

HESSSEL ZEITUNG



NACHRICHTEN AUS DER HESSEL APOTHEKE & DER FORUM APOTHEKE



Ingwer Die scharfe Knolle

Zingiber officinalis lautet der lateinische Name des Ingwers. Die Heilpflanze ist in den Tropen und Subtropen beheimatet und wird in Ländern wie Sri Lanka, Indien, Indonesien, Vietnam, China, Japan, Australien, Frankreich und Nigeria sowie in Südamerika angebaut. Die Heimat der Ingwerpflanze kann nicht sicher verortet werden, möglicherweise hat sie ihren Ursprung entweder in Sri Lanka oder auf den pazifischen Inseln. Der größte Produzent ist Indien mit etwa 250.000 Tonnen pro Jahr. Exportiert wird der Wurzelstock, die Pflanze selbst erreicht Wuchshöhen von bis zu 1,50m. Die langen Blätter der Pflanze erinnern an Schilf, die gelb-rötlichen Blüten ordnen sich in einer kurzen Ähre an. Ingwer hat eine sehr lange Tradition als Gewürz und Heilmittel. Bereits im griechischen und römischen Altertum wurde Ingwer häufig und gerne verwendet. Er war unter anderem Bestandteil des Theriak, einer Mischung, die im Mittelalter als Universalheilmittel eingesetzt wurde. Allerdings war Ingwer zu dieser Zeit eine überaus kostbare Zutat, musste sie doch über weite Handelsstraßen aus Indien nach Europa heran geschafft werden. Ein Pfund Ingwer entsprach dem Gegenwert eines Schafes! Gerüchte, wonach Ingwer ein verlässliches, innerlich wie äußerlich anzuwendendes Aphrodisiakum sei, trugen nicht unwesentlich zu seinem hohen Preis bei. Glücklicherweise ist Ingwer mittlerweile ein erschwingliches Gewürz geworden, welches wir auch im Hausgebrauch bei verschiedenen Beschwerden einsetzen können. Der Wurzelstock enthält neben 1,5-3% ätherischen Ölen auch verschiedene Scharfstoffe, die sogenannten Gingerole und Shogaole. Wer Ingwer isst, bemerkt sie sofort, sie sorgen für ein Wärmegefühl, der Gaumen brennt und die Nase fängt an zu laufen. Die Scharfstoffe

regen durch ein Mehr an gebildeter Magensäure die Verdauung an. Außerdem wirken verschiedene Inhaltsstoffe des Ingwers gegen Übelkeit und Brechreiz. Auch wer unter Reiseübelkeit leidet, sollte einen Versuch mit Ingwer wagen, hier bieten sich entweder Ingwerkapseln oder auch Ingwerbonbons an. Bei ersten Erkältungssymptomen kann man die entzündliche und schmerzlindernde Wirkung von Ingwer nutzen. Die in der Knolle enthaltenen Gingerole können, ähnlich wie Aspirin®, das Enzym Cyclooxygenase hemmen und dadurch Entzündungen und Schmerzen positiv beeinflussen. Neuere Untersuchungen zeigten, dass Ingwerpräparate auch Arthroschmerzen lindern können. Allerdings gibt es auch einige Einschränkungen in der Therapie mit Ingwer. Schwangere sollten große Dosen vermeiden da sonst vorzeitige Wehen möglich sind, kleine Mengen gelten als unbedenklich. Auch Patienten mit Magenproblemen oder Gallenleiden sollten größere Mengen vermeiden.

Weiter ist es nicht ausgeschlossen, dass hohe Ingwerdosen das Blutungsrisiko erhöht. Besonders wer eine Medikation mit blutverdünnenden Medikamenten erhält, sollte eine „Ingwer-Therapie“ erst mit seinem behandelnden Arzt besprechen.

