HESSEL ZEITUNG

Nachrichten aus der Hessel Apotheke

FORUM APOTHEKE
GESUNDHEIT MIT WEITBLICK

MOHNKUCHEN

zu Weihnachten...

Mohnkuchen darf in unserer Familie an **Weihnachten** nicht fehlen. Schon als kleines Mädchen liebte ich die Mohnfüllung des **Mohnkuchens**, die meine Großmutter traditionell zum Weihnachtsfest buk. Erst später im Studium lernte ich die Pflanze von der die **Mohnkörner** stammen, besser kennen. Die Blüte des Schlafmohns ist hinreißend schön. In Deutschland kennen wir nur den kleinen Verwandten, den am Feldrand wachsenden Klatschmohn. Der Anbau von Schlafmohn ist hierzulande nur mit einer **speziellen Genehmigung** erlaubt. Im Unterschied zu Deutschland **darf** Mohn **in Österreich** angebaut werden und blickt auf eine lange Tradition zurück, die sich auch in der heimischen Küche wiederspiegelt. Die ölhaltige, nussig duftende Mohnsaat wird als Ganzes oder gequetscht verwendet und auch zur Gewinnung von Mohnöl genutzt. Mohnsaat ist reich an **Calcium** und **B- Vitaminen**. Wenn die Mohnblüte verwelkt ist, gibt sie eine Samenkapsel frei, die eine Menge kleinster Samenkörner enthält. Was macht den Mohn aber interessant für die Pharmazie? Im letzten Reifestadium kann man aus der Kapsel durch Anritzen einen milchig weißen, betäubenden Saft gewinnen: das **Rohopium**. Hauptwirkstoffe des Rohopiums sind Morphin, Codein und Thebain, welche auch in der **modernen Pharmazie** eine bedeutende Rolle spielen. Mohn wird bereits seit der Jungsteinzeit von Menschen genutzt, damit zählt er zu den ältesten Kultur- und Arzneipflanzen der Menschheitsgeschichte. **Opium** war ein kostbares Handelsgut, in Ägypten kannte man opiumhaltige Tinkturen, welche anfangs wahrscheinlich aus Zypern importiert und erst später Mohn im Niltal angebaut wurde. Auch die alten Griechen setzten Opium zu kultischen und medizinischen Zwecken ein. Im frühen Christentum wurde die Anwendung von Opium verboten, Mohnsaft wurde als „Teufelszeug" geächtet. Erst mit den arabischen Einflüssen in der europäischen Medizin kehrte **Mohn als Heilpflanze** zurück. In der modernen Medizin möchte man einen der Hauptwirkstoffe des **Opiums** nicht missen: das **Morphin**. 1804 gelang es dem Apotheker Friedrich Wilhelm Adam Sertürner, Morphin aus Opium zu isolieren. Morphin wird seither zur Behandlung von starken und **stärksten Schmerzen** eingesetzt. Sertürner nannte den Stoff zuerst Morphium nach dem griechischen Gott der Träume Morpheus, später setzte sich dann die Bezeichnung Morphin durch. Unsere Mohnsaat im **Kuchen** enthält allerdings allenfalls Spuren dieser hochwirksamen Alkaloide, weiter werden sie durch hohe Temperaturen beim **Backen** oder **Kochen unwirksam** gemacht.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Backen und Genießen!
Christine Bender-Leitzig

INHALTSVERZEICHNIS WINTER 2016/2017

- **Phyto-Steckbrief:** Mohn
- **Homöopathie:** Rheuma, Karin Heller
- **Aromaküche:** Bratäpfel
- **Fasten und Wandern auf Rügen** Maria Körner
- **Gesundheit!** Silke de Campos
- **Bachblütensteckbrief:** Aspen – Iris Schmitt
- **Hydrolate – Teil 2:** Kristin Graff
- **SOKO Kosmetik:** Dekorative Kosmetik: Tipps für den Glamourlook; Gut gepflegt auch im Winter
- **Soziales Projekt** zu Weihnachten mit der **HESSEL APOTHEKE**
- **Das kommt mir nicht in die Tüte**

IMMER DABEI:
Termine, Vorträge, Workshops, Aktionswochen, Notdienstkalender, Mitarbeiter

LIEBE **KUNDEN**, LIEBE **LESER**!

Es ist Dezember, die ersten Schneeflocken sind in den Bergen gefallen, die ersten Skifahrer erstürmen die Gipfel unserer Berge. Noch geht es meist nur auf den Gletschern, aber bald kommt der große Schnee, oder?

Immer häufiger hören wir in Berichten, dass durch die Klimaerwärmung der Skibetrieb nicht an das Vorjahr anknüpfen kann. Viele Betriebe müssen schließen, andere viel Geld in die Hand nehmen, um den Gästen etwas Anderes bieten zu können als „nur" Unterkunft und Verpflegung: Wellness, Kinderprogramm, Animation, wo früher die Piste vor der Haustür ausgereicht hat, um alle zufrieden zu stellen, muss nun ein „Bespaßungskonzept" her.

Und hier liegt die Herausforderung eines Jeden, die richtigen Ideen für seine Kunden zu finden. Auch wir haben wieder tolle Ereignisse für das kommende Jahr geplant: Vorträge, Workshops und Aktionen rund um Ihre Gesundheit!

Wir freuen uns, mit Ihnen neue Wege zu gehen, die Herausforderungen im Alltag als Chance für erfrischende Ideen zu nutzen, anstatt seinen Kopf in den Sand zu setzen. Lassen Sie sich überraschen.

Das gesamte HESSEL Team wünscht Ihnen einen guten und gesunden Start in das Jahr 2017
Kristin Graff und Dr. Lothar Graff

Fotos: WALA Heilmittel GmbH (2), Foto May, Fotolia.com © travnikovstudio, Fotolia.com © losonsky, Fotolia.com © Doris Heinrichs; Layout: Dörthe Fürbeck, www.doerthe-fuerbeck.de; Druck: Ulenspiegel Druck GmbH & Co. KG, Andechs, www.ulenspiegeldruck.de

Omi's Mohnkuchen

Teig:

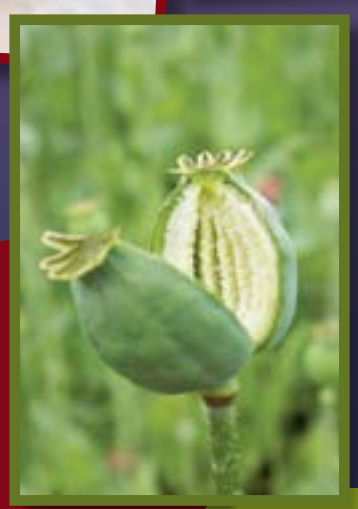
100g Butter
250ml Milch
1Pckch. Hefe
500g Mehl
80g Zucker

Hefeteig zubereiten, ca. 60 Minuten gehen lassen, danach dünn ausrollen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Füllung:

500g gemahlener Mohn
100g Zucker
(nach Geschmack)
1Pckch. Vanillezucker

Milch nach Bedarf zugeben und sämig einkochen Masse abkühlen lassen, 1 Ei unterrühren, danach auf den Teig aufstreichen. Teig und Mohn werden dann aufgerollt und vorsichtig auf ein Backblech gelegt. Backen bei 180°C, ca. 40 Minuten. Der heiße Kuchen wird mit flüssiger Butter bestrichen und nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäubt.



Winter 4/16.17

HESSEL ZEITUNG

AUS DER WELT DER HOMÖOPATHIE

RHEUMAMITTEL

Apis mellifica, die Honigbiene

Rhus Toxicodendron

Die Zeit ist unendlich lang
und ein jeder Tag ein Gefäß,
in das sich sehr viel eingießen lässt,
wenn man es wirklich ausfüllen will.

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832), deutscher Dichter der Klassik

Bryonia

Und wieder geht ein Jahr zu Ende. Die meisten Menschen haben das Gefühl, dass die Zeit immer schneller an Ihnen vorbeirauscht. Da hilft nur Innehalten und zurückschauen, sich die vielen Momente des Jahres bewusst machen. Man kann auch jeden Tag einen Satz, sozusagen als Zusammenfassung aufschreiben und dort wichtige Ereignisse festhalten.

Und dann nehmen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie das Jahr an sich vorüberziehen mit allem Schönen und Traurigen und Sie werden merken, wie ausgefüllt es doch war.

Nutzen Sie die Adventszeit und die Zeit zwischen den Jahren nicht nur für Einkäufe und lassen Sie sich nicht von allgemeinen Hektik anstecken, sondern besinnen Sie sich und kommen Sie zur Ruhe, um gestärkt ins neue Jahr zu starten.

Ihr Körper und Geist werden es ihnen danken. Chronisch Kranke, zum Beispiel Rheumatikern fällt es schwer abzuschalten, denn ständige Schmerzen führen zur Anspannung. Bewegungseinschränkungen, Schlafprobleme und die fehlende Entspannung verschlechtern den Gesundheitszustand.

Eine sinnvolle Ergänzung zu den klassischen Therapeutika bietet die Homöopathie mit ihrer Vielfalt an Mitteln.

Hergestellt aus ganzen Tieren(Honigbiene) und Pflanzenbestandteilen (Zaunrübe, Bittersüß, Sumpfporst, Giftsumach) können diese potenzierten Mittel auch bei chronischen Erkrankungen dem Körper als Hilfe zur Selbsthilfe dienen.

Apis, Bryonia, Dulcamara, Ledum und Rhus toxicodendron sind Homöopathika, die gegen Schmerzen bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen eingesetzt werden können.

