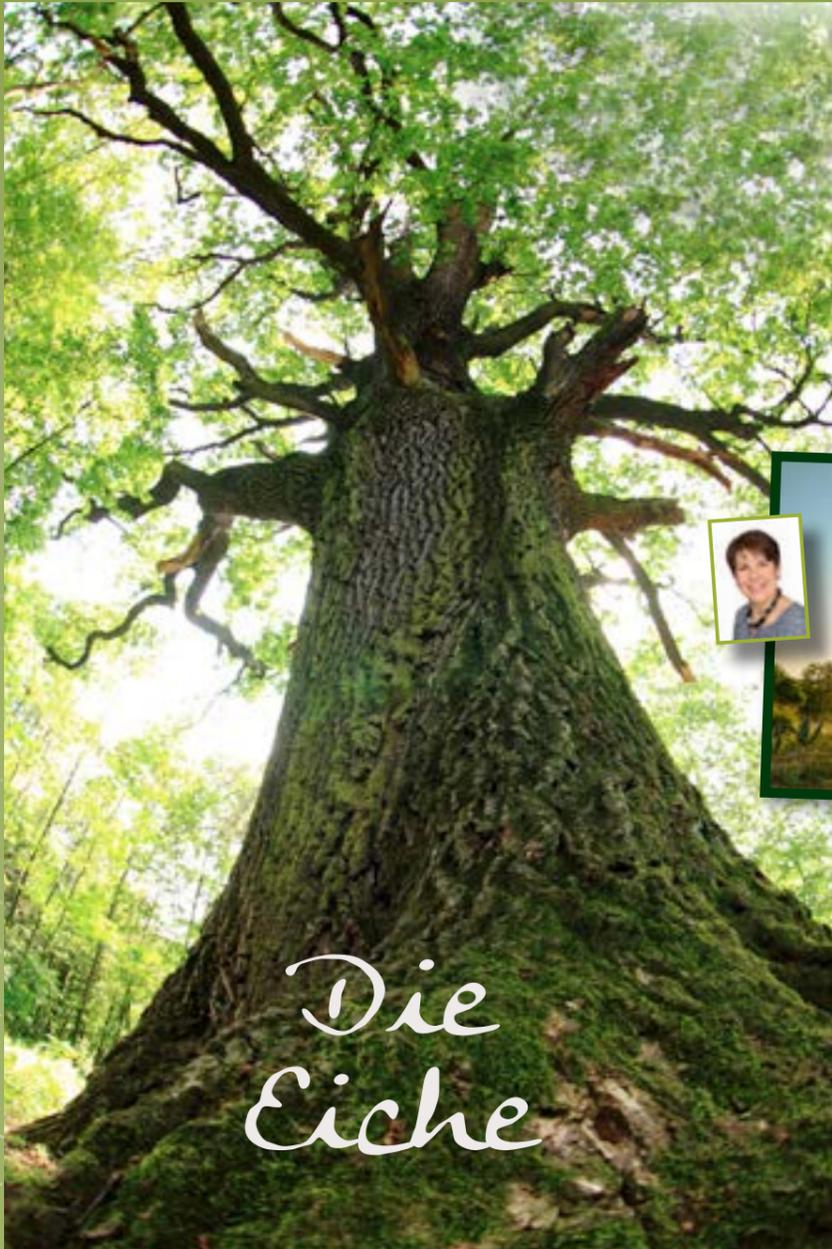


HESSEL

ZEITUNG



NACHRICHTEN AUS DER HESSEL APOTHEKE & DER FORUM APOTHEKE



Die Eiche

Eichen sind nach Buchen die Baumart, die am häufigsten in Deutschlands Wäldern zu finden ist. Es existieren über 400 Eichenarten, die **Stieleiche**, lateinisch *Quercus robur*, ist in Mitteleuropa die am weitesten verbreitete Eichenart. Eichen können eine **Höhe** von bis zu **40m** erreichen und einen **Stammdurchmesser** von weit über **3 Metern**. Dazu kommt, dass Eichen ein wahrhaft biblisches Alter erreichen können. Es existieren Exemplare, die bereits über **1000 Jahre alt** sind. Bestimmt trägt diese lange Lebensdauer auch dazu bei, dass Eichen in unserer Geschichte zu einem bedeutenden Kultbaum wurden. Sie waren den **Druiden heilig** und Thor, dem Gott des Donners geweiht. Im Alten **Griechenland** war die Eiche der Baum des **Zeus**, bei den **Römern** war er **Jupiter** geweiht. Im Zuge der Christianisierung wurden viele Eichen gefällt, um heidnische Kultstätten zu zerstören. Eichen spielten neben Kultzwecken auch in der Landwirtschaft sowie zur Holzgewinnung seit langem eine tragende Rolle. **Eichenholz** zeichnet sich durch eine Vielzahl positiver Eigenschaften aus. Besonders herausragend ist die **Robustheit** und **Haltbarkeit** der Eiche. Außerdem ist Eichenholz sehr witterungsbeständig und resistent,

weshalb es oft im Hausbau oder im Garten genutzt wird. Im Außenbereich kann es sogar unbehandelt verwendet werden. Früher wurde Eichenholz auch viel im Schiffsbau verbaut. Nicht nur das Holz der Eiche findet Verwendung, auch die **Früchte** können vielseitig genutzt werden. In Spanien gewinnt der berühmte **Iberico Schinken** durch die **Eichelmast** der Schweine sein besonderes Aroma. Auch für den Menschen sind Eicheln sehr nahrhaft, allerdings müssen vor dem Verzehr durch mehrmaliges Baden die enthaltenen Gerbstoffe entfernt werden. Danach kann **Eichelmehl** als Mehlersatz oder auch als Kaffeeersatz genutzt werden. **Gerbstoffe** schmecken zwar **bitter**, wirken aber bei richtiger Anwendung sehr gut **heilungsfördernd**. Hierzu wird im Frühjahr die Rinde junger Zweige geerntet. Knapp ½ Teelöffel der Teedroge wird in 200ml kaltem Wasser angesetzt, zum Kochen gebracht und kurz köcheln lassen. Nach ca. 5 Minuten Ziehen gießt man den Sud ab, er kann sowohl getrunken als auch äußerlich verwendet werden. Die Anwendungsdauer sollte 1 Woche nicht überschreiten, da Eichenrinde stark gerbend und somit auch austrocknend wirkt. Manchmal wird in der Literatur ein reiner Kaltauszug

INHALTSVERZEICHNIS HERBST 2018

- **Phytotherapie: Die Eiche**
von Christine Bender-Leitzig
- **Aroma**
Aromaküche: Die Kürbissuppe
von Christiane Witsch
Aromatherapie für den Hund
Teil 3: Wundversorgung
von Kristin Graff
- **HYDROLAT-Steckbrief**
Melisse
von Kristin Graff



- **VITAMIN K**
von Silke de Campos
- **Kosmetik**
Schönheit aus der Traube
von Soko Kosmetik-Team
- **Sommer, Sonne, Eiscreme...
Sommerzeit**
von Maria Körner
- **Zahlen, Daten, Fakten 2018**
von Dr. Nicola Hackmann-Schlichter
- **Steckbrief Bachblüten:**
Clematis von Iris Schmitt
- **FORUM-NEWS**
Wie funktioniert eine Apotheke?
Ein Kindergarten zu Besuch
von Rosemarie Kümmler

IMMER DABEI:

Termine, Notdienst, Mitarbeiterinnen, Säuglingswiege wie immer in der Ausgabe

empfohlen, hiervon rate ich dringend ab, da auf diese Weise Erreger, die auf dem Pflanzenmaterial sitzen, nicht abgetötet werden. Mögliche Einsatzgebiete der äußerlichen Anwendung sind **entzündliche Hauterkrankungen** und leichtere **Entzündungen** im **Mund-** und **Rachenbereich** sowie im **Anal- oder Genitalbereich**. Innerlich hilft der Tee bei unspezifischen akuten **Durchfallerkrankungen** durch seine gewebeverdichtende und leicht stopfende Wirkung. Doch nicht nur wir Menschen schätzen die Eiche, so beherbergt sie eine ungewöhnliche Vielzahl von **Insekten**. Für über 100 verschiedene **Schmetterlingsarten** bildet die Eiche den **Hauptlebensraum** und macht sie zu einem wertvollen Bestandteil unserer Natur.