Einen gesunden Winter wünscht Ihnen
Christine Bender-Leitzig

INHALTSVERZEICHNIS WINTER 2017 UND 2018

- **Phytotherapie** Ingwer
von Christine Bender-Leitzig
- **Das trockene Auge**
von Silke de Campos
- **Aroma**
Winterküche - Suppenküche
Ingwer und Lemongrass
Ätherische Öle für die Stallapotheke
HYDROLAT-Steckbrief - Thymian
von Kristin Graff
- **Homöopathie**
Homöopathische Hilfe während
der „Tage“
von Karin Heller
- **Was wir alles können,**
unser Laboralltag
von Dr. Nicola Hackmann-Schlichter
- **Kleine Ursache, große Wirkung**
von Maria Körner
- **Neues aus der HESSEL**
ARTE zu Besuch
Die japanische Delegation
- **Säuglingswiege**
Doreen Gabor stellt sich vor!
- **Kosmetik**
die individuelle Hautkosmetik
von Stefanie Herget
- **Bachblüten im Winter**
Cherry Plum von Iris Schmitt
- **FORUM-NEWS**
der Blick hinter die Kulissen!

IMMER DABEI:

Termine, Rückblick, Notdienstkalender,
Hundertjähriger Kalender



MEIN REZEPT FÜR INGWERTEE:

- 10 Scheiben Ingwer in kleine Stücke geschnitten
- 500 ml kochendes Wasser übergießen
- Ca. 15-20 Minuten ziehen lassen.
- Je nach Vorliebe mit Honig oder braunem Zucker süßen und einen Spritzer Zitrone zugeben.

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

LIEBE KUNDEN, LIEBE LESER!



Es ist November – wir sind reich beschenkt an sonnigen Tagen, können die letzten warmen Sonnenstrahlen im Licht der Novembersonne genießen. Ein Spaziergang im herbstlichen Wald wird zur Wellness-Oase, die kühle Luft reinigt unseren Atem. Wir können ihn tief in unserem Körper spüren.

Durchwärmen lassen wir uns dann zu Hause, in der Sauna oder auch auf dem Sofa unter der Decke. Genießen Sie die entschleunigten Momente, denn...Weihnachten naht: der Trubel beginnt schon jetzt im November, wenn die Geschäfte nach den Herbstferien mit der Weihnachtsdekoration beginnen. Die Anspannung bemerken wir auch bei uns, denn Weihnachtsgeschenkideen müssen her. Was schenken ich jemanden, der schon alles hat?

Schenken Sie Zeit, Zeit in einer gemeinsamen Aktivität, eine Einladung für einen Museumsbesuch, einen Spaziergang, einen Besuch Freizeitpark oder einfach ein gemütliches Abendessen zu Hause. Vielleicht frisch die geschenkte Zeit auch eine eingestaubte Freundschaft wieder auf – wer weiß das so genau.

Oder Sie schenken „Gesundheit“, hierbei können wir Ihnen gerne Anregungen geben.

Wir aus der HESSEL APOTHEKE wünschen Ihnen eine schöne und geruhige Weihnachtszeit.

Kommen Sie gesund und gestärkt durch den Winter. Wir sind für Sie da!

Ihre Kristin Graff

winter 1/18

Da bleibt kein AUGE trocken!

„Erst wenn der Brunnen trocken ist, schätzt man das Wasser“



Sich die Augen ausweinen, Freudentränen lachen, den anderen anstrahlen oder böse anfunkeln – Augen bringen viele Emotionen zum Ausdruck. Sie sind der Hingucker, wenn man dem Gegenüber ins Gesicht schaut. In erster Linie sind sie jedoch ein wichtiges Sinnesorgan.

Erkrankungen und Beschwerden am Auge bedeuten also für den Betroffenen in mehrfacher Hinsicht eine starke Einschränkung im Alltag. Neben juckenden Augen durch eine allergische Reaktion, Glaukom, Linseneintrübung beim grauen Star und schwerwiegenden Erkrankungen, wie z.B. einer Netzhautablösung werden trockene Augen aber oftmals eher als „Zipperlein“ eingestuft.

„Erst wenn der Brunnen trocken ist, schätzt man das Wasser“
(arabisches Sprichwort)

Trockene Augen sind keineswegs nur eine lästige Befindlichkeitsstörung. Ein erhöhtes Infektionsrisiko und Entzündungen können Folgen der ständigen Reizung und Mangelversorgung der Hornhaut sein. Ein falsch zusammengesetzter Tränenfilm kann zu verschwommener Sicht und erhöhter Blendempfindlichkeit führen.