Um die Mittel etwas besser kennenzulernen und ihre Besonderheiten zu begreifen, werden sie hier einzeln vorgestellt.

● Mittel: APIS (Honigbiene)

Man fühlt sich „**wie von der Biene gestochen**". Ein abgegrenztes **Anschwellen** der Haut mit einer **rötlichen wachsartigen Färbung** sind ein deutlicher Hinweis auf **Apis**. Der Apis-Patient hat geschwollene Gelenke mit plötzlich auftretenden Schmerzen, ein Brennen wie von einer heißen Nadel und Erschöpfungszustände wie nach schwerster Arbeit. Zum Teil lösen die Schmerzen in ihrer Heftigkeit Schreien aus. Weiterhin besteht eine extreme Berührungsempfindlichkeit verbunden mit allgemeinem Wundschmerz. Lindernd wirken Kühle, leichte Bewegung oder aufrechtes Sitzen.

● Mittel: BRYONIA (Zaunrübe)

Wenn die **Gelenke gerötet**, **heiß** und **geschwollen** sind und jede Art von Bewegung, Aufrichten, Bücken oder Berührung verschlechtert, kann **Bryonia** Besserung bringen. Chronische Schmerzen, die sich durch Druck und das Liegen auf der schmerzenden Stelle verbessern, werden mit Bryonia behandelt. Eine Wärmeanwendung auf dem entzündeten Körperteil wird als angenehm empfunden, wogegen die Hitze in einem warmen Zimmer die Beschwerden verschlechtert.

Die auftretenden Schmerzen sind stechend und berstend oder „**wie eine Schwere, welche auf eine wunde Stelle drückt**". Bryonia ist eine außerdem eine gute Alternative zu Arnika bei Gelenkverletzungen, wenn dieses keine ausreichende Wirksamkeit zeigt.

● Mittel: DULCAMARA (Bittersüß)

Menschen, die **Dulcamara** brauchen, leiden unter einem **allgemeinem Kältegefühl**. Auslöser sind Kälte, Nässe und ein plötzlicher Wechsel von Wärme zu Kälte, zum Beispiel wenn auf heiße Tage kühle Nächte folgen. Die Anwendung von **Wärme** bringt Besserung.

Außergewöhnlich für Dulcamara ist, dass die Beschwerden, zum Beispiel ein Anschwellen der Gelenke, abwechselnd mit Durchfall auftreten. Dulcamara ist auch das passende Mitte für rheumatische Symptome nach akuten Hautausschlägen.

● Mittel: LEDUM (Sumpfporst)

Das **Rheuma** beginnt in den **Füßen**. Heftige **Schmerzen von unten nach ober** ziehend. Hier sind besonders die kleinen Gelenke betroffen. Der Patient ist kalt und fröstelt, kann aber Wärme nicht ertragen. Lokal angewendete Wärme und Ruhe verbessern die Beschwerden. Die Schmerzen verschlechtern sich durch Bewegung und durch die Bettwärme in der Nacht. Typisch für **Ledum** sind **geschwollene**, **heiße**, aber **blasse** Gelenke.

Hausapotheke:

In der kalten Jahreszeit kann auch ein Tee Wärme spenden. Mit den passenden Kräutern bringt eine Stoffwechselteemischung auch Besserung. Hierfür mischt man 30,0g Brennesselblätter, 30g Löwenzahnwurzel mit Kraut, 15,0g Schachtelhalm, 15,0g Birkenblätter und 10,0g Hagebutten mit Samen, gibt davon 1Teelöffel auf ¼ Liter kochendes Wasser. Nach 15min Ziehzeit ist der Tee fertig. Davon trinkt man 2-3mal täglich einen Tasse.

● Mittel: RHUS TOXICODENDRON (Giftsumach)

Frische Blätter des in Nordamerika heimischen Strauches, welcher auch in Deutschland als Zierstrauch vorkommt, werden zur Herstellung der Urtinktur genutzt.

Eine **Verschlechterung durch Kälte**, **Nässe**, **Zugluft**, in der **Nacht**, in der **Bettwärme** und eine **Besserung** durch Wärme sind wichtige Modalitäten, die uns zu dem Mittel **Rhus tox** führen. Die Betroffenen finden nie die richtige Schlafposition und, was bedeutet, dass an erholsamen Schlaf nicht zu denken ist. Anders als bei Bryonia treten die Beschwerden auf der Seite auf, auf der man liegt.

Charakteristisch ist eine Steifheit der Glieder, und ein Gefühl wie gelähmt zu sein. Rhus tox ist ein gutes Mittel für ziehende, reißende Schmerzen, die wandern. Die Schmerzen werden zu Beginn der Bewegung schlimmer und bessern sich durch fortgesetzte Bewegung. Eine Überanstrengung bringt allerdings wieder eine Verschlechterung.

Als passende **Potenzen** zur Behandlung von chronische Erkrankungen sind die **D12** und **D30** Potenz geeignet. Während Sie die D12 Potenz **2x täglich** einnehmen, reicht bei der **D30** Potenz die **1x tägliche** Einnahme aus. Bei einer längeren Anwendung empfiehlt es sich, am Wochenende die Einnahme auszusetzen oder bei ausgeprägter Besserung der Symptome auch für einige Wochen zu pausieren um dann bei einer erneuten Verschlechterung der Beschwerden mit der Behandlung wieder zu beginnen.

Da unter dem Überbegriff **Rheuma** oder Beschwerden des rheumatoiden Formenkreises eine Vielzahl unterschiedlicher Erkrankungen der Gelenke, Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder zusammengefasst werden und die ausgewählten Mittel nur einen kleine Auswahl darstellen, ist eine individuelle Beratung sinnvoll. Ganz egal ob die Ursache Ihrer Beschwerden eine rheumatoide Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie oder Gicht ist, werden wir durch genaue Analyse ihrer Symptome ein passendes homöopathisches Mittel finden. Hierbei ist es ganz wichtig durch was Ihre Beschwerden besser oder schlechter werden (z.B. Kälte, Wärme, Nässe, Zugluft, Bewegung, Ruhe), wo die Schmerzen auftreten und wie ihre ganz persönlichen Empfindungen dabei sind.

Dazu beraten wir Sie umfassend in der **Hessel-Apotheke.** Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ein ausgefülltes, entspanntes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr 2017 wünscht Ihnen Karin Heller

Dulcamara Bittersüß

Literaturnachweise:

Norbert Enders,
Hausapotheke für den homöopathischen Patienten, Haug Verlag 1986

William Boericke,
Handbuch der homöopathischen Materia Medica, Haug Verlag 2004;

Eugene B. Nash,
Repetorium der homöopathischen Leitsymptome nach Körperregionen;

Julius Metzger,
Gesichtete homöopathische Arzneimittellehre, Haug Verlag 1995;

Phatak,
Homöopathische Arzneimittellehre, Elsevier Verlag 2004

Fotos: Foto May, (1x), Fotolia © photografiero, WALA Heilmittel GmbH (4x); Layout: Dörthe Fürbeck, www.doerthe-fuerbeck.de; Druck: Ulenspiegel Druck GmbH & Co. KG, Andechs, www.ulenspiegeldruck.de

FORUM APOTHEKE

GESUNDHEIT MIT WEITBLICK

Zum Vormerken im März
AKTIONSTAG
HAUTMESSUNG
und Tipps rund um die Dekorative Kosmetik

genaue Termine in der nächsten Zeitungs Ausgabe, oder auf der homepage unter www.forum-apotheke-HD.de und in der Em-Box.

NEUES aus dem TEAM

Am Freitag, den **18.11.16** hat **Brigitte Wilkaniec**, Pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte in der **HESSEL APOTHEKE**, eine **Tochter** zur Welt gebracht.

Wir wünschen der jungen Familie für die Zukunft alles Gute, Gesundheit und Freude

TERMINE FÜR DEZEMBER 2016, JANUAR UND FEBRUAR 2017

DEZEMBER 2016

Der Weihnachts- und Winterzauber hält auch in der **Hessel Apotheke** Einzug. Unser **Gabentisch** im Eingang der Apotheke ist mit Geschenkideen bestückt. Lassen Sie sich inspirieren. Gerne verpacken wir das Geschenk für Ihre Liebsten. Bitte fragen Sie uns danach. Bitte beachten Sie auch unser Sozialprojekt **ICH SCHENK DIR WAS**, bei dem benachteiligten Kindern ein Herzenswunsch zu Weihnachten erfüllt werden kann. Am Lichterbaum hängen die Wünsche der Kinder! Sprechen Sie uns an!

11.12.16, Notdienstbereitschaft
8:30 Uhr bis Montag 12.12., 8:30 Uhr haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

JANUAR 2017

7.1.17, Notdienstbereitschaft
8:30 Uhr bis Sonntag 8.1., 8:30 Uhr haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

KOSMETIK-AKIV-WOCHE
23.1.-27.1.2017

Die Woche beschäftigt sich mit **IHRER SCHÖNHEIT!** In Tagesaktionen erhalten Sie wertvolle Tipps und tolle Angebote. In dieser Woche bekommen Sie **10% Rabatt** auf alle Kosmetikprodukte.

FEBRUAR 2017

3.2.17, Notdienstbereitschaft
8:30 Uhr bis Samstag 4.2., 8:30 Uhr haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

„HEILWICKEL & Co." – Der Wickelkurs mit der HESSEL APOTHEKE
6.2.-10.2.2017

Wickelanwendungen, oder Heilwickel, gibt es schon sehr lange. Sie sind bestens dazu geeignet, einen kranken Menschen liebevoll zu umsorgen. Sie lassen sich als bewährtes Hausmittel in der Regel mit Zutaten herstellen, die in jedem Haushalt zu finden sind. Gerne möchten wir Sie einladen, hautnah die Wickeltechniken kennenzulernen.