Einen wunderbaren, gesunden Herbst wünscht Ihnen
Christine Bender-Leitzig

LIEBE KUNDEN, LIEBE LESER!



Hier sitze ich und denke über die vergangenen Monate nach. Soviel ist passiert in diesem Sommer, der so heiß und trocken war und ist.

Im Juni durfte ich meinen Sohn Yorick zur den Europameisterschaften für Transplantierte auf Sardinien begleiten, ein tolles und sehr berührendes Erlebnis. Diese Menschen bekamen alle ein neues Leben geschenkt und zelebrieren dies jedes Jahr aufs Neue, ob bei den Europameisterschaften, Weltmeisterschaften oder Deutschen Meisterschaften. Sie wertschätzen dieses **GESCHENK** und gedenken bei jeder Disziplin, bei jeder Medaille, die sie errungen haben, an ihre Spender. Denn ohne sie gäbe es alle nicht mehr.

Auch wenn es ihnen nicht allen gleich gut geht so sehen sie allein in der Tatsache, dass sie sich sportlich mit anderen messen können als Errungenschaft.

Nach dieser Woche ist es für lange Zeit nicht mehr so wie es vorher war. Denn die Aura einer solchen Veranstaltung haftet lange an mir. Sie lässt mich Demut zeigen vor dem Zauber unseres Lebens und ich erlebe diese Zeit sehr intensiv.

Vielleicht sollten wir alle einmal innehalten und unser Leben anschauen, die guten, aber auch die weniger guten Dinge. Die gibt es und die gehören auch irgendwie dazu. Doch sollen sie dazugehören und nicht dominieren. Oft sieht man nicht den Zauber, den jeder in seinem Leben irgendwo hat.

Kommen Sie gut durch den Zauber des Herbstes, eine wunderbare Zeit, um inne zu halten und zu genießen, das, was man hat.

Herzliche Grüße Ihre Kristin Graff

Jeder, der einen Garten hat, oder der viel in der Natur unterwegs ist, ist dieser Pflanze schon begegnet:

Die fast harten rauen Blätter duften wunderbar frisch, sobald man mit den Fingern an ihnen reibt. Mit ihren Ausläufern ist die **Melisse** mitunter als Unkraut verschrien, doch wenn man bedenkt, was die **Pflanzeninhaltsstoffe** in ihrer **großartigen Zusammensetzung** leisten können, sieht man diese Pflanze mit ganz anderen Augen.

Ursprünglich kommt die Melisse aus dem **Orient** und ist eine der **ältesten Heilpflanzen**. Sie wird etwa kniehoch und hat ihre Blütezeit im Spätsommer. Die Melisse gehört wie auch der Lavendel zu den **Lippenblütlern**. Möchte man die Kraft des Öls und sein Hydrolat gewinnen, sollte die Ernte des Krautes vor der Blüte erfolgen. Die höchste Ausbeute erzielt man bei wolkigem feuchtem kühlem Wetter.

Melissenöl ist unglaublich **teuer**, da sehr viel Pflanzenmaterial benötigt wird für die Gewinnung des ätherischen Öls. Das **Hydrolat** ist mit viel **weniger Kraut** zu gewinnen.

Die Verarbeitung sollte sofort nach der Ernte beginnen, da sonst die Inhaltsstoffe schnell abgebaut werden. Bei der Gewinnung des ätherischen Öls durch Wasserdampfdestillation fällt das Hydrolat an.

Die **Wirkung** des Hydrolates wurde erst spät entdeckt, wo doch das Melissenöl mit seiner beruhigenden, ausgleichenden Wirkung schon lange etabliert ist.

Das Hydrolat wirkt wunderbar bei **Herpes**, auf die Lippenbläschen mehrmals täglich betupft verschwinden die Beschwerden im nu.

Auch beim Herpes Zoster kann das Hydrolat mehrmals auf die betroffenen Stellen aufgesprüht werden.

Bei **Bindehautentzündung** helfen Kompressen, getränkt mit Melissenhydrolat. Hierbei darauf achten, dass man ein Hydrolat ohne Alkoholzusatz verwendet.

Bei **Unruhezuständen** und **ADHS** kann Melissenhydrolat zwei bis drei Wochen innerlich – aber bitte verdünnt – eingenommen werden, hierbei 2x tgl. 1 TL verwenden.

Auch innerlich angewendet hilft das Hydrolat bei **Darmerkrankungen** und **Magenkrämpfen**, hier bei gilt: bitte die Beschwerden immer vom Arzt abklären lassen, wenn diese länger bestehen. Bei Morgenübelkeit während der Schwangerschaft ist das Melissenhydrolatebenfallsgeeignetes Mittel: 1 TL in Wasser soll hier Abhilfe schaffen.

In der Literatur wird auch die **Heuschnupfenprophylaxe** beschrieben. Am Ende des Winters wird auch 2-3 Wochen lang 2x tgl. 1 TL, in Wasser, eingenommen und soll die Beschwerden der Allergie etwas abmildern.

Auch in der **Hautpflege** und auf **schlecht heilenden Wunden** hilft eine Kompresse mit Melissenhydrolat. Ist die Haut entzündet und schmerzhaft – auch im **Windelbereich** – kann Melissenhydrolat mehrmals aufgetupft oder aber mit einer getränkten Kompresse abgedeckt werden.

Bei nervöser und entzündlicher Haut kann eine Tonerde-Maske mit Melissenhydrolat zur Entspannung führen.

Als stark beruhigender Badezusatz eignet sich das Hydrolat für ein Entspannungsbad am Abend.



Aufgesprüht auf **schwere Beine** finden diese Erleichterung.

Es ist schon spannend zu sehen, was vormals als „Abfall“ deklariert für fantastische Wirkungen entfalten kann. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und freue mich auf Ihre Rückmeldungen und Fragen.

Kommen Sie gesund durch den Herbst!
Ihre **Kristin Graff**



Literaturnachweise:

Ingrid Kleindienst-John
Hydrolate –Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser

Kerstin Ruhsam
Aromatherapie für Hunde



AROMAPFLEGE BEI HUNDEN

WUNDVERSORGUNG BEI HUNDEN

Neulich konnten Spaziergänger im Wald Sonderbares beobachten:

Hundehalter trugen ihre Hunde über der Schulter, oder aber trainierten dieses, indem sie vorsichtig ihren Hund an diese Aktion heranführten.

Was sollte das denn? Hat er nicht vier Beine, um selber zu laufen?

Im Normalfall ist das so und ein Hund soll dies auch tun. Doch ist man weit weg von zu Hause und der Hund tritt in die Scherbe oder

verletzt sich so sehr, dass er nicht mehr alleine zum Auto oder nach Hause kann, sollte diese Methode es Tragens geübt sein.

Doch was mache ich, wenn er sich verletzt? Welche Mittel stehen mir aus „**ganzheitlicher**“ Sicht zur Verfügung?

Zuerst einmal ist es wichtig, einzuschätzen, wie **schwerwiegend** die **Verletzung** ist. In allererster Linie sollte bei jeder Unsicherheit der Tierarzt aufgesucht werden. Und **Vorsicht** bei der Versorgung eines verletzten Tieres ist ebenso geboten. Denn der Hund ist

voller Schmerzen und gestresst, hier könnte er auch mal zubeißen, obwohl er dies noch nie gemacht hat.

Bei Wunden müssen wir zweierlei Arten unterscheiden:

Spritzt das Blut aus der Wunde und ist **hellrot**, so handelt es sich um **arterielle Verletzungen**. Ein richtig angelegter **Druckverband** ist hier hilfreich, dieser muss in regelmäßigem Abstand gelöst werden, um keine Folgeschäden zu verursachen – **UND** nur für den **schnellsten Weg zum Tierarzt!**

Sickert das Blut **dunkelrot** aus der Wunde haben wir venöse Verletzungen.

Die Wundversorgung beinhaltet zuerst die **Reinigung** mit **steriler Kochsalzlösung** – hier empfiehlt sich einige Plastikampullen dabei zu haben, sowie sterile Kompressen.