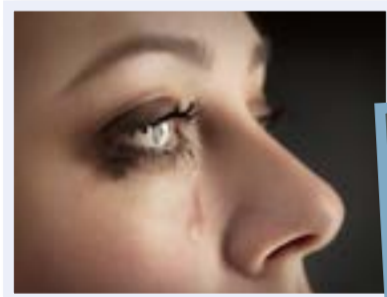
In den letzten 20 Jahren hat sich die Häufigkeit des Beschwerdebilds „Trockenes Auge“ verdoppelt. Das ist einerseits der Tatsache geschuldet, dass wir immer älter werden, andererseits müssen unsere Augen in der heutigen Zeit aber auch neuen Anforderungen gerecht werden. Da wird wie gewohnt aufs Handy gestarrt und hochkonzentriert den ganzen Tag am Computerbildschirm im klimatisierten Büro gearbeitet. Durch die weit geöffneten Augen verdunstet mehr Tränenflüssigkeit und unser Gehirn vergisst vor lauter Denkarbeit ganz einfach, den Scheibewischer einzuschalten: Wir blinzeln zu wenig. Im Normalfall sorgen wir 15 – 20 x pro Minute durch den Lidschlag dafür, dass der Tränenfilm das Auge gleichmäßig benetzt. Durch den angestrengten Blick auf den Bildschirm kann die Lidschlagfrequenz auf unter 5 x pro Minute absinken. Doch was nutzt der beste Scheibewischer, wenn die Spülflüssigkeit Schlieren zieht?!

Es ist wirklich zum Heulen

Man hat ein Gefühl, als hätte man Sand in die Augen bekommen, es kratzt, brennt und sticht.

Häufig sind die Augen gerötet und beginnen beim kleinsten Reiz, wie z.B. ein bisschen Wind, zu tränen. Die Flüssigkeit, die das Auge dabei abgibt, ist aber nicht optimal zusammengesetzt. Damit ein geschlossener Tränenfilm entstehen kann, ist eine komplizierte Mischung erforderlich:

Direkt auf dem Augapfel liegt eine Schleimschicht. Diese geht in die wässrige Phase der Tränenflüssigkeit über, die vor allem von der Tränenrüse im Oberlid freigesetzt wird und neben wichtigen Nährstoffen für die Hornhaut auch antibakteriell wirksame Substanzen enthält. Darüber legt sich ein öliger Film aus den sogenannten Meibom-Drüsen, der als Verdunstungsschutz fungiert. Diese besonders glatte oberste Schicht ist auch wichtig für klare Sichtverhältnisse.



„Schau mir in die Augen... Herr Doktor!“

Mit zunehmendem Alter kommt es meist zu einer Reduktion der Tränenproduktion. Frauen sind stärker betroffen, da die hormonelle Umstellung während und nach den Wechseljahren auch Auswirkungen auf die Sekretbildung im Auge hat. Aber auch verschiedene Grunderkrankungen erhöhen das Risiko für eine fehlerhafte Zusammensetzung des Tränenfilms.

Hauterkrankungen, wie Neurodermitis oder Akne rosacea, rheumatoide Arthritis, Schilddrüsenfunktionsstörungen oder Diabetes können beispielsweise mit trockenen Augen einhergehen. Des Weiteren könnte auch eine Nebenwirkung diverser Medikamente sein, wie z.B. Psychopharmaka oder Betablocker, die zur Blutdrucksenkung eingesetzt werden.

Trockene Heizungsluft, wie sie jetzt im Winter wieder auf uns zukommt, Klimaanlage, Rauch und lange Bildschirmarbeit verstärken bereits vorhandene Symptome.

Vor allem wenn Begleiterkrankungen vorliegen, ist eine regelmäßige Kontrolle beim Augenarzt notwendig, um eine bestmögliche Therapie zu gewährleisten und Schäden an der Hornhaut möglichst zu vermeiden.

Die Qual der Wahl – Ein Überblick

Die Wahl der geeigneten Augentropfen richtet sich nach der Stärke der Symptome und nach der Ursache, falls diese bekannt ist. Zum einen gibt es Präparate, die vor allem bei Störungen des wässrigen Anteils des Tränenfilms eingesetzt werden. Sie enthalten hauptsächlich Stoffe, die ein gutes Wasserbindungsvermögen haben und werden als Augentropfen oder -gel angeboten. Letzteres haftet länger am Auge, beeinträchtigt aber kurzfristig die Sicht. Daher werden tagsüber meist Tropfen bevorzugt. Bei leichteren Beschwerden oder zur Unterstützung stehen auch homöopathische Präparate zur Verfügung.