In dieser Aktionswoche erfahren Sie alles rund um diese Heilanwendung. Auch ein Workshop dazu ist geplant.

Dieser findet statt am:

voraussichtlich Donnerstag, 9.2. vormittags, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben!

Gerne können Sie auch Ihre Kinder mitbringen.

Teilnahmegebühr beträgt 8€.
Um Voranmeldung wird gebeten. Wir freuen uns auf Sie.

MBSR - Achtsamkeitskurs zur Stressbewältigung
08.02. - 05.04.2017

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein Programm zur Stressbewältigung, das sich an Menschen richtet, die eine Veränderung im Umgang mit den Anforderungen des Alltags, aber auch im Umgang mit Beschwerden oder Belastungssituationen suchen. Es richtet sich ebenso an alle, die aktiv etwas für den Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit tun möchten. Im Mittelpunkt dieses 8-wöchigen Kurses steht die Entwicklung von Achtsamkeit im alltäglichen Leben.

Der Kurs findet in der Zeit vom 08.02. bis 05.04.2017 in der Hessel Akademie, Seminarraum 1 statt. Kursleitung: Ursula Scholl

Genaue Termine und weitere Informationen im Internet unter
www.scholl-pp.de / Aktuelles

Informationsabend zum Kurs: Mittwoch, 18.01.2017 von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr im Seminarraum 1, Hessel Akademie

Hier erfahren Sie alles rund um den MBSR-Kurs. Der Informationsabend ist unverbindlich und kostenfrei.

Um Voranmeldung direkt bei der Kursleitung wird gebeten: unter **06222 / 38 61 15** oder eine e-Mail senden an **info@scholl-pp.de**.

Um Voranmeldung wird gebeten
Telefon: 062 22/814 14

TERMINE RUND UM DIE SÄUGLINGSWIEGE

MUSIKGARTEN
Musikgarten für Babys
(bis 1 ½ Jahre)
Referentin: Maria Cardinale
Tel. 062 22-318 19 01

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: Andrea Weis
Tel. 062 27-35 77 58

GEBURTSVORBEREITUNG
Referentin: Alke Schulze
Tel: 062 22-382 40 33

RÜCKBILDUNGSKURSE
Referentin: Mirjam Reitz
vormittags, gern mit Kind
Tel. 062 27-399 98 77

Referentin: Alke Schulze
abends, ohne Kind
Tel. 062 22-382 40 33

OFFENER TREFF FÜR BRUST- UND FLASCHENKINDER
Mittwoch: 11 bis 12 Uhr,
Referentin:
Andrea Weis (Hebamme)
Tel. 062 27-35 77 58

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

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

Hundertjähriger Kalender

● **2017** ist laut dem Hundertjährigen Kalender ein **Sonnenjahr**. Es fällt oft wenig Regen, was **Dürreperioden** verursachen kann. Leider ist es aber auch eher mäßig warm, weswegen die Sonnenanbeter trotz des Sonnenjahres nicht unbedingt auf ihre Kosten kommen werden.

● So ist es im **Januar** kalt. Das Wetter wechselt **zwischen Regen** und **Schnee** und es besteht Glatteisgefahr. Der **Februar** wartet mit **Nebel**, **Regen** und **trübem Wetter** auf. In der Mitte des Monats **fällt Schnee** und der kürzeste Monat des Jahres verabschiedet sich mit Kälte. Auch im **März** muss bis zum Ende noch mit **Nachtfrost** gerechnet werden. Während es bis Mitte März noch schneit, regnet und hagelt, wird es zum Monatsende hin tagsüber jedoch schon wärmer.

Dezember 2016

1. - 13.	herrlich schön, warmes Wetter
1. - 9.	Frost, es gibt auch Regen und es bildet sich auch Glatteis - Vorsicht!
10.	es schneit
10. - 18.	es gibt harten Frost
18.	es regnet
19. - 31.	sehr kalt

Januar 2017

1. - 3.	kalt
4.	es taut
5. - 14.	es wird gleich wieder kalt
15. - 18.	kalt und oft Glatteis !!
19.	Schnee
20. - 27.	wechselhaftes Wetter
28. - 31.	Wechsel zwischen Regen und Schneefall

Februar

1. - 8.	trübe und regnerisch
9. - 11.	schönes leibliches Wetter
12. - 14.	es gibt Schnee
15. - 26.	es ist sehr kalt
27. - 30.	es gibt Regen

März

1. - 7.	Schnee
8. - 9.	Frost
10.	Regen, Hagel und Schnee
11. - 17.	es friert
18. - 20.	Regenwetter
21. - 23.	Regen und Schnee
24. - 27.	es ist schön
28. - 31.	trübe, regnerisch

Ulenspiegel Druck CO_2-free
Schützt den Amazonas
Klimaneutral gedruckt
VCU-20070719-20100718

Fotos: Fotolia.com © mbridger68, Fotolia.com © Vojtech Herout, Fotolia.com © famveldman, Fotolia.com © David, Fotolia.com © benjamin sibuet, Fotolia.com © tella0303, Fotolia.com © Konstanze Gruber, Fotolia.com © PackShot, Fotolia.com © jovannig, Fotolia.com © danr13, Fotolia.com © TTstudio, Fotolia.com © Silvano Rebai, Fotolia.com © Kurhan, Fotolia.com © drubig-photo; Layout: Dörthe Fürbeck, www.doerthe-fuerbeck.de; Druck: Ulenspiegel Druck GmbH & Co. KG, Andechs, www.ulenspiegeldruck.de

Abschlussball oder Silvester Party der natürliche Look fürs Fest

Immer mehr Mädchen und junge Damen möchten durch Unterstreichen ihrer natürlichen Schönheit Mittelpunkt und Glanzlicht eines Festes werden. Der **natürliche Look** steht ganz im Trend und kann durch ein paar Handriffe auch in einen **Glamour-Look** verwandelt werden. Das sollte jedoch je nach Alter und Typ entschieden werden.

Für ein junges Mädchen gilt meist: weniger ist mehr!

Hier ein Vorschlag für ein **zartes Make up**, für Mädchen, die noch **jung** sind und zu einem **Abschlussball** oder **Silvesterparty** gehen möchten. Das Make up sollte der Persönlichkeit der jungen Dame entsprechen und diese zum Strahlen bringen.

✻ **Augenringe** und **Unreinheiten** werden mit einem **Concealer** abgedeckt, indem er auf die betroffenen Stellen aufgetragen und mit tupfenden Bewegungen in die Haut eingearbeitet wird. Die Ränder werden verwischt. Wichtig ist, dass der Concealer **keine Paraffine** enthält, damit Unreinheiten nicht noch verstärkt werden.

✻ Ein getönter Puder oder eine getönte Creme, gerne in Bio-Qualität, werden jetzt gleichmäßig verteilt. Auch hier gilt wieder: erst einmal **weniger** verwenden. Später kann evtl. noch nachgelegt werden. Der **Puder** wird mit einem **mittleren Pinsel** zart über das Gesicht gestrichen, die Creme entweder mit Schwämmchen oder mit den gereinigten Fingern verteilt.

✻ Die Augen erhalten jetzt einen Hauch von **Perlmutt-Lidschatten** auf das bewegliche Lid bis zur Augenbraue. Das lässt das Auge strahlen und unterstreicht auch die Augenbraue. Der Lidschatten kann mit dem Finger oder einem mittleren Lidschatten-Pinsel aufgetragen werden. Anschließend kann ins äußere Drittel der Augenfalte ein **helles Braun** oder **Rose** aufgetragen werden, das lässt das Auge größer erscheinen.

✻ Mit **Kajal** in **grau** oder **hellerem braun** kann jetzt ein Lid-Strich auf dem Augenlid gezogen werden. Dieser sollte im äußeren Winkel nach oben ansteigend dicker werden. Der Lid-Strich gelingt gut, wenn der Kajal an den Wimpern-Kranz angelegt wird und der Stift richtig spitz und weich ist. Wer mag kann ihn anschließend mit einem Schwämmchen weichzeichnen, das lässt ihn nicht so hart erscheinen.

✻ Mit dem **Augenbrauen-Stift** jetzt die Brauen in einen **schönen Schwung** bringen. Die Farbe des Stiftes eher heller wählen und in kleinen Strichen auftragen. Es kann auch Lidschatten in einem mittleren oder helleren Braun mit einem Pinsel aufgetragen werden. Regel ist wieder einmal: immer erst wenig und dann evtl. noch verstärken.

✻ Jetzt werden die **Wimpern** mit **Mascara** in nach oben drehenden Bewegungen getuscht. Dies kann auch mehrfach erfolgen, diese Methode lässt die Wimpern voller und länger erscheinen.