Bei kleineren Wunden kann **3%iges Wasserstoffperoxid** hilfreich sein, als **Pipettenfläschchen** ein Muss für die Erste-Hilfe-Tasche der Hundebesitzer. Was auch immer dabei sein sollte ist **Lavendelöl**. Lavendelöl kann pur auf **Schürfwunden** aufgetragen werden.

Auch **Calendula-Tinktur** ist hilfreich. Hierbei etwa 60 Tr. Auf ½ Tasse Wasser geben und eventuell eine Kompresse damit tränken und auf die Wunde auflegen.

Hilfe gibt es auch aus der Homöopathie: Bei allen **frischen, akuten Wunden Arnica D6**, auch als Unfallmittel einmalig in D/C200 anwenden.

Bei alles **Stich-/Schnittverletzungen** wird **Ledum D4** zum Einsatz kommen.

Bei **schweren Stichverletzungen** zum Beispiel durch Stachelndraht kann auch **Ledum** einmalig in D200 gegeben werden.

Stark juckende Schnittverletzungen bei schmerzempfindlichen Hunden bekommen **Staphisagria D4**.

Wunden nach **OP** heilen schneller mit **Arnica D6** und **Staphisagria D4**, bei Knochenbrüchen akut zur **Erstversorgung** kann **Symphytum C200** gegeben werden.

Bei allen **stumpfen Verletzungen** ist **Traumeel** als Komplexmittel ebenfalls eine gute Wahl.

Verletzungen im Bereich des **Auges** sind immer eine Herausforderung, hier hilft es, mit einer **sauberen Kompresse** einen Wundverband anzulegen und den nächsten Weg zum Tierarzt zur wählen.

Dabei ist der Transport entscheidend, denn ein verletzter Hund kann nicht laufen.

Daher: üben Sie rechtzeitig mit Ihrem Hund, über der Schulter getragen zu werden.

Im Notfall ist jede Erleichterung wichtig: Für Sie und Ihren Hund!

Kristin Graff



Literaturnachweise:

Aromatherapie für Hunde von Kerstin Ruhsam



TERMINE FÜR SEPTEMBER, OKTOBER, NOVEMBER 2018

SEPTEMBER

8-WOCHENKURS

AB 19. SEPTEMBER 2018
MBSR - STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Kursleitung: Ursula Scholl
Seminarraum: Hessel Akademie, Seminarraum 1, Hesselgasse 33, gegenüber der **HESEL APOTHEKE**
Weitere Informationen und Anmeldung: www.scholl-pp.de

24.-29.09.2018 AKTIONSWOCHE
Hessels VENEN-MESSWOCHE

In dieser Woche geht es um Ihre **Venengesundheit**. Damit Sie unbeschwert Ihre Herbstspaziergänge genießen können, bieten wir in dieser Woche eine Venenmessung an. Hier überprüfen wir mit einem speziellen Meßgerät die Stabilität und Elastizität der Venenwände. Dies gibt Aufschluß, wie gesund Ihre Venen sind.

Die Dauer einer Messung beträgt 15min Wegen der großen Nachfrage bitten wir Sie, sich vorher anzumelden, gerne **persönlich** oder unter **06222/81414** oder per email unter info@hessel-apotheke.de
Teilnahmegebühr: 5 €

OKTOBER

11.10.18

NATÜRLICH IN DEN WECHSEL
der ganzheitliche Ansatz für die Wechseljahre

Ein Thema, das jede Frau früher oder später betrifft: Hitzewallungen, Gefühlschaos, Hautveränderung! Wenn die Hormone sich verändern, verursacht diese Veränderung viele Symptome in unserem Körper. Und bei jeder Frau läuft es anders ab.

Wir möchten Sie einladen, gemeinsam mit uns verschiedenen Ansätze der ganzheitlichen Therapien zu erarbeiten. Hierbei stehen die Ernährung, Homöopathie, Aromapflege und Phytotherapie aber auch die Bachblüten im Fokus unseres Abends. Es bleibt viel Raum für individuelle Fragen.

Thema: Natürlich in die Wechseljahre
Datum: 11.10.2018 um 19:30Uhr
Referenten: Silke de Campos, Dr. Lothar Graff, Christine Bender-Leitzig, Dr. Hackmann-Schlichter, Kristin Graff
Veranstaltungsort: Seminarraum 1/2, **HESEL AKADEMIE, Hesselgasse 33**, gegenüber der **HESEL APOTHEKE**
Teilnahmegebühr: 10€

Bei Interesse melden Sie sich in der Apotheke an, telefonisch oder per mail, oder Sie kommen direkt bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

23.10.2018 WORKSHOP
HOMÖOPATHIE

Homöopathie praktisch kennengelernt:

In einer kleinen Gruppe möchten wir Ihnen die Homöopathie in Theorie und Praxis näher bringen. Grundlage ist ein thematisch eng begrenztes gesundheitliches Thema, um viel Zeit für Fragen und praktischen Tipps zu haben.

Auf Basis unserer großen homöopathischen Hausapotheke möchten wir passend zur Jahreszeit Erkältungsmittel besprechen.

Thema:

Homöopathische Reiseapotheke - Erkältungsmittel
Datum: 23.10.2018 um 19:30Uhr (ca. 1 1/2h)
Referenten: Kristin Graff
Veranstaltungsort: Hessel Akademie, Seminarraum 2, Hesselgasse 33, gegenüber der **HESEL APOTHEKE**
Teilnahmegebühr: 5€

Um Voranmeldung wird gebeten, lassen Sie sich bitte in die Interessentenliste eintragen!

NOVEMBER

Montag, 5.11.18

FASTEN IM HERBST
jeweils 19:30 Uhr
in der HESEL AKADEMIE

In allen großen Weltreligionen sind Zeiträume der Einschränkung und des Verzichtes elementarer Bestandteil des Lebensalltags. Der indische Yoga zum Beispiel versucht durch Körperübungen und Fasten unnötigen Ballast abzustreifen. Heilfasten verfolgt einen ähnlichen Grundgedanken. Es ist ein vor allem gesundheitsorientiertes Fasten, das sich durch den vollkommenen Verzicht auf feste Nahrung für einige aufeinanderfolgende Tage auszeichnet. Der deutsche Arzt Otto Buchinger begründete zu Beginn des 20. Jahrhunderts das Fasten als medizinische Heilmethode, wobei er sowohl Augenmerk auf die medizinischen als auch mentalen Erfolge einer Fastenwoche legte. **FASTEN** mit der **HESEL APOTHEKE:** durch diese Fastenzeit begleitet Sie Maria Körner mit ihrem mittlerweile großen Erfahrungsschatz!

Der Fastenkurs findet an vier Abenden, jeweils um 19.30Uhr, statt:
Montag, 5.11., Montag, 12.11., Mittwoch, 14.11. und Montag, 19.11.2018
Teilnahmegebühr: 50 €

Wegen der hohen Nachfrage möchten wir Sie um verbindliche Anmeldung bitten. Entweder kommen Sie bei uns in der **HESEL APOTHEKE** vorbei, rufen an unter **06222/81414** oder schicken uns eine email an info@hessel-apotheke.de.

Wir freuen uns auf Sie!

15.11.2018

DIY-GESCHENKE
selbst gemacht mit ätherischen Ölen

An diesem Abend erwarten Sie interessante und spannende Themen rund um die ätherischen Öle. Weihnachten steht vor der Tür. Der Trend geht immer mehr zum Selbstgemachten. Auch wir möchten Ihnen zeigen, wie schnell Sie mit ätherischen Ölen Geschenke selbst herstellen. Ob Seife, Duft-Rollon, Gebäck, wir zeigen Ihnen, wie es geht und geben Ihnen einen Einblick in die Handhabung der ätherischen Öle.

Thema: Aroma-Workshop „Duft Geschenke zu Weihnachten - natürlich selbstgemacht“
Datum: Mittwoch, 15.11.2018 19:30Uhr
Referenten: Christiane Witsch, Kristin Graff
Veranstaltungsort: Hessel Akademie, Seminarraum 2 und Aktionsraum
Teilnahmegebühr: 5€

Um Voranmeldung wird gebeten, begrenzte Teilnehmerzahl

Wir freuen uns auf Sie!

alle Angaben ohne Gewähr!