Ölige Augentropfen eignen sich vor allem, um eine mangelhafte Oberschicht des Tränenfilms auszugleichen, die den Verdunstungsschutz leisten soll.

Bei dauerhaften Beschwerden sind die Augentropfen regelmäßig anzuwenden, nicht nur, wenn es einen mal wieder besonders stört. Zur Nacht kann auch eine Vitamin-A-haltige Augensalbe zur Linderung der Beschwerden beitragen, vor allem wenn die Augen morgens so trocken sind, dass sie sich regelrecht zugeklebt anfühlen.

In einzelne Ampullen oder Flaschen mit spezieller Verschlusstechnik verpackte Augentropfen erlauben es dem Hersteller, auf Konservierungsmittel zu verzichten. Davon profitieren nicht nur Kontaktlinsenträger. Viele Konservierungsmittel reizen das Auge zusätzlich und verstärken somit die Beschwerden. Nach Augen-Operationen muss außerdem darauf geachtet werden, dass die angewendeten Produkte keine Phosphate enthalten, die mit aus der Wunde ausgetretenem Calcium Ablagerungen auf der Hornhaut bilden können.

Es gibt also einiges zu berücksichtigen, aber wir lassen Sie nicht auf dem Trockenen sitzen und unterstützen Sie gerne auf der Suche nach dem richtigen Präparat.

Einen schönen Winter mit klarer Sicht wünscht Ihnen Silke de Campos

Tipps bei trockenen Augen:

- Lüften Sie ausreichend
- Verwenden Sie während der Heizperiode einen Luftbefeuchter
- Grünpflanzen verbessern das Raumklima
- Sorgen Sie für eine vitaminreiche Ernährung und ausreichend Schlaf
- Meiden Sie Zigarettenrauch
- Trinken Sie ausreichend (mindestens 2 Liter pro Tag)
- Legen Sie bei der Arbeit am Bildschirm häufig Pausen ein und blinzeln Sie immer wieder bewusst.
- Verwenden Sie reizarme Kosmetika

TIPP: EIN BISSCHEN WELLNESS FÜRS AUGE

Unterstützend zur Anwendung von Tränenersatzflüssigkeiten kann auch eine regelmäßig durchgeführte Lidrandpflege sinnvoll sein.

Dabei wird im ersten Schritt ein feucht-warmer Umschlag (38°C - 45°C) für 5 – 10 Minuten auf die geschlossenen Augen gelegt, um das fetthaltige Sekret der Meibom-Drüsen im Oberlid fließfähiger zu machen und eventuell vorhandene Verstopfungen zu lösen.

Anschließend streicht man mit dem sauberen Finger mehrmals sanft am Oberlid von oben nach unten und am Unterlid von unten nach oben. Dabei beginnt man jeweils am äußeren Augenwinkel und setzt die Massage nach innen hin fort.

Zum Schluss führt man die gleichen Bewegungen nochmals mit einem mit geeigneter Reinigungsflüssigkeit getränkten Wattepad durch, zuletzt auch vom äußeren Augenwinkel einmal waagrecht nach innen. So werden gelöste Ablagerungen und Keime zu entfernen.

Bei dauerhaften Beschwerden sind die Augentropfen regelmäßig anzuwenden, nicht nur, wenn es einen mal wieder besonders stört. Zur Nacht kann auch eine Vitamin-A-haltige Augensalbe zur Linderung der Beschwerden beitragen, vor allem wenn die Augen morgens so trocken sind, dass sie sich regelrecht zugeklebt anfühlen.

In einzelne Ampullen oder Flaschen mit spezieller Verschlusstechnik verpackte Augentropfen erlauben es dem Hersteller, auf Konservierungsmittel zu verzichten. Davon profitieren nicht nur Kontaktlinsenträger. Viele Konservierungsmittel reizen das Auge zusätzlich und verstärken somit die Beschwerden. Nach Augen-Operationen muss außerdem darauf geachtet werden, dass die angewendeten Produkte keine Phosphate enthalten, die mit aus der Wunde ausgetretenem Calcium Ablagerungen auf der Hornhaut bilden können.

Es gibt also einiges zu berücksichtigen, aber wir lassen Sie nicht auf dem Trockenen sitzen und unterstützen Sie gerne auf der Suche nach dem richtigen Präparat.