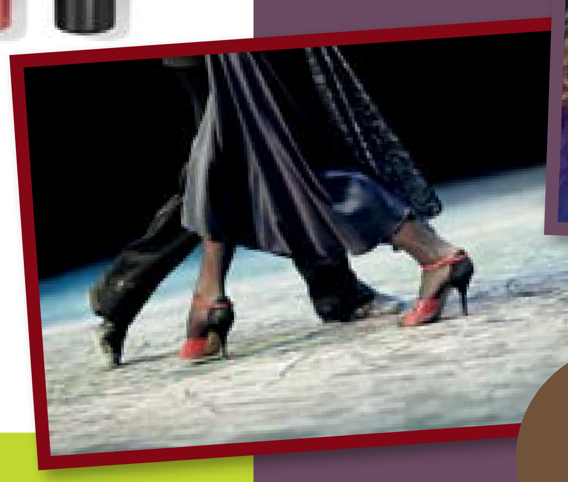
✻ Für mehr Frische wird nun **Rouge** in **Rosé** oder **Aprikot** mit dem Pinsel auf den Wangenknochen verteilt. Damit das leichter geht, erst wenig Rouge am Haaransatz Richtung Nase ziehen und auf dem höchsten Punkt des Wangenknochens auslaufen lassen. Diesen höchsten Punkt kann man mit den Fingern ertasten und ist besser zu sehen, wenn man lacht.

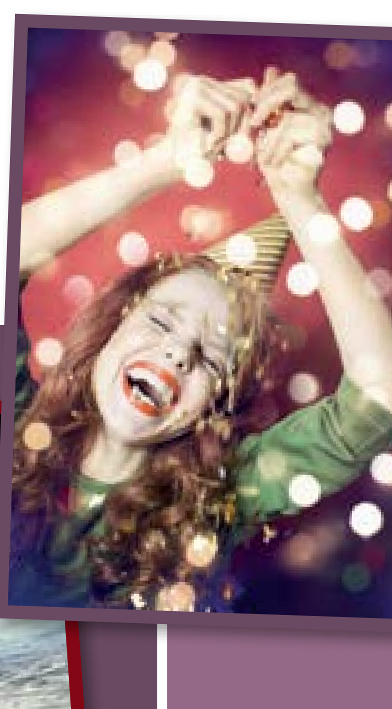
✻ Zum Schluss noch ein wenig **Lipgloss** auf die Lippen tupfen, das zaubert vollere natürliche Lippen.

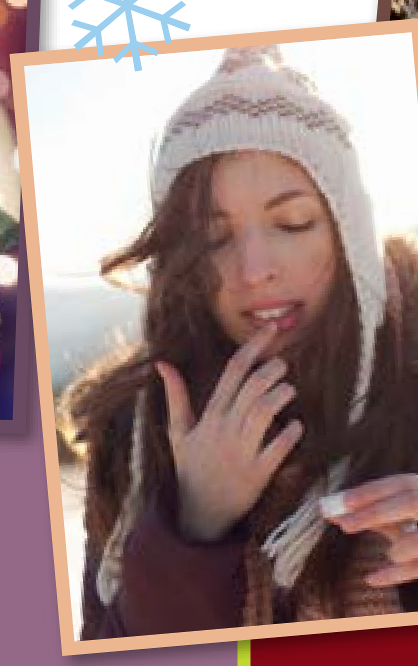
Mit diesem natürlichen Look kann jedes Mädchen zum Glanzlicht eines Festes werden.

Weniger ist eben manchmal mehr und liegt ganz im Trend der Zeit!

Wir freuen uns, Ihnen in der **Hessel Apotheke** eine **Schminkberatung** für jeden Anlass und jedes Alter anbieten zu können. Sprechen Sie mit uns Ihren Termin und Ihr Anliegen ab und wir lassen Sie mit gut verträglicher Bio-Kosmetik auf Ihrem Event erstrahlen. Wichtig für uns ist dabei, dass Sie sich wohl fühlen und Tipps und Tricks für zu Hause mitnehmen.







Fotos: Fotolia © Christian Schwier, Fotolia © drubig-photo, Fotolia © 1L26, Foto May, (2x), WALA Heilmittel GmbH (1x); Layout: Dörthe Fürbeck, www.doerthe-fuerbeck.de;
Druck: Ulenspiegel Druck GmbH & Co. KG, Andechs, www.ulenspiegeldruck.de

Gut gepflegt… auch im Winter

Viele kennen das Problem:

Es wird immer kälter draußen, im Haus werden die Heizungen höhergestellt und die Haut wird zunehmend trockener. Sie fängt an zu spannen, zu jucken und ist vielleicht auch noch gerötet. Im Winter ist eine gute Pflege daher besonders wichtig.

Was kann man tun?

Wir als SoKo-Kosmetik-Team wollen ihnen ein paar Tipps verraten, wie Ihre Haut „beschützt“ durch den Winter kommt.

Gesicht und Dekollete:

Schonen Sie Ihre Haut bei der Reinigung, indem Sie milde Produkte, wie z.B. Lotionen und Gesichtswasser ohne Alkohol verwenden.

Erwägen Sie einen Wechsel zu einer Pflegecreme mit höherem Fettanteil.

Menschen mit zu Unreinheiten neigender Haut verwenden häufig sehr stark feuchtigkeitshaltige Cremes. Hier ist jetzt Vorsicht geboten, bei sehr kalten Temperaturen kann es durch das enthaltene Wasser zu Erfrierungen kommen.

Beim Aufenthalt im Freien können eventuell sogenannte Cold Creams, z.B.: von Weleda, sinnvoll sein, vor allem für Kinder sind sie empfehlenswert. Denken Sie gegebenenfalls auch an Sonnenschutz, da Schnee die UV-Strahlen reflektiert und es so leicht zu Sonnenbrand kommen kann.

Wichtig! Wenden Sie die Sonnencreme unter ihrer Tagespflege an.

Augen:

Für die sensible Augenpartie gibt es spezielle Pflegeprodukte, die die dünne Haut besonders pflegen und schützen. Gesichtscremes sind nicht geeignet, da sie oft zu reichhaltig sind und die Augen eventuell auch reizen können. Deshalb bei der normalen Gesichtscreme die Augenpartie aussparen und mit einer Augencreme pflegen.

Lippen:

Rissige und spröde Lippen pflegt man am besten mit einer Lippencreme, für unterwegs eignen sich auch Pflegestifte. Denken sie auch hier an den UV-Schutz und verwenden Sie das jeweilige Produkt immer mehrmals täglich. Nachts kann ruhig etwas mehr aufgetragen werden.

Körper:

Da Wasser der Haut Fett und Feuchtigkeit entzieht, sollte man nicht zu heiß und zu lange duschen oder baden.

Benutzen Sie Duschöle oder rückfettende Duschlotionen. Gele oder Badeschaum trocknen die Haut aus.

Pflegen Sie sich anschließend mit einer reichhaltigen Körperlotion. So wird der Hydrolipidfilm wiederaufgebaut, der als Barriere dient und dadurch die Haut vor äußeren Einflüssen und vor dem Austrocknen schützt.

Empfehlenswert sind z.B. Präparate mit Urea oder Sheabutter. In der kalten Winterzeit sind alternativ auch hochwertige Öle sehr angenehm, da sie zusätzlich beim Einreiben einen wärmenden Effekt haben. Hierbei ist es wichtig das Öl auf die feuchte Haut aufzutragen, so zieht es besser ein und hält das Wasser in der Haut.

Hände und Füße:

Angenehm für trockene Hände und Füße ist ein Ölbad z.B. mit Mandelöl. Cremen Sie die Hände mehrmals täglich ein, besonders nach dem Händewaschen. Damit rissige Haut sich regenerieren kann, tragen Sie zur Nacht die Handcreme dick auf und ziehen Sie Baumwollhandschuhe an. Das gleich gilt natürlich auch für die Füße. Wir empfehlen z.B. Hessels pflegende Hand- und Fußcreme oder Dr. Hauschka Handcreme.

Mit diesen Tipps kommen Sie und Ihre Haut gut gepflegt durch den Winter. Verlangen Sie Proben bei uns und testen Sie die Produkte.

Ihr SOKO-Team

GESUNDHEIT!

So dauert auch ihre Erkältung statt 14 Tagen nur 2 Wochen

Ein Winter ohne Erkältung, das ist wie Weihnachten ohne Baum. Der Pharma-Industrie beschert sie Riesenumsätze, der Apotheke reichlich Kundschaft und dem Arzt volle Wartezimmer. Arbeitgeber stöhnen über fehlendes Personal, Lehrer über fehlende Schüler, Eltern über fehlende Lehrkräfte und Stundenausfall. Erkältung – das bedeutet aber auch reichlich Gesprächsstoff. Fast jeder kennt ein Geheimrezept gegen die eine oder andere der typischen Beschwerden, oder man weiß über todsichere Maßnahmen zu berichten, wie man gesund bleibt. Klar, dass auch wir aus der Apotheke unseren Senf dazugeben müssen.

Wollen wir es einfach aussitzen?

Da es sich bei einer Erkältung in der Regel primär um einen viralen Infekt handelt, sind Antibiotika zunächst nutzlos, sie helfen nur gegen Bakterien. Auch auf den Gang zum Arzt kann man normalerweise verzichten. Erst wenn die Erkrankung mehr als 3 Wochen anhält, Atemnot, starke oder einseitige Schmerzen auftreten oder bei anhaltendem bzw. hohem Fieber muss mit der Selbstbehandlung Schluss sein. Auch bei Schnupfen mit deutlicher Schwellung im Gesichtsbereich, blutigem oder eitrigem Ausfluss oder Halsschmerzen mit sichtbaren Eiterstippchen oder starker Schwellung ist der Arztbesuch unumgänglich.

Üblicherweise geht eine Erkältung aber so wie sie gekommen ist - von ganz alleine.

Das ist eigentlich eine ziemlich geschäftsschädigende Aussage. Doch wer will schon die zwei bis drei Wochen, die es im Allgemeinen dauert, untätig im Bett liegen und warten?