TERMINE RUND UM DIE SÄUGLINGSWIEGE

MUSIKGARTEN

Musikgarten für Kleinkinder (bis 3½ Jahre)
Referentin: Sabine Golley
Tel. 062 22-304 59 82

B(R)EIKOSTINFORMATION

1x im Monat
Mittwochs 9:30 - 10:30 Uhr
Referentin: Alke Schultze
Tel. 062 22-382 40 33
alke.schultze@gmx.de

GEBURTSVORBEREITUNG

Referentin: Alke Schultze
Tel: 062 22-382 40 33
alke.schultze@gmx.de

RÜCKBILDUNGSKURSE

Referentin: Mirjam Reitz
vormittags, gern mit Kind
Tel. 062 27-399 98 77
mirjam-reitz-hebamme@arcor.de

Referentin: Alke Schultze
abends, ohne Kind
Tel: 062 22-382 40 33
alke.schultze@gmx.de

Referentin: Tamara Guckenhahn
abends,
Tel. 062 72-863 98 50
hebamme-guckenhahn@gmx.de

OFFENER TREFF FÜR BRUST- UND FLASCHENKINDER

Mittwoch: 11 bis 12 Uhr,
Referentin: Doreen Gabor
Tel. 0157-79 23 79 94
Doreen.Gabor@gmx.de

BABYTREFF

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

BABYMASSAGE

Dienstag oder Donnerstag
10 bis 12 Uhr,
Referentin: Sandra Körner-Richter
Tel. 062 22/67 92 46,
babymassage.sandra@web.de

YOGA FÜR SCHWANGERE

Montag
18:45 bis 20:00 Uhr,
Referentin: Anita Sauer
Tel: 062 22/77 02 37
anitasauer-yoga@web.de

FIT MIT KINDERWAGEN

Alke Schultze
Tel: 062 22-382 40 33
alke.schultze@gmx.de

Um VORANMELDUNG
wird gebeten
Telefon: 062 22/814 14
info@hessel-apotheke.de
oder kommen Sie bei uns **persönlich** vorbei

AUSBLICK
auf den DEZEMBER

Wie jedes Jahr wollen wir nicht auf der Kinder denken, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Ab dem 4. Dezember finden Sie einen Lichterbaum in unserer Apotheke mit Wünschen ausgewählter Kinder. Gerne erklären wir Ihnen jetzt schon, wie Sie teilnehmen können. Die Kinder freuen sich...

Hundertjähriger Kalender

HERBST 2018

September

1. – 2. zwei schöne Tage
3. windig und trüb
4. – 6. es ist kühl am Morgen
7. warm und schön
8. – 9. stürmische, schlechte Tage
10. kühl und trocken
11. Regen
12. – 18. schönes, warmes Wetter
19. – 21. trüb mit etwas Regen
22. – 30. schönes Herbstwetter

Oktober

01. – 02. Schön
03. Regen und Gewitter
04. – 09. Windig
10. – 28. Schönes Wetter
29. Frost
30. Schnee
31. Trüb

November

01. – 05. Trüb mit kaltem Wind
06. – 07. Schön
08. „keine Aufzeichnung“
09. – 16. Kalt und regnerisch
17. – 18. Schnee
19. – 30. Schnee und große Kälte, der Schnee bleibt bis Weihnachten liegen

Quelle: www.100-jaehriger-kalender.com

Genaue **TERMINE** von **VORTRÄGEN** erhalten Sie unter: www.hessel-apotheke.de oder telefonisch unter 062 22/814 14!



Schönheit aus der Traube

Immer mehr besinnt man sich
auf dem Kosmetikmarkt natürlicher
Inhaltsstoffe und findet so immer mehr
Schätze aus der Natur.

Einer davon ist die Traube mit
ihren vielen Inhaltsstoffen
für die Regeneration
der Haut.



Die Firma **Caudalie** verwendet
seit Jahren diese Inhaltsstoffe er-
folgreich in ihrer Kosmetiklinie.

Die Idee zu dieser Kosmetiklinie entstammt
aus einem Weingut bei Bordeaux. Die Tochter
Mathilde Thomas ist Chef des Unternehmens
und vertritt ihre ganz eigene Philosophie der
Kosmetikerstellung. Der biologische Gedanke
ist ihr wichtig, sie ist eine Tierschützerin und
vermeidet Tierversuche oder Grundlagen, die
mit Tierversuchen hergestellt sind. Sie betreibt
ein eigenes Labor, indem sie neue Produkte für
die Schönheit entwickelt und verwendet keine
Parabene oder Mineralöle. Sie sorgt dafür, dass
ihre Produkte ein Maximum an natürlichen, bi-
ologisch abbaubaren Inhaltsstoffen enthalten.

Die Weintraube liefert wertvolle natürliche
Inhaltsstoffe, von denen ich hier einige etwas
näher erklären möchte, ohne zu wissenschaft-
lich zu werden

POLYPHENOLE

Polyphenole sind die leistungsfähigsten
Antioxidantien der Pflanzenwelt.
Sie schützen die Pflanzen vor ihren
Fraßfeinden und bieten
ihnen einen Schutz vor UVB Strahlen.

In der Kosmetik stoppen sie die
freien Radikale, die hauptsächlich für die
vorzeitige Hautalterung verantwortlich sind.
Diese entstehen z.B. durch starke Sonnen-
einstrahlung. Die Polyphenole zählen zu den
besten Anti-Aging Schutzschildern der Haut.
Die Firma **Caudalie**
hat dafür ein Patent angemeldet.

RESVERATROL

Das Resveratrol gibt der Haut ihr
jugendliches Aussehen und ihre Spannkraft
zurück. Die Universität von Harvard erklärte
das Resveratrol als leistungsfähigsten
Wirkstoff zu Verlängerung der Lebensdauer
der Zellen. Besonders rote Weintrauben
enthalten sehr viel Resveratrol in der Schale.
Es schützt die Pflanze vor einem Befall von
Parasiten und Pilzen. Die Wissenschaft hat im
Reagenzglas eine abtötende Wirkung
auf Krebszellen nachgewiesen,
aber daran wird im Moment noch geforscht.

VINIFERINE

Der Wirkstoff wird aus den Ranken des Weines
gewonnen. Der Saft der Weinranke wurde
früher schon dazu verwendet, bei jungen
Mädchen Pigmentstörungen zu mildern und
ihren Teint aufzuhellen. Was ist die Ursache für
diesen außergewöhnlichen Effekt?

Das Viniferine, in der Weinranke enthalten,
wurde von den Wissenschaftlern der Firma
Caudalie entdeckt. Bei Pigmentstörungen,
die nicht älter als 5 Jahre sind entfaltet es eine
sehr gute Wirkung und
zaubert ein Strahlen auf ihre Haut.

TRAUBENKERNÖL

Dieses sehr feine und nicht fettende Öl ist
reich an Omega 6 und an Vitamin E.
Es regeneriert und versorgt die Haut intensiv,
selbst die trockenste Haut
wird geschmeidig und zart.



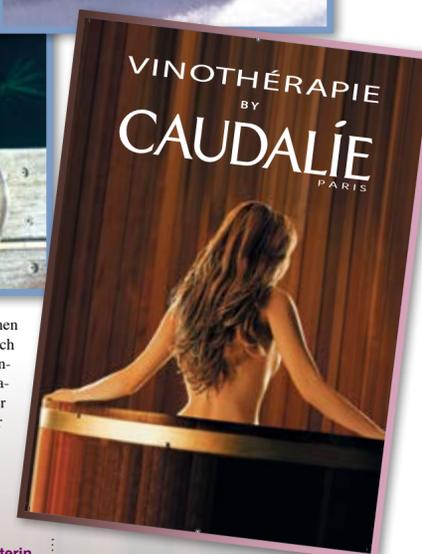
Dieses sind einige der vielen pflanzlichen
Inhaltsstoffe dieser Kosmetikserie. Natürlich
werden außer der Traube noch andere Pflan-
zen wie Hamamelis, Kamille, Oliven, Ka-
ritebutter und einige mehr verwendet, aber
es ist doch erstaunlich was die Traube der
Schönheit so alles liefert.

Wenn Sie also neugierig geworden
sind, kommen Sie in unsere Apotheke
und lassen Sie sich beraten.

Wir von der **SOKO Kosmetik** haben
seit einiger Zeit unsere eigene **Botschafterin**
der Firma **Caudalie**: unsere pharmatzeu-
tisch-technische Assistentin **Andrea Otorowski!**
Sie ist immer auf dem neuesten Stand und ver-
sorgt Sie auch gerne mit Proben, denn wir von
der SOKO Kosmetik sind alle der Meinung:
erst ein Produkt 2 bis 3 Tage ausprobieren,
dann ist es sehr viel leichter die passende Kos-
metik für Sie zu finden.

Im Herbst werden ja die Trauben un-
serer Umgebung reif und wir freuen uns
auf unser Winzerfest und die bunten Far-
ben der Natur...wir wünschen Ihnen einen
schönen Herbst!

Ihr **SOKO Team Kosmetik**



HERBSTKÜCHE Kürbissuppe



FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 kleine Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Hokkaidokürbis (ca. 450g)
 - 1 EL Sonnenblumenöl
 - 1 TL Gemüsebrühe
 - 1 TL Kräutersalz
 - 500 ml Wasser
 - 1 Tr. Mandarine Bio-Aroma
 - 2 Tr. Orange Bio-Aroma
 - je nach Geschmack
 - 1 – 2 Tr. Ingwer Bio-Aroma
 - 50 ml Sahne
 - schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Zeitbedarf:
20 Minuten plus 20 Minuten Kochzeit

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und klein schnei-
den. Den Kürbis waschen und entkernen und in grobe Stücke
schneiden.

In einem Topf Zwiebel und Knoblauch in Sonnenblumenöl
anschwitzen. Die Kürbisstücke dazugeben und ca. 5 Minuten
andünsten. Mit der Hälfte des Wassers aufgießen, Gemüse-
brühe und Kräutersalz hinzufügen. Zugedeckt ca. 15 Minuten
kochen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe fein pürieren, das
restliche Wasser dazugeben und nochmals kurz aufkochen
lassen.

Mandarine und Orange Bio-Aroma (und evtl. Ingwer) in der
Sahne verrühren und mit einem Schneebesen gut unter die
Suppe rühren. Mit Pfeffer nach Belieben abschmecken. Die
Suppe auf Schälchen verteilen und mit einer dünnen (Bio-)
Orangenscheibe garnieren.

Orange: weiches, frisches, erheiterndes Gute Laune Aroma
zum Wohlfühlen. Für Süßes, Cocktails, Kaffee und auch für
Suppen.

Mandarine: Warm herbes Aroma zum Erfrischen und Inspirie-
ren. Klassisches Winter-Aroma für Süßes, Wintergebäck und
Cocktails.

Ingwer: Frisch wärmendes Aroma für die exotische Küche.
Tipp: Das Bio-Aroma ist nicht so scharf wie frischer Ingwer.
„Hokkaido ist ideal für Kürbissuppe geeignet, man muss ihn
nicht schälen, da sich seine feine Schale gut pürieren lässt.
Auch Ingwer Bio-Aroma passt sehr gut zu Kürbis.“

Die richtige Dosis finden...

- In Manche Öle sind stärker im Aroma als andere!
- Besonders intensive Öle, die schnell überdosiert werden
sind Basilikum, Lavendel, Oregano, Nelke, Zimt
- Alkoholextrakte sind meist gut zu dosieren:
Kakao, Tonka, Vanille
- Zitrusdüfte wie Orange und Zitrone sind in der Regel
unkompliziert. Zitrone wird aber bei Überdosierung bitter
- Zitrusdüfte wie Lemongras, Limette, Mandarine, Bergamotte
sind etwas herb und damit niedriger zu dosieren
- Rose ist intensiv, wenige Tropfen genügen
- Anis, Ingwer, Rosmarin, Pfefferminze
je nach Geschmack dosieren
- Nicht jedes Gericht soll gleich
stark aromatisiert sein,
je nach Anlass,
Zielgruppe, Thema

Aus: **Susanna Färber**
Aromaküche



Viel Spaß beim
Nachkochen
und guten Appetit
Ihre Christiane Wüsch



STECKBRIEF BACHBLÜTEN

Clematis

die **REALITÄTSBLÜTE** oder die **GEMEINE WALDREBE**

**Typisch für diese Menschen ist ein
leerer in weiter Ferne gerichteter Blick.**

- Sie sind vergesslich, zerstreut, unkonzentriert
und wirken gleichgültig.
- Sie sind Tagträumer: mit ihren Gedanken im-
mer woanders, nur nicht in dem, was sie tun.
- Das Interesse am Leben ist schwach ausge-
prägt und sie flüchten sich gerne in den Schlaf
oder in ihre eigene Welt.

Zitat Patient

„Immer, wenn ich mich etwas Unangenehm
gegenübergestellt sehe, ziehe ich mich in meine
Welt zurück, die ich mir selbst geschaffen habe.“

Wenn sie erkranken, geben sie sich keine Mühe
gesund zu werden. Es wirkt fast, als wollten sie
von dieser Erde gehen, weil das Leben auf mate-
rieller Eben nicht ihren Erwartungen entspricht.
Dr. Bach nannte diesen Zustand: „eine höfliche
Form des Selbstmordes“.

Es muss allerdings sich nicht immer so drastisch
darstellen. Es kann auch sein, dass man häufig
stolpert, sich anstoßt, oder man lässt oft etwas
fallen.

Der Clematis Zustand tritt oft bei Menschen auf,
die mehr als andere schöpferisch begabt sind.
Menschen aus der Mode, Filmbranche, Künstler.

Auf der körperlichen Ebene hat man kalte Füße
und Hände oder ein leeres Gefühl im Kopf. Oder
man fühlt sich benommen wie unter Narkose
Eigentlich kann jeder diesen Gemütszustand
erleben, sobald er sich intensiv innerlich mit
seinen Problemen beschäftigt und er sich nicht
mehr in der Gegenwart befindet. Dies kann
durch Freude oder Kummer ausgelöst werden.

Nehmen diese Menschen Clematis ein,
werden sie wacher und konzentrierter, und set-
zen ihre Kreativität und Talente praktisch um.

- Sie haben jetzt wieder Interesse am Alltag
und wirken insgesamt lebendiger.
- Manche haben sogar danach eine Schuhgröße
mehr.
- Das Interesse an der Gegenwart kehrt zurück
und sie nehmen wieder Anteil am Leben.
- Die Konzentrationsfähigkeit und die Eigen-
verantwortung nehmen zu.
- Das Leben wird erfüllt und bunter.

**Clematis ist ein wichtiger Bestandteil
der Rescuetropfen.**



Ulenspiegel Druck CO₂-free
Schützt den Amazonas
Klimaneutral gedruckt
VCU-20070719-20100718



SOMMER, SONNE, EISKREM, Urlaubszeit



Ja, wir haben uns alle lange gefreut auf die schönste Zeit des Jahres. Viele haben weite Reisen gebucht, einige zogen Europa vor und Deutschland bietet auch viele schöne Urlaubsziele.

Jeder plant etwas anderes:

Ob mit der Familie, mit Freunden, in einer Gruppe oder auch allein.

Alles ist möglich und von den Angeboten wird man überhäuft. Die Interessen sind so unterschiedlich und bunt wie das Leben.

Ob am Meer, im Gebirge, auf Rundreisen durch andere Länder, überall sieht man neue Dinge, neue Kulturen und natürlich auch köstliches Essen und Trinken. Und wer probiert nicht gerne all diese guten Sachen? Ich für meinen Teil schon sehr gern. Es ist schließlich Urlaub! Wenn wir schlemmen, dann in dieser Zeit.

Verhängnisvoll sind all-inclusive-Angebote, Vollpension, Halbpension und jede Eis-Fahne, die uns einlädt, einzukehren.

Was liegt da näher, als dem Körper nach all dem Guten im Überfluss jetzt eine Auszeit zu gönnen.

FÜNF TAGE OHNE ESSEN, schafft man das? Kann man sich überwinden und disziplinieren?