Wir suchen also nach Mitteln und Wegen, die Symptome der Erkältung zu lindern, so dass man schnell wieder einsatzbereit ist, auch wenn die Nase noch weiterläuft oder der lästige Husten einem Stimme und Stimmung vermiest.

Machen Sie Ihren Schleimhäuten mal Dampf!

Die Inhalation mit warmem Wasserdampf (42 – 45°C) ist die einfachste und günstigste Maßnahme, um sich Erleichterung zu verschaffen. Egal ob Husten, Schnupfen oder auch Halsschmerzen, dieses Hausmittel steht immer zur Verfügung. Bei Heiserkeit ist es effektiver als Gurgeln mit diversen Lösungen, da beim Inhalieren auch die tiefer liegenden Schleimhäute im Kehlkopfbereich befeuchtet werden. Werden dem Wasser ätherische Öle zugesetzt, ist es empfehlenswert, statt einem Topf einen Inhalator mit Mund-Nasenstück aus der Apotheke zu verwenden, um Augenreizungen zu vermeiden.

Wissen was wirkt - oder einfach dran glauben

Da es das eine Wundermittel gegen Erkältungsbeschwerden nicht gibt, ist es sinnvoll, sich einen Überblick über die angebotenen Präparate zu verschaffen. Die DEGAM (Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin) bietet dazu diverse Patientenleitlinien. Anhand von Anwendungsbeobachtungen und Studienauswertungen wird versucht, Fakten vom puren Glauben zu trennen. Viele der in der Werbung stark vertretenen chemischen Produkte sind aus verschiedenen Gründen nicht wirklich empfehlenswert.

Für Schleimlöser wie Acetylcystein (ACC) oder Ambroxol konnte im Gegensatz zu diversen pflanzlichen Hustenmitteln kein überzeugender Nutzen beim erkältungsbedingten Husten nachgewiesen werden. In der Schwangerschaft ist Ambroxol allerdings Mittel der Wahl, da es schon Jahrzehnte auf dem Markt ist und daher sehr verlässliche Daten zu seiner Unbedenklichkeit vorliegen.

Außerdem hat Ambroxol eine gute schmerzstillende Wirkung, so dass es in Form von Lutschtabletten gegen Halsschmerzen eingesetzt werden kann. Die klassischen Lutschtabletten sind dagegen nicht zu empfehlen. Die enthaltenen örtlich betäubenden Wirkstoffe (Lokalanaesthetika) lösen häufig Allergien aus und Viren zeigen sich sowohl von den diversen Antiseptika als auch von den antibiotisch wirkenden Inhaltsstoffen unbeeindruckt. Selbst wenn eine bakterielle Infektion vorliegt, sind oberflächlich angewendete Antibiotika nicht geeignet um die Erreger in den tieferen Gewebeschichten zu erreichen.

TIPPS

- Vermeiden Sie übermäßiges Räuspern – Trinken, Lutschen, Gurgeln und Inhalieren mildert den Reiz auf den Schleimhäuten
- Kein Trompeten – zu heftiges Schnäuzen drückt Sekret in die Nebenhöhlen
- Leichtes Fieber sollte man nicht gleich senken, es unterstützt den Körper bei der Bekämpfung von Erkältungsviren
- Husten und Niesen Sie in die Armbeuge, so geben sie Ihre Viren nicht gleich per Handschlag an ihre Mitbürger weiter

HAUSAPOTHEKE FÜR DEN WINTER

- 1 Päckchen Entspannung
- Gesunde, vitaminreiche Ernährung
- Frische Luft, Bewegung und ein Vitamin D – Präparat als Sonnenersatz
- Hessels Grippetropfen – aus Erfahrung gut!
- Pflanzliches Hustenmittel mit Thymian- und Primel- oder Efeu-Extrakt
- Sinupret extract gegen Schnupfen mit unkomplizierten Entzündungen der Nebenhöhlen
- Lutschtabletten gegen Halsschmerzen, wahlweise mit Isländisch Moos oder Ambroxol
- Ibuprofen für den Fall der Fälle

Kritisch betrachtet werden sollten auch die Kombipräparate. Sie enthalten oft Wirkstoffe, die man gar nicht braucht, wie z.B. Schmerzmittel oder Hustenreizstiller, obwohl man eigentlich ein Mittel zum Schleimlösen bräuchte. Weitere Bestandteile sind oft Wirkstoffe zum Abschwellen der Nasenschleimhaut. Hier sind Nasensprays aber effektiver und verträglicher wenn man sich an die begrenzte Anwendungsdauer von 7 Tagen hält. Außerdem bergen sie aufgrund der lokalen Anwendung weniger Risiken für Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Die Kinderdosis reicht übrigens normalerweise auch für Erwachsene vollkommen aus.

Powered by nature – natürlich gesund werden durch die Kraft der Natur

Obgleich das nicht pauschal für alle sogenannten Phytotherapeutika zutrifft, so haben doch pflanzliche Medikamente gegen Erkältungsbeschwerden meist ein relativ geringes Risiko für Nebenwirkungen, zeigen aber oft einen guten Nutzen.

Eine positive Bewertung gibt es beispielsweise für Sinupret® extract, die enthaltenen 5 Arzneipflanzen wirken entzündungshemmend, schleimhautabschwellend und lösen den festsitzenden Schleim.

Bei hartnäckiger Nasennebenhöhlenentzündung können zusätzlich Enzympräparate mit Bromelain sinnvoll sein.

Myrtol (in Gelomyrtol®), ein Mischdestillat aus den Ölen von Eukalyptus, Myrte Zitrone und Süßorange und das aus Eukalyptusöl gewonnene Cineol (in Soledum®) zeigen im Vergleich mit Placebo eine gute Wirkung bezüglich der Symptomlinderung bei Husten und Schnupfen.

Mit Gripp-Heel®, einem homöopathischen Mittel, darf man einer Beobachtungs-Studie zufolge auf schnellere Beschwerdefreiheit hoffen und viele unserer Kunden schwören auf unsere Hessels Grippetropfen. Wir halten für Sie außerdem spezielle Präparate aus unserem Aromalabor bereit. Husten- und Nasenbär wie auch unser Sauwetteröl gibt es für alle Altersgruppen und auch Schwangere und Stillende können damit wieder befreit aufatmen.

Für Hausmittel wie Ingwertee, Hühnersuppe, warme Hals-und Brustwickel fehlt zwar jeglicher wissenschaftliche Nachweis eines Nutzens, die wohltuende Wirkung kann ihnen aber keiner absprechen!

Zurücklehnen und Vorbeugen

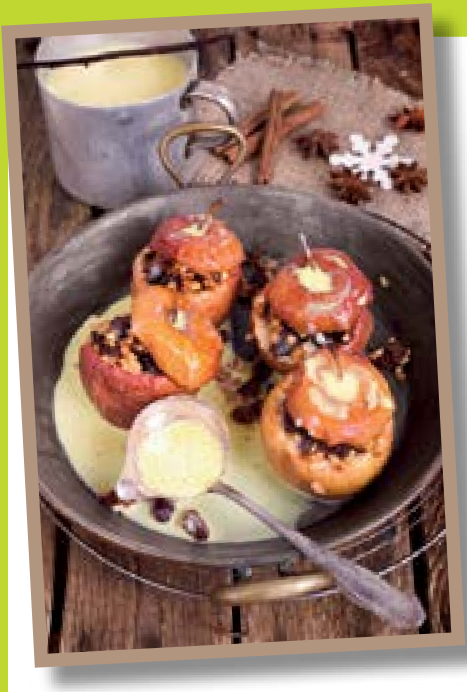
Bewegung stärkt unser Immunsystem. Wer 3x pro Woche ins Schwitzen kommt, wird von Erkältungsviren nicht ganz so eiskalt erwischt. Bei trockener Witterung kann in der Mittagspause ein Spaziergang an der frischen Luft durchaus eine Alternative zur Kantine sein, dort versucht schließlich jeder, seine Viren an den Mann bzw. an die Frau zu bringen.

Stress, Alkohol und Schlafmangel schwächen unsere Abwehr. Vielleicht lässt man sich die eine oder andere Weihnachtsfeier, wo man nebenbei sicher auch viel Gelegenheit findet, sich anzustecken, also zugunsten seiner Gesundheit entgehen. Und weil bei der Arbeit ja jeder von uns unersetzlich ist, kann man auch hier den Stress runterfahren. So bleibt fürs nächste Jahr noch genug zu tun übrig!

Schenken Sie ihrem Körper während der nasskalten Jahreszeit doch ein bisschen südländisches Wohlbefinden: Eine gute Versorgung mit dem Sonnenvitamin D3 unterstützt das Immunsystem. Leider sind wir ab Oktober aufgrund mangelnder Sonneneinstrahlung nicht mehr in der Lage über die Haut ausreichende

Fortsetzung auf der nächsten Seite ▶

Fotos: Fotolia © Viacheslav Iakobchuk, Fotolia © drubig-photo (2x), Fotolia © malajscy, Layout: Dörthe Fürbeck, www.doerthe-fuerbeck.de;
Druck: Ulenspiegel Druck GmbH & Co. KG, Andechs, www.ulenspiegeldruck.de



Aroma-Winterbratäpfel

Der Wind peitscht um die Häuser, was gibt es da Schöneres als eingekuschelt im Haus zu sitzen, vor sich ein dampfender Bratapfel frisch aus dem Ofen. Das Haus ist erfüllt von wärmenden wohlriechenden Düften.