Probieren Sie es doch einfach aus. Im Herbst bietet die **Hessel Apotheke** wieder einen Heilfasten Kurs an.

Dr. Buchinger etablierte die Heilfasten als anerkannte Heilmethode. Bei vielen Erkrankungen kann der Verzicht auf feste Nahrung für einen begrenzten Zeitraum Erleichterung bringen. Es gibt eine tiefgreifende Entgiftung und die Erfahrungen auf mentaler Ebene sind auch ein Erlebnis. Es ist auch eine perfekte Möglichkeit in eine Ernährungsumstellung zu starten.

Melden Sie sich bitte in der **Hessel Apotheke**. Der Kurs startet am Montag, den 5. November 2018

Die genauen Termine finden Sie unter Aktionen auf unserer homepage und auch in dieser Zeitung.

Ich bin gespannt, ob wir uns im Kurs sehen. Und ganz nebenbei bemerkt, ich freu mich darauf, wenn mein Hosenbund nicht mehr so spannt. Ihre Maria Körner



Ulenspiegel Druck CO₂-free
Schützt den Amazonas
Klimaneutral gedruckt
VCU-20070719-20100718

Zahlen DATEN FAKTEN 2018



Jedes Jahr werden von der ABDA Zahlen, Daten und Fakten zu den deutschen Apotheken veröffentlicht. Die ABDA ist die Dachorganisation der deutschen Apotheker mit Sitz in Berlin. Ein Blick in dieses Zahlenwerk (auch unter www.abda.de/service-abrufbar) liefert viele interessante Informationen. Hier einige Beispiele:

Patientenversorgung im Überblick

Die Apotheken haben den gesetzlichen Auftrag, die Arzneimittelversorgung der Bevölkerung sicherzustellen. Dies betrifft jede einzelne Apotheke, aber auch die flächendeckende Verteilung aller Apotheken in ganz Deutschland. Neben der Versorgung mit Fertigarzneimitteln erfüllen Apotheken auch Gemeinwohlpflichten, wie z.B. den Nacht- und Notdienst oder die Anfertigung von Rezepturen.

19.748	Öffentliche Apotheken versorgen die Menschen in Deutschland mit Arzneimitteln (Stichtag 31.12.2017)
1 Mrd.	Patientenkontakte pro Jahr haben öffentliche Apotheken.
3,6 Mio	Patienten werden täglich versorgt in öffentlichen Apotheken.
250.000	Botendienste werden täglich durchgeführt.
6 Mio	Industriell hergestellte Arzneimittel werden jährlich von Apothekern geprüft.
88%	der Patienten, die regelmäßig drei oder mehr Arzneimittel einnehmen, haben eine Stammapotheke
83%	der Bundesbürger haben Vertrauen zu ihrem Apotheker
2,1	Ist die Durchschnittsnote, mit der die Deutschen ihre Zufriedenheit mit dem derzeitigen Apothekensystem bewerten.

Nacht- und Notdienst

Der Nacht- und Notdienst ist einer der wichtigsten Gemeinwohlpflichten der Apotheken. Jede Apotheke wird dazu von ihrer Landesapothekerkammer nach Bedarf in regelmäßigen Abständen eingeteilt. Es gibt sogenannte Notdienstkreise, innerhalb derer die Apotheken der Reihe nach Notdienst leisten. Der Apothekenfinder 22 8 33 ist ein Service für Patienten, um die nächstgelegene (Notdienst-) Apotheke schnell und unkompliziert zu finden.

Nacht- und Notdienste im Jahr 2017	470.000
davon Volldienste (20.00 Uhr bis 6.00 Uhr)	410.000
Teildienste	60.000
geöffnete Apotheken pro Nacht- und Notdienst	1.300
versorgte Patienten pro Nacht- und Notdienst	20.000

Apotheken müssen unterschiedlich häufig Notdienst leisten. Beispiel aus dem Freistaat Bayern, einem Flächenland: Eine Apotheke im städtischen München hat 14 Mal Notdienst pro Jahr, im ländlicheren Rothenburg dagegen 74 Mal.

Rezepturen

In vielen Fällen gibt es für den spezifischen Arzneimittelbedarf eines Patienten kein Fertigarzneimittel. Apotheken schließen diese Lücke, indem sie auf ärztliche Verschreibung hin individuelle Rezepturen anfertigen. 2016 (für 2017 liegen keine Zahlen vor) wurden für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) insgesamt 13,3 Millionen Rezepturen hergestellt. Damit sind die Rezepturen, die auf Privatrezept verordnet werden, gar nicht erfasst.

Von diesen 13,3 Millionen Rezepturen entfallen 1,2 Millionen (9%) auf individuell hergestellte parenterale Lösungen, je 2,4 Millionen (18%) auf Zytostatika- und Methadon-Zubereitungen und der größte Teil mit 7,3 Millionen (55%) auf Standardrezepturen.



Mehr als sieben Millionen Standardrezepturen fertigen die Apotheken für die Versicherten der GKV pro Jahr auf ärztliche Verordnung an. Ob Hautcreme oder Fieberzäpfchen – jede Apotheke kann sie patienten-individuell herstellen. Besonders viele Kinder profitieren davon, z.B. wenn ein Medikament in einer bestimmten Dosis nicht als Fertigarzneimittel verfügbar ist. Auch viele Senioren brauchen „Sonderanfertigungen“.

Beschäftigte in Apotheken

Die Zahl der in öffentlichen Apotheken arbeitenden Menschen ist im Jahr 2017 auf mehr als 157000 gestiegen. Etwa ein Drittel sind approbierte Apotheker. Zwei Drittel arbeiten als Pharmazeutisch-technische Assistenten (PTA) oder Pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte (PKA).

	2015	2016	2017	Frauenanteil
Apotheker	50.356	50.123	51.098	72,6 %
Pharmazeuten im Praktikum (PhiP)	1.608	1.651	1.693	73,7 %
Apothekerassistenten, Pharmazie-Ingenieure	6.145	5.803	5.591	96,8 %
Pharmazeutisch-technische Assistenten (inkl. Praktikanten)	63.660	65.658	65.823	97,2 %
Helfer/Pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte/Sonstige	32.759	33.193	33.079	98,4 %
Arbeitsplätze insgesamt	154.528	156.428	157.284	89,2 %





VITAMIN K

EINE FAMILIE MACHT VON SICH REDEN

Seit einiger Zeit erlebt Vitamin K einen regelrechten Boom bei den Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel. Bei einem täglichen Bedarf von 0,08 mg für Männer und 0,07 mg für Frauen laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) erscheint dies zunächst verwunderlich, da eine ausreichende Zufuhr bei gesunder Ernährung eher unproblematisch ist. Aber Vitamin K ist nicht gleich Vitamin K...

Gestatten: der K-Clan

Vitamin K ist kein einzelner Stoff, sondern bezeichnet eine Gruppe ähnlicher Verbindungen mit unterschiedlichen Wirkungen und unterschiedlicher Herkunft.

Die Verbindungen der K1-Familie, auch **Phyllochinone** genannt, findet man vor allem in **Pflanzen, pflanzlichen Ölen und Algen**. Hierzulande decken wir unseren Vitamin K-Bedarf hauptsächlich über **grünes Gemüse** wie z.B. Brokkoli, Spinat, Fenchel oder Rosenkohl, aber auch Kichererbsen haben einen hohen Gehalt an K1-Verbindungen. Absoluter Spitzenreiter mit über 0,8g pro 100g ist der **Grünkohl**. Auch **pflanzliche Öle** wie Rapsöl oder Kürbiskernöl enthalten relevante Mengen an K1, die Aufnahme in den Körper ist hieraus sogar deutlich besser, da die Vitamine bereits aus den Pflanzenzellen herausgelöst sind.

Da K-Vitamine zu den **fettlöslichen Verbindungen** gehören, können wir sie auch über längere Zeit speichern, dabei werden die einzelnen Vertreter in unterschiedlichen Organen angereichert. Vitamin K1 z.B. findet man überwiegend in der **Leber**. Auch Umwandlungen sind möglich: erst seit Kurzem weiß man, dass wir Menschen K1-Vitamine in **MK4**, ein Vitamin der K2-Familie, umbauen können, das dann überwiegend in **Gehirn, Niere und Bauchspeicheldrüse** gespeichert wird. Die Bedeutung ist aber noch weitgehend unklar.