Heute möchte ich Ihnen ein ganz besonderes Rezept schenken, von Susanna Färber kreiert, durch Bio-Aromen verfeinert.

Bratäpfel

4 rote Äpfel mittelgroß

200g Rohmarzipan

40g Cranberries oder Granatapfelsamen

40g Rosinen oder Korinthen

4Tr. Anis Bio-Aroma

2Tr. Zimt Bio-Aroma

4EL Ahornsirup

Rohmarzipan: 200g Mandeln Blanchiert und feingemahlen mit 100g Puderzucker vermischen und unter Zugabe von 25ml Wasser (alternativ Rosentonicum/Wasser-Mischung) miteinander verkneten. Nun wird diese Masse mit 2Tr. Rose Bio-Aroma und 2Tr. Vanille Bio-Aroma verfeinert.

- Nun Anis und Zimt Bio-Aromen dazugeben und gut durchkneten. Cranberries und Rosinen dazu geben und wiederum gut miteinander vermengen.
- Die Äpfel waschen und mit einem Ausstecher die Kernhäuser entfernen. Je großzügiger dies erfolgt, desto mehr Füllung passt in den Bratapfel.
- Das obere Drittel der Äpfel als Ganzes abschneiden und zur Seite legen.
- Eine Auflaufform fetten und die unteren Apfelteile anordnen. Mit Marzipan-Beeren-Masse füllen.
- Den Rest der Marzipanmasse auf die Schnittfläche der Äpfel verteilen. Nun die Deckel wieder aufsetzen.
- Mit Ahornsirup beträufeln und nach Belieben mit weiteren Rosinen und Cranberries bestreuen.
- Im Ofen auf unterer Schiene backen, bis die Äpfel innen gar sind und von außen braun. (180°C Umluft – etwa 25min je nach Apfelgröße)

Dazu passt ganz hervorragend eine Vanillesauce, verfeinert mit Bio-Aromen und Kuschelzucker:

Kuschelzucker

(je 3Tr. Tonka-, Kakao-, Vanille-Bio-Aroma in 50g Zucker)

200ml Mandelmilch oder Milch

1TL Speisestärke

2TL Kuschelzucker

4Tr. Vanille Bio-Aroma

- Etwas Milch abnehmen und mit der Stärke vermischen
- Die restliche Milch erhitzen und die Stärkemasse einrühren
- Kurz aufkochen lassen
- Mit Vanille Bio-Aroma und Kuschelzucker abschmecken

Alle Bio-Aromen und weitere Rezepte erhalten Sie bei uns in der **HESSEL APOTHEKE.**

Kristin Graff

Fortsetzung der vorherigen Seite

GESUNDHEIT!

So dauert auch ihre Erkältung statt 14 Tagen nur 2 Wochen

Mengen dieses extrem wichtigen Vitamins zu bilden, das unter anderem auch für unsere Knochen sehr wichtig ist, daher ist die Einnahme eines entsprechenden Nahrungsergänzungsmittels in jedem Fall sinnvoll.

Wer aus vergangenen Wintern weiß, dass er besonders anfällig für hartnäckige Infekte ist, sollte eine Kur mit abwehrstärkenden Darmbakterien in Betracht ziehen, und auch wenn Vitaminpräparaten der Nutzen von wissenschaftlicher Seite immer wieder abgesprochen wird, so haben doch schon viele Kunden positive Erfahrungen mit unserer Immunmischung gemacht.

Wer sein persönliches Allheilmittel in diesem Artikel vermisst, der soll es natürlich trotzdem weiterhin anwenden. Wer heilt hat recht und wenn allein der Glaube hilft, so soll es denn so sein!

Hauptsache man fühlt sich besser.

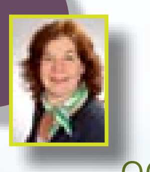
Einen gesunden Winter und baldigen Frühlingsbeginn wünscht Ihnen
Silke de Campos

HYDROLATE,
die unbekannte Größe der
AROMAPFLEGE

In meiner letzten Ausgabe habe ich Ihnen einen Einblick in die wunderbare Welt der Hydrolate gewährt. Hydrolate galten lange als Abfall aus der ätherisch-Öl-Produktion. Sie sind wässrig, enthalten etwa 2% des ätherischen Öles und viele meist sehr gut verträgliche wasserlösliche Bestandteile aus der destillierten Pflanze. Man könnte meinen, es sind Teeaufgüsse, aber das stimmt so nicht. Sie sind viel höher konzentriert. Manche Hydrolate werden mehrfach destilliert, so auch unser Rosenhydrolat von Professor Wabner. Dieses ist zwanzigfach destilliert, schonend, um die empfindlichen Bestandteile nicht zu zerstören. Dieses mehrfache Destillieren nennt man auch „Cohobation“.

Um den Nutzen der Hydrolate findet man wenig Literatur. Langsam gewinnt jedoch das Bestreben, die Wirkungen der verschiedenen Hydrolate zu erforschen, an Fahrt auf. Lynn und Shiley Price, Aromatherapeutinnen aus England, begannen vor etwas mehr als zehn Jahren, indem sie ihr Buch „Understanding Hydrolats“ veröffentlichten. Inzwischen widmen sich immer mehr Autoren in ihren Bücher mindesten einem Kapitel den Hydrolaten, der Umfang wächst dazu von Jahr zu Jahr.

Auch für Tiere eignen sich die Hydrolate sehr gut. Tiere sind sehr empfindlich, ätherische Öle daher oftmals zu stark für ihren Organismus. Mit Hydrolaten hat man eine gute Methode gefunden, um viele Beschwerden zu lindern.



STECKBRIEF BACHBLÜTEN

ASPEN - Zitterpappel

oder auch die Ahnungsblüte genannt

Die Menschen, die Aspen brauchen, reagieren sehr sensibel auf die Signale ihres Unterbewusstseins. Sie sind sozusagen **mit einer Haut zu wenig** auf diese Welt gekommen.

Sie werden plötzlich von unerklärlichen, haarsträubenden Ängsten befallen, oft beim Alleinsein, aber auch in Gesellschaft.

Sie wachen nachts mit panischem Angstgefühl und Entsetzen auf und trauen sich danach nicht mehr einzuschlafen, weil die Angst zurückkommen könnte.

Oft steht die **Aspen-Angst** mit Gedankenbildern der Themen Tod und Religion in Zusammenhang. Wie man sich diese Angst ungefähr vorstellen kann, zeigt diese fiktive Situation.

Sie sind allein auf dem Friedhof, nur mit einer Taschenlampe bewaffnet. Auf einmal raschelt hinter ihnen etwas, Sie hören ein Knacken. Eine unheimliche Angst kriecht langsam den Rücken hoch, Ihre Nackenhaare sträuben sich.
Sie haben das Gefühl, da steht jemand.
Sie halten den Atem an und fangen an zu zittern.

Es sind sehr empfindsame Menschen, die jede Stimmung im Raum registrieren, das konfliktgeladene Betriebsklima, die Hektik in einem überfüllten Bus.

Sie verbrauchen dabei sehr viel Kraft und sind oft erschöpft und nervös. Sie sprechen nicht gerne über diese Angstgefühle, da sie befürchten, nicht ernst genommen zu werden.

Körperliche Symptome können auftreten wie Kopfschmerzen, Schwitzen, Zittern, Gänsehaut, gehetzter Blick, plötzliche Ohnmachtsgefühle, Reden im Schlaf, Schlafwandeln.

Kinder wollen nicht allein bleiben, sie haben Angst vor Monstern und Ungeheuern , sie wollen immer ein Licht im Schlafzimmer brennen haben.

Durch die Einnahme der Bachblüte Aspen

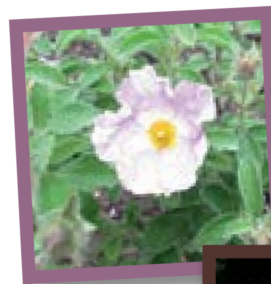
- gewinnt man Vertrauen in das Leben
- entwickelt das Gefühl,sich sicher und geborgen zu fühlen.
- Die Angst verschwindet nach und nach.
- Man kann mit seiner Sensibilität besser umgehen und sich in andere Menschen einfühlen.

Das Mittel wird zur Mitbehandlung bei Alkoholikern mit Zwangsvorstellungen, bei vergewaltigten Frauen und auch bei misshandelten Kindern empfohlen.

„Angst klopfte an die Tür, Vertrauen öffnete und niemand war draußen.“

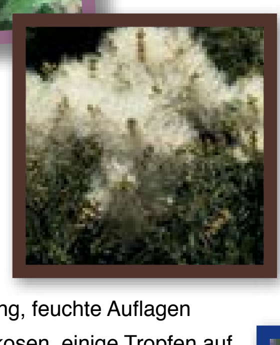
Chinesische Weisheit

STECKBRIEFE EINIGER HYDROLATE



CISTROSE – Cistus ladanifer L.

- Als Antifalten-Gesichtswasser
- Nach der Rasur
- Bei Neigung zu Nasenbluten getränktes Wattepat vorsichtig in die Nase einführen
- Bei wiederkehrenden Infekten



TEEBAUM – Melaleuca alternifolia

- Wundversorgung, feuchte Auflagen
- Bei Vaginalmykosen, einige Tropfen auf Tampon geben
- Als Haarwasser, aber auch Mundwasser für die Zahnfleischpflege
- Gesichtswasser bei unreiner Haut

MELISSE – Melissa officinalis L.

- Stark bei Gürtelrose und Lippenherpes
- Bei wundem Po
- Bei müden schweren Zeiten als Spray
- Gut kombinierbar mit Rosenhydrolat
- Innerlich zum Beruhigen

LAVENDEL – Lavandula angustifolia

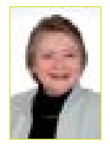
- Bei Ekzemen und Psoriasis
- Bei wundem Po
- Bei müden schweren Zeiten als Spray
- Gut kombinierbar mit Rosenhydrolat
- Innerlich zum Beruhigen

IMMORTELLE – Helichrysum italicum

- Zum Gurgeln bei entzündetem Zahnfleisch
- Als Gesichtswasser bei Couperose
- Kompresse bei Sportverletzungen wie Prellung, Stauchung, Bluterguss und bei Operationsnarben
- Zur Leberentlastung nach Narkose oder langer Medikamenteneinnahme

Ulenspiegel Druck CO_2-free
Schützt den Amazonas
Klimaneutral gedruckt
VCU-20070719-20100718

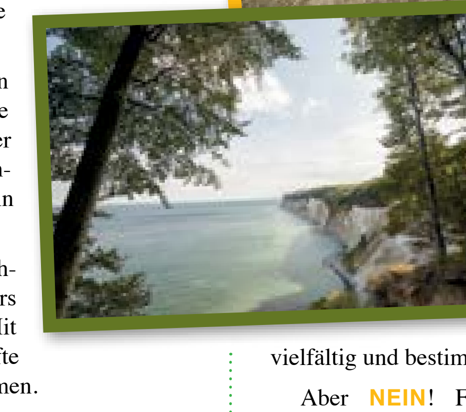
Fotos: Foto May (3x), WALA Heilmittel GmbH (2x), Fotolia.com © Jenny Sturm, Fotolia.com © chronos7, Fotolia.com © Melastmohican, Fotolia.com © Heike Rau, Fotolia.com © ILYA AKINSHIN, Fotolia.com © Marnel Tomić; Layout: Dörthe Fürbeck, www.doerthe-fuerbeck.de; Druck: Ulenspiegel Druck GmbH & Co. KG, Andechs, www.ulenspiegel-druck.de



FASTEN und WANDERN auf RÜGEN

Erfahrungsbericht einer ganz besonderen Woche

Fasten und Wandern auf Rügen - Unter diesem Motto kam vor längerer Zeit ein Angebot einer Firma, die ganzheitlich ausgerichtet ist und bei der wir schon viele Fortbildungen absolviert haben, in die Apotheke.



Wie viele von Ihnen wissen, begleiten meine Kollegin Frau Karin Heller und ich seit Jahren Fastenfreunde in den Kursen in der Hessel Akademie.

Jetzt gab es die Möglichkeit an einem Fastenkurs selbst teilzunehmen. Mit Freuden und dankbar durfte ich das Angebot wahrnehmen.

So machte ich mich Ende Oktober auf den Weg, die Wanderschuhe im Gepäck und gespannt darauf was mich erwartet.

Die Fastengruppe wurde von der **Apothekerin Anke Rüdinger** aus Berlin angeleitet. Die Teilnehmer kamen aus den unterschiedlichsten Bundesländern. Unser bunt zusammengewürfelter Haufen war in einem sehr schönen Hotel untergebracht, ganz abgeschieden in der Natur gelegen.

Neben einem Schwimmbad und einem Bereich für Anwendungen lockte zum Frühstück und zum Abendessen ein großes, schön angerichtetes Buffet.

Ja, damit ist es beim Fasten allerdings **NICHTS**! Wir hatten einen separaten Raum, wo unsere Gespräche und „**Mahlzeiten**“ stattfanden.

Morgens ging es los mit Schwimmen und anschließendem Frühsport, draußen mit wunderbarem Blick auf die andere **Seite der Ostsee**, den **Bodden**. Danach kamen wir zusammen um Tee zu genießen und es gab noch Infos zu der geplanten Tour. Frau Rüdinger, die sich auf Rügen bestens auskennt, hatte wirklich wunderschöne Wanderungen geplant.

Das Wetter war mal richtig stürmisch, nass geworden sind wir auch, aber überwiegend schien die Sonne und tauchte die Natur in goldene Herbstfarben. Wir konnten uns gar nicht satt sehen!

Zum „Mittagessen“ kehrten wir in typische rüganer Wirtschaften ein. Allerdings konnten wir den Verlockungen der Speisekarte (leider) nicht folgen. Schade! Das Angebot an Fischgerichten war vielfältig und bestimmt köstlich.

Aber **NEIN**! Für uns gab es heißen **Sanddornsaft** und wir löffelten uns satt. Nach der Pause ging es dann weiter über Stock und Stein, auf dem **Hochufer am Bodden** entlang oder am Ostseestrand. Alles, aber auch wirklich alles, war wunderschön, obwohl ich manchmal schon geschnauft habe. Wir wanderten auf **Hiddensee**, am **Jasmunder Bodden** oder nach **Kap Arkona**. Die Wanderungen hatten eine Länge von 10 km bis fast 17 km. Und man stelle sich vor, das alles **OHNE Essen**.

Nach den Wanderungen kamen wir zusammen und löffelten wieder, diesmal einen anderen leckeren Saft.

Um 19 Uhr kam dann die heiße Fastensuppe, eine köstlicher als die andere. Der Koch hatte das wirklich perfekt gezaubert. Dann saßen wir noch zusammen, **malten Mandalas, meditierten** oder folgten den Ausführungen von Frau Rüdinger. Zum Ausklang des Tages gab es dann noch ein **Basenbad** oder eine **Kreidepackung**.

So vergingen die Tage wie im Flug und ganz schnell war die Woche um und wir mussten Abschied nehmen.

Mir geht es gut, ich bin Energie geladen und ich habe noch nie vorher so überhaupt nicht bemerkt, dass ich faste. Ich habe viele neue Ideen und Inspirationen für den nächsten **Fastenkurs** in der **Hessel-Apotheke** mitgenommen.

Vielleicht haben Sie Lust mit uns beim nächsten Heilfasten auch davon zu profitieren? Auf jeden Fall möchte ich mich bei der Chefetage bedanken, dass ich eine so besondere Erfahrung machen konnte.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich wohlfühlen und vielleicht auch mal einen solchen Energieschub erleben können.
Herzlich Ihre Maria Körner

Das kommt mir nicht in die TÜTE

unser Beitrag zur Umwelt

Anfang des Jahres haben wir begonnen, für Plastiktüten eine **Gebühr** zu erheben. Nun ist es Zeit, Bilanz zu ziehen. Wie ist diese Aktion angelaufen, und wie ist sie bei Ihnen als Kunde angekommen?

Die Aktion wurde allgemein **gut angenommen**, der gezahlte Umweltbeitrag wird von uns registriert und zu gleichen Teilen **„Transplant Kids“** und **„KIO“** gespendet. Beide Vereine kümmern sich um **transplantierte Kinder** und deren **Geschwister**, in dem sie Freizeiten organisieren und sich den Problemen der Kinder und Jugendlichen annehmen.

Nicht bei jedem Kunden trafen wir auf Verständnis. Natürlich wollen wir einen Beitrag für eine **saubere Umwelt** leisten. Wenn nicht für uns, dann für unsere Kinder und deren Kinder. Denn die Tüten, achtlos weggeworfen, überdauern Jahrzehnte und belasten unsere **Meeresfauna** für lange Zeit.

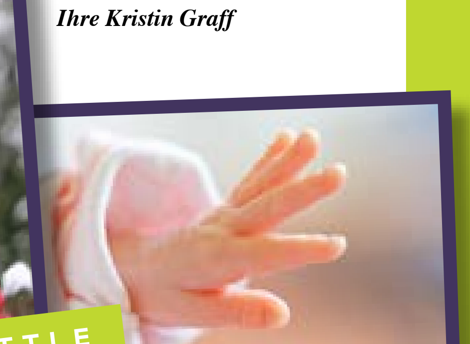
Die Tüte hat bei uns neben der Tragefunktion auch noch eine weitere Funktion: **Diskretion** – nicht jeder soll sehen, was der Kunde gekauft hat.

Wir haben uns Gedanken gemacht und nun eine **Tasche** entworfen. Diese wird aus alten **Plastikflaschen** hergestellt. Bedruckt ist sie mit einem Bild von **Dörthe Fürbeck, Künstlerin** aus Tutzing. Die Tasche ist limitiert und gegen eine Schutzgebühr von **1€**

erhalten Sie diese in der **Hessel Apotheke**. Und es wird noch besser: Ist sie alt und unansehnlich geworden, so erhalten Sie einen **kostenlosen** Ersatz. Sie kommen mit Ihrer Tasche bei uns vorbei und wir tauschen Sie Ihnen um.

Und falls Sie doch mal eine Tasche vergessen haben: **Der Beitrag für eine Tasche ist für einen guten Zweck.**

Wir freuen uns auf Sie! Lassen Sie sich überraschen.
Ihre Kristin Graff



Lassen Sie Kinderaugen am Weihnachtsfest strahlen

„Die Liebe allein versteht das Geheimnis,
andere zu beschenken und dabei selbst reich zu werden.“
Clemens Brentano

Im vergangen Jahr haben wir zusammen mit dem Kinderschutzbund Wiesloch eine schöne Weihnachtsaktion ins Leben gerufen. Gerne möchten wir dieses Jahr wieder Kinder bedenken, die nicht so auf der Sonnenseite des Lebens stehen.