Vertreter der Familie K2, die auch auf den Namen **Menachinone** hören, werden von **Bakterien** gebildet. Das passiert auch im menschlichen Dickdarm, hier fehlen uns aber die im Dünndarm gebildeten Gallensäuren für die Aufnahme in den Körper, so dass diese Menge für unsere Versorgung nur eine untergeordnete Rolle spielt. Im Dünndarm aufgenommen werden dagegen K2-Vertreter aus fermentierten Lebensmitteln wie etwa **Joghurt und Käse**.

Hier sticht das traditionelle **japanische Gericht Natto** hervor, bei dessen Zubereitung Sojabohnen ein bestimmtes Bakterium zur Fermentation zugesetzt wird. Die Bakterien produzieren dabei sehr viel **MK7**, das besonders wertvoll ist.

Als **Vitamin K3** bezeichnet man das chemisch hergestellte **Menadion**. Genau genommen ist es ein isoliertes Mitglied der K1-Familie.

Yes we K –

K-Vitamine können so einiges!

Was man bisher über die K-Vitamine weiß, bezieht sich vor allem auf die **Blutgerinnung**, die Vorbeugung von Gefäßverkalkung und die Knochengesundheit.

Vitamin K aktiviert diverse **körpereigene Stoffe**, die die Blutgerinnung regulieren, sowohl solche, die die Gerinnung fördern, als auch solche, die hemmend wirken. Daher bewirkt eine erhöhte Zufuhr an Vitamin K allein weder eine verstärkte Blutungsneigung noch ein erhöhtes Thrombose-Risiko.

Vorsicht geboten ist allerdings bei Patienten, die sogenannte Vitamin-K-Antagonisten, wie beispielsweise **Marcumar** (Wirkstoff: Phenprocoumon) einnehmen müssen. Diese Wirkstoffe schränken die Blutgerinnung künstlich ein, um bei Patienten mit erhöhtem Risiko für Infarkte oder Schlaganfälle die Bildung von Gerinnseln zu verhindern. Mit einer zu hohen Zufuhr an Vitamin K würde man hier die Wirkung der Arzneimittel zunichtemachen. Deshalb darf man unter der Therapie mit solchen Medikamenten keinesfalls im Alleingang eine Vitamin-K-haltige Nahrungsergänzung durchführen. Es ist besser und in der Regel ausreichend, grünes Gemüse bei der täglichen Ernährung moderat und vor allem gleichmäßig mit einzuplanen.

Mal hart...

Unser Skelett ist kein lebloses Gerüst, zwei unterschiedliche Zelltypen sorgen für ständige Erneuerung. **Osteoklasten**, die „**Knochenfresser**“ bauen fortlaufend Knochenmasse ab, während ihre Kollegen, die **Osteoblasten** („**Knochenbildner**“), sie wieder aufbauen. Je nach mechanischer Belastung des jeweiligen Knochens und auch abhängig von Druck- und Zugbelastung der umgebenden Muskulatur wird mehr auf- oder abgebaut. Sinn und Zweck dieser Zellaktivitäten ist ein ständiger bedarfsgerechter Umbau unseres Skeletts.

Für gesunde **harte Knochen** benötigen wir neben **Calcium** und **Vitamin D3** zusätzlich die **Vitamine B6, C** und **K**.

Vitamin D3 steigert die Freisetzung von **Osteocalcin**, das von den knochenaufbauenden K2-Sippe am Werk.



Zellen gebildet wird. Vitamin K bastelt Osteocalcin ein bisschen um, so dass es schließlich in seiner am Knochen wirksamen Form vorliegt und dafür sorgt, dass Calcium nicht kreuz und quer sondern ordentlich eingebaut wird. Nur dann ist eine gute Knochenstruktur und damit hohe Belastbarkeit gewährleistet.

Somit arbeiten die Vitamine D3 und K beim Knochenaufbau Hand in Hand.

MK7, der **Sojasprössling** der K2-Familie, scheint sich bei der Arbeit rund um den Knochenstoffwechsel besonders hervorzutun. Im östlichen Japan, einer Region wo besonders viel des traditionellen Natto-Gerichtes verzehrt wird, gibt es deutlich **weniger Brüche** des Hüftgelenks, als im restlichen Land.

Mal weich...

Während im Knochen der Einbau von Calcium erwünscht ist und von Vitamin K gefördert wird, müssen die Wände unserer Blutgefäße davor geschützt werden, um weich und elastisch zu bleiben. Auch hier sind Mitglieder der K2-Sippe am Werk.

Der Begriff **Arteriosklerose** umfasst Erkrankungen der Blutgefäße, bei denen es zu einer Verhärtung und Verdickung der Gefäßwände kommt. Dabei werden verschiedene Stoffe eingelagert, unter anderem **Cholesterin, Fettsäuren** und **Calciumphosphat**. Die Folgen sind eine abnehmende Elastizität der Blutgefäße und in der Regel auch Verengungen, wodurch es zu Durchblutungsstörungen kommt. Sind die großen Blutgefäße am Herzen betroffen, spricht man von koronarer Herzkrankheit, kurz **KHK**.

Vitamin K aktiviert ein **Eiweiß**, das in den Blutgefäßen sozusagen als **Calciumfänger** unterwegs ist und so der Gefäßverkalkung entgegenwirkt. Eine erhöhte Zufuhr von Vitamin K bewies in mehreren Untersuchungen einen schützenden Effekt, d.h. es kam zu weniger Gefäßveränderungen und koronaren Herzkrankheiten. Allerdings konnte das nur für die Vitamine der K2-Familie, vor allem **MK7** nachgewiesen werden. Vitamine der K1-Gruppe zeigten keinen Effekt.



Wie funktioniert eine Apotheke?

Auch in diesem Jahr durften die Schulanfänger des **städt. Kindergartens Emmertsgrund** hinter die Kulissen der Forum-Apotheke schauen. Insgesamt 17 Kinder konnten erleben, wie eine Apotheke „**von hinten**“ aussieht.

Bei einem Rundgang durch die Apotheke, wurde unsere neueste Errungenschaft ausgiebig bestaunt. Statt der langen Schubladen gibt es seit Anfang des Jahres in der **Forum-Apotheke** einen **Roboter** der wie im Science-Fiction-Film vollautomatisch die Arzneimittel aus dem Lager holt. Bei Eingabe einer ganz speziellen Nummer spuckte er sogar zur Freude aller **Traubenzucker-päckchen** aus.

Danach gab es auch richtig was zu tun. Nicht alle wussten, dass in der **Apotheke Arzneimittel** nicht nur verkauft werden, manche Arzneien, wie **Salben** oder **Teemischungen** werden auch **selbst hergestellt**. Unter Anleitung von **Frau Schillinger, Frau Wallenwein** und **Frau Kümmler** durfte jedes Kind eine **Handcreme** rühren und sehen, wie man diese in eine Tube füllt, jedes einen **Frühstückstee** und ein **Badesalz** mit individuellem Duft herstellen – und natürlich alles mit nach Hause nehmen.

Uns und den Kindern hat dieser Vormittag viel Spass gemacht.



Umspiegel Druck CO₂-frei
Schützt den Amazonas
Klimaneutral gedruckt
VCU-20070719-20100718

FORUM APOTHEKE



KOSMETIK

FÜHLEN SIE SICH WOHL IN IHRER HAUT

Lassen Sie sich von uns beraten

10%

auf alle Kosmetik-Artikel
(ausgenommen Verschreibungspflichtige)

gegen Vorlage dieses Gutscheins von Oktober bis Dezember 2018

Den Aktuellen Apotheken-Notdienstplan finden sie unter: www.lak-bw.de/notdienstportal/schnellsuche.html



HESSSEL TEAM

Kristin Graff
Apothekenleitung



Dr. Lothar Graff
Apotheker



Simone Bund
PKA



Christine Bänder-Leitzig
Fachapothekerin für
Offizinpharmazie,
Ernährungsberatung
Geriatric



Christiane Witsch
PTA, Phyto-PTA,
Aroma-Mastercoach



Maria Körner
Pharmazie-Ingenieurin,
Phyto-PTA,
Fasten-Expertin



Iris Wolfgang
PKA, Kosmetikfachberaterin,
Visagistin, Massage- und
Wellnesstherapeutin,
Korneotherapeutin



Ulla Wagner
PTA, Kosmetik,
Dekorative Kosmetik,
Korneotherapeutin



Bruni Filsinger
PKA



Nataly Riemensperger
PKA



Susanne Fellmeth
PTA



Silke de Campos
Apothekerin, Darm-Expertin



Verena Meyer
Pharmazeutin im Praktikum



Jennifer Rimpler
PTA-Auszubildende



Jessica Korczyk
PTA



Dr. Nicola Hackmann-Schlichter
Apothekerin



Stefanie Herget
PTA, Kosmetikfachberaterin,
Phyto-PTA,
Korneotherapeutin



Olga Schäfer
PTA, Phyto-PTA



Brigitte Wilkaniec
PKA, Einkauf

Rettungsdienst 112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117
Heidelberg, Im Neuenheimerfeld 410, 1. UG.
Schwetzingen und **Sinsheim**,
Markgrafenstr. 2/9, GRN Klinik,
Alte Waidstadterstr. 2
Beratung bei Vergiftungen 07 61 - 192 40
Uni-Klinik Heidelberg 062 21 - 560



Andrea Otorowski
PTA, Phyto-PTA
Aroma-Beraterin

PTA: Pharmazeutisch-technische Assistent/in
PKA: Pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte

NOTDIENSTKALENDER: SEPTEMBER, OKTOBER UND NOVEMBER 2018

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

Gruppe	Apotheke	PIZ / Ort	Straße	Telefon
A1	Central-Apotheke Leimen	69181 Leimen, Baden	St.- Ilgener- Str. 1	06224 - 7 25 85
A2	Mauritius-Apotheke Rot	68789 St. Leon-Rot (Rot)	Hauptstr. 68	06227 - 5 32 57
B	Freihof-Apotheke Wiesloch	69168 Wiesloch	Hauptstr. 69	06222 - 24 49
C1	Angelbach-Apotheke	69242 Mühlhausen, Kraichgau	Hauptstr. 89	06222 - 6 42 75
C2	Burg-Apotheke Sandhausen	69207 Sandhausen, Baden	Bahnhofstr. 32	06224 - 8 36 73
D1	Rathaus-Apotheke Leimen	69181 Leimen, Baden	Marktgasse 5	06224 - 7 50 36
D2	Engel-Apotheke Rot	68789 St. Leon-Rot (Rot)	Hauptstr. 135	06227 - 5 91 90
E	Hessel-Apotheke Wiesloch	69168 Wiesloch	Hesselgasse 46	06222 - 8 14 14
F1	Turm-Apotheke Leimen	69181 Leimen, Baden	Rohrbacher Str. 3	06224 - 7 21 12
F2	Letzenberg-Apotheke Malsch	69254 Malsch bei Wiesloch	Rotenberger Str. 3	07253 - 2 22 12
G	Löwen-Apotheke Wiesloch	69168 Wiesloch	Hauptstr. 115	06222 - 22 39
H1	Apotheke am Weißenberg	69231 Rauenberg, Kraichgau	Weißenberg 22 A	06222 - 66 27 40
H2	Dr. Hönigs-Apotheke	69207 Sandhausen, Baden	Hauptstr. 100	06224 - 24 12
I	Herzog Apotheke Wiesloch	69168 Wiesloch	Güterstr. 1	06222 - 6 79 67 99
J	Astoria-Apotheke Walldorf	69190 Walldorf	Nusslocher Str. 26 A	06227 - 6 12 20
K	St. Cyriak-Apotheke Dielheim	69234 Dielheim	Hauptstr. 27	06222 - 77 02 46
L	Apotheke Badischer Hof	69226 Nußloch	Hauptstr. 107	06224 - 17 07 11
M1	Arnika-Apotheke	68789 St. Leon-Rot (Rot)	Im Schiff 2	06227 - 83 97 37
M2	Hardtwald-Apotheke Sandhausen	69207 Sandhausen, Baden	Waldstr. 24	06224 - 8 25 25
N	Central-Apotheke Walldorf	69190 Walldorf	Hauptstr. 1	06227 - 6 15 11
O	Apotheke Baiertal	69168 Wiesloch (Baiertal)	Mühlstr. 3	06222 - 7 36 00
P1	Leimbach-Apotheke Horrenberg	69234 Dielheim (Horrenberg)	Gartenstr. 28	06222 - 7 22 22
P2	Eulen-Apotheke St. Leon	68789 St. Leon-Rot (St. Leon)	Marktstr. 79	06227 - 88 07 10
Q	Mühlen-Apotheke	69226 Nußloch	Massengasse 91	06224 - 1 09 87
R	Linden-Apotheke Walldorf	69190 Walldorf	Johann-Jakob-Astor-Str. 8	06227 - 44 04
S1	Rats-Apotheke Sandhausen	69207 Sandhausen, Baden	Hauptstr. 110	06224 - 8 39 21
S2	Apotheke Mühlhausen	69242 Mühlhausen, Kraichgau	Hauptstr. 58	06222 - 6 43 46
T	Schloss-Apotheke Wiesloch	69168 Wiesloch	Schloßstr.14	06222 - 5 14 06
U	Rathaus-Apotheke Nußloch	69226 Nußloch	Sinsheimer Str. 13	06224 - 1 20 22
V	Stadt-Apotheke Wiesloch	69168 Wiesloch	Hauptstr. 96	06222 - 58 81 20
W	Trauben-Apotheke	69231 Rauenberg, Kraichgau	Hauptstr. 1 A	06222 - 6 27 26
X	Stadt-Apotheke Walldorf	69190 Walldorf	Hauptstr. 8	06227 - 8 29 70i
Y	Nepomuk-Apotheke	69226 Nußloch	Hauptstr. 96	06224 - 1 67 36
Z	Apotheke Dielheim	69234 Dielheim	Wieslocher Str. 48	06222 - 7 10 24
ZZ1	Apotheke Rettigheim	69242 Mühlhausen, Kraichgau (Rettigheim)	Rotenberger Str. 4	07253 - 9 87 26 50
ZZ2	Aegidius-Apotheke St. Ilgen	69181 Leimen, Baden (St. Ilgen)	Theodor-Heuss-Str. 42	06224 - 44 75

	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER
1	Sa M1, M2	Mo P1, P2	Do T
2	So N	Di Q	Fr U
3	Mo O	Mi R	Sa V
4	Di P1, P2	Do S1, S2	So W
5	Mi Q	Fr T	Mo X
6	Do R	Sa U	Di Y
7	Fr S1, S2	So V	Mi Z
8	Sa T	Mo W	Do ZZ1, ZZ2
9	So U	Di X	Fr A1, A2
10	Mo V	Mi Y	Sa B
11	Di W	Do Z	So C1, C2
12	Mi X	Fr ZZ1, ZZ2	Mo D1, D2
13	Do Y	Sa A1, A2	Di E
14	Fr Z	So B	Mi F1, F2
15	Sa ZZ1, ZZ2	Mo C1, C2	Do G
16	So A1, A2	Di D1, D2	Fr H1, H2
17	Mo B	Mi E	Sa I
18	Di C1, C2	Do F1, F2	So J
19	Mi D1, D2	Fr G	Mo K
20	Do E	Sa H1, H2	Di L
21	Fr F1, F2	So I	Mi M1, M2
22	Sa G	Mo J	Do N
23	So H1, S1	Di K	Fr O
24	Mo I	Mi L	Sa P1, P2
25	Di J	Do M1, M2	So Q
26	Mi K	Fr N	Mo R
27	Do L	Sa O	Di S1, S2
28	Fr M1, M2	So P1, P2	Mi T
29	Sa N	Mo Q	Do U
30	So O	Di R	Fr V
31	Mi S1, S2		

Ullenspiegel Druck CO₂-frei
Schützt den Amazonas
Klimaneutral gedruckt
VCU-20070719-20100718