Anfang Dezember finden Sie in unserer Apotheke einen Aktionstisch mit einem Leuchtbäumchen, das Licht in die Welt bringen soll. Es trägt an seinen Ästen Kugeln mit Wünschen von Kindern, deren Alter und Vorname. Sie haben nun die Möglichkeit, für eines dieser Kinder ein Weihnachtsgeschenk zu packen. Der Wert der Geschenke sollte etwa 15Euro sein. Diese Geschenke werden eine Woche vor Weihnachten an soziale Organisationen weitergereicht, die sie verteilen. So bleiben die Kinder und auch die Familien anonym und geschützt.

Falls Sie Interesse haben sprechen Sie uns gerne an - wir freuen uns auf Sie.
Mitten unter uns gibt viele Menschen, denen es nicht so gut geht...
lassen sie Kinderaugen am Weihnachtsfest strahlen!

In diesem Sinne ein frohes Fest von Ihrem Hessel-Team

Fotos: Fotolia © sablin, Fotolia © Ramona Heim, Fotolia © Tanja, Fotolia © by-studio, Fotolia © Andreas Reinhardt, Fotolia © Katja Xenikis, Fotolia © UbjsP, Fotolia © eyewave, Fotolia © epics; Layout: Dörthe Fürbeck, www.doerthe-fuerbeck.de; Druck: Ulenspiegel Druck GmbH & Co. KG, Andechs, www.ulenspiegeldruck.de

HESSEL ZEITUNG

Ulenspiegel Druck CO_2-free
Schützt den Amazonas
Klimaneutral gedruckt
VCU-20070719-20100718

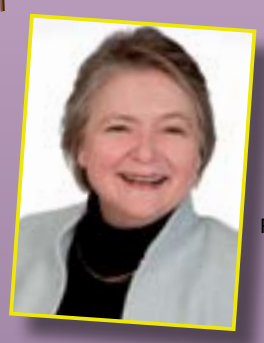
Kristin Graff
Apothekenleitung

Dr. Lothar Graff
Apotheker

Christiane Witsch
PTA, Aromafachberaterin

Simone Bund
PKA

Christine Bender-Leitzig
Apothekerin



Maria Körner
PTA, Pharm.-Ing.

Iris Wolfgang
PKA,
Kosmetikfachberaterin

Bruni Filsinger
PKA

Alisa Kraus
PKA-Auszubildende

Nataly Riemensperger
PKA

Susanne Fellmeth
PTA

Silke de Campos
Apothekerin

Ulla Wagner
PTA,
Kosmetikfachberaterin

Susanne Michael
PTA,
Kosmetikfachberaterin

Stefanie Herget
PTA, Kosmetik-
fachberaterin

Dr. Nicola Hackmann-Schlichter
Apothekerin

Olga Schäfer
PTA

Karin Heller
Apothekerin

Rettungsdienst	**112**
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	**116117**
HD, Alte Eppelheimer Str. 35	
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

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

NOTDIENSTKALENDER: DEZEMBER 2016, JANUAR UND FEBRUAR 2017

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	Dezember	Januar	Februar
A1	Central-Apotheke Leimen	69181 Leimen, Baden	St.- Ilgener- Str. 1	06224 - 7 25 85	7. Mi	3. Di, 30. Mo	26. So
A2	Mauritius-Apotheke Rot	68789 St. Leon-Rot (Rot)	Hauptstr. 68	06227 - 5 32 57	7. Mi	3. Di, 30. Mo	26. So
B	Freihof-Apotheke Wiesloch	69168 Wiesloch	Hauptstr. 69	06222 - 24 49	8. Do	4. Mi, 31. Di	27. Mo
C1	Angelbach-Apotheke	69242 Mühlhausen, Kraichgau	Hauptstr. 89	06222 - 6 42 75	9. Fr	5. Do	1. Mi, 28. Di
C2	Burg-Apotheke Sandhausen	69207 Sandhausen, Baden	Bahnhofstr. 32	06224 - 8 36 73	9. Fr	5. Do	1. Mi, 28. Di
D1	Rathaus-Apotheke Leimen	69181 Leimen, Baden	Marktgasse 5	06224 - 7 50 36	10. Sa	6. Fr	2. Do
D2	Engel-Apotheke Rot	68789 St. Leon-Rot (Rot)	Hauptstr. 135	06227 - 5 91 90	10. Sa	6. Fr	2. Do
E	**Hessel-Apotheke Wiesloch**	**69168 Wiesloch**	**Hesselgasse 46**	**06222 - 8 14 14**	**11. So**	**7. Sa**	**3. Fr**
F1	Turm-Apotheke Leimen	69181 Leimen, Baden	Rohrbacher Str. 3	06224 - 7 21 12	12. Mo	8. So	4 Sa
F2	Letzenberg-Apotheke Malsch	69254 Malsch bei Wiesloch	Rotenberger Str. 3	07253 - 2 22 12	12. Mo	8. So	4. Sa
G	Löwen-Apotheke Wiesloch	69168 Wiesloch	Hauptstr. 115	06222 - 22 39	13. Di	9. Mo	5. So
H1	Apotheke am Weißenberg	69231 Rauenberg, Kraichgau	Weißenberg 22 A	06222 - 66 27 40	14. Mi	10. Di	6. Mo
H2	Dr. Hönigs-Apotheke	69207 Sandhausen, Baden	Haupstr. 100	06224 - 24 12	14. Mi	10. Di	6. Mo
I	Herzog Apotheke Wiesloch	69168 Wiesloch	Güterstr. 1	06222 - 6 79 67 99	15. Do	11. Mi	7. Di
J	Astoria-Apotheke Walldorf	69190 Walldorf	Nusslocher Str. 26 A	06227 - 6 12 20	16. Fr	12. Do	8. Mi
K	St. Cyriak-Apotheke Dielheim	69234 Dielheim	Hauptstr. 27	06222 - 77 02 46	17. Sa	13. Fr	9. Do
L	Apotheke Badischer Hof	69226 Nußloch	Hauptstr. 107	06224 - 17 07 11	18. So	14. Sa	10. Fr
M1	Arnika-Apotheke	68789 St. Leon-Rot (Rot)	Im Schiff 2	06227 - 83 97 37	19. Mo	15. So	11. Sa
M2	Hardtwald-Apotheke Sandhausen	69207 Sandhausen, Baden	Waldstr. 24	06224 - 8 25 25	19. Mo	15. So	11. Sa
N	Central-Apotheke Walldorf	69190 Walldorf	Hauptstr. 1	06227 - 6 15 11	20. Di	16. Mo	12. So
O	Apotheke Baiertal	69168 Wiesloch (Baiertal)	Mühlstr. 3	06222 - 7 36 00	21. Mi	17. Di	13. Mo
P1	Leimbach-Apotheke Horrenberg	69234 Dielheim (Horrenberg)	Gartenstr. 28	06222 - 7 22 22	22. Do	18. Mi	14. Di
P2	Eulen-Apotheke St. Leon	68789 St. Leon-Rot (St. Leon)	Marktstr. 79	06227 - 88 07 10	22. Do	18. Mi	14. Di
Q	Mühlen-Apotheke	69226 Nußloch	Massengasse 91	06224 - 1 09 87	23. Fr	19. Do	15. Mi
R	Linden-Apotheke Walldorf	69190 Walldorf	Johann-Jakob-Astor-Str. 8	06227 - 44 04	24. Sa	20. Fr	16. Do
S1	Rats-Apotheke Sandhausen	69207 Sandhausen, Baden	Hauptstr. 110	06224 - 8 39 21	25. So	21. Sa	17. Fr
S2	Apotheke Mühlhausen	69242 Mühlhausen, Kraichgau	Hauptstr. 58	06222 - 6 43 46	25. So.	21. Sa	17. Fr
T	Schloss-Apotheke Wiesloch	69168 Wiesloch	Schloßstr.14	06222 - 5 14 06	26. Mo	22. So	18. Sa
U	Rathaus-Apotheke Nußloch	69226 Nußloch	Sinsheimer Str. 13	06224 - 1 20 22	27. Di	23. Mo	19. So
V	Stadt-Apotheke Wiesloch	69168 Wiesloch	Hauptstr. 96	06222 - 58 81 20	1. Do, 28. Mi	24. Di	20. Mo
W	Trauben-Apotheke	69231 Rauenberg, Kraichgau	Hauptstr. 1 A	06222 - 6 27 26	2. Fr, 29. Do	25. Mi	21. Di
X	Stadt-Apotheke Walldorf	69190 Walldorf	Hauptstr. 8	06227 - 8 29 70	3. Sa, 30. Fr	26. Do	22. Mi
Y	Nepomuk-Apotheke	69226 Nußloch	Hauptstr. 96	06224 - 1 67 36	4. So, 31. Sa	27. Fr	23. Do
Z	Apotheke Dielheim	69234 Dielheim	Wieslocher Str. 48	06222 - 7 10 24	5. Mo	1. So, 28. Sa	24. Fr
ZZ1	Apotheke Rettigheim	69242 Mühlhausen, Kraichgau (Rettigheim)	Rotenberger Str. 4	07253 - 9 87 26 50	6. Di	2. Mo, 29. So	25. Sa
ZZ2	Aegidius-Apotheke St. Ilgen	69181 Leimen, Baden (St. Ilgen)	Theodor-Heuss-Str. 42	06224 - 44 75	6. Di	2. Mo, 29. So	25. Sa

Fotos: Foto May Wiesloch

alle Angaben ohne Gewähr!

Hesselgasse 46, 69168 Wiesloch, Tel. 062 22/814 14, info@hessel-apotheke.de, www.hessel-apotheke.de