Einen schönen Winter mit klarer Sicht wünscht Ihnen Silke de Campos



TERMINE FÜR DEZEMBER 2017, JANUAR, FEBRUAR 2018

JANUAR

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Infoabend: 17.1.2018 um 18:30 Uhr
8-Wochenkurs ab 31. Januar 2018

Referentin: Ursula Scholl

Veranstaltungsort: Hessel Akademie,
Seminarraum 1

Weitere Informationen und Anmeldung
unter: www.scholl-pp.de

SPEZIALEVENT ENTGIFTEN

25.1.2018

Thema: Entgiften, Entschlacken

Hier erfahren Sie innerhalb eines informativen Abends alles rund um den Frühjahrsputz für Ihren Körper. Unsere Mitarbeiterinnen geben Ihnen zu diesem Thema verschiedene Blickwinkel aus der Sicht der Schüsslersalze, des Säure-Basen-Haushaltes, der Phytotherapie und der Aromapflege

Datum: 25.1.2018, 19:30 Uhr,
Seminarraum 1

Referenten: Dr. Lothar Graff, Kristin Graff,
Silke de Campos, Christine Bender-Leitzig,
Dr. Nicola Hackmann-Schlichter,
Christiane Witsch

FEBRUAR

HEILWICKEL

1.2.2018

Heilwickel, ein altes Hausmittel neu entdeckt. In bewährter Art erzählt Ihnen Dr. Hackmann-Schlichter anschaulich die Theorie mit Praxistipps für Ihren „Wickelalltag“.

Datum: Donnerstag 1.2.2018,
Seminarraum 2, 9:30 bis 11:00 Uhr

Referenten: Maria Körner
Dr. Nicola Hackmann-Schlichter,

HEILFASTEN

19.2 bis 11.3.2018

Das etwas anders Fasten-Event in der
HESSEL APOTHEKE

Haben Sie Fragen rund um das Thema „Fasten“? Dann ist dieses Event genau das Richtige für Sie.

Am Eröffnungsabend, Montag, den 19.2.18, beantwortet Frau Körner Ihnen alle Fragen rund um das Heilfasten. Egal, welche Fragen auf den Tisch kommen, in gemütlicher Runde findet Maria Körner die passende Antwort. Im Anschluss findet an drei Abenden der Fastenkurs statt.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, die Plätze sind begrenzt!

Kurs: Fasten mit der
HESSEL APOTHEKE

Datum:
19.2. 19:30Uhr - Eröffnungsveranstaltung,
Fastenkurs am 26.2., 28.2. und 5.3.18
jeweils um 19:30Uhr

Referenten: Maria Körner, Steffi Herget

MÄRZ

KOSMETIK

5.3 bis 10.3.2018

Thema: Gepflegt in den Sommer –
die Frischekur im Frühjahr

Unser Kosmetikteam um Ursula Wagner hat für Sie wieder etwas Schönes ausgedacht. Genaue Beschreibung des Kurses finden Sie in Kürze auf unserer Homepage.

Datum: Zwischen dem 5.3 bis 10.3.2018

Referenten: Team Kosmetik

Sie haben Interesse an unseren Events, Workshops oder Vorträgen? Dann lassen Sie sich unverbindlich in die Interessenliste eintragen. Vor dem Vortrag kontaktieren wir Sie nochmals und melden Sie dann verbindlich an.

Wir freuen uns auf Sie!

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 3 ½ 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 Schultze
Tel: 062 22-382 40 33

RÜCKBILDUNGSKURSE

Referentin: Mirjam Reitz
vormittags, gern mit Kind
Tel. 062 05-979 94 31

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

OFFENER TREFF FÜR
BRUST- UND FLASCHENKINDER
Mittwoch: 11 bis 12 Uhr,
Referentin: Doreen Gabor

BABYTRIEFF
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

alle Angaben ohne Gewähr!

Hundertjähriger Kalender

Dezember 2017

Dezember 2017 ist am Anfang sehr schneereich und geht anschließend in klirrende Kälte über. Ob es für weiße Weihnachten reicht steht auf der Kippe, denn ab 20. Dezember kommt kaum Schnee nach.

- 01. – 02. Am Anfang des Monats kommt nochmals viel Schnee
- 03. – 08. Es folgt wieder unbeständiges Wetter
- 10. Nachts ist es sehr kalt und es fällt noch viel Schnee
- 11. – 12. Grimmige Kälte setzt ein
- 13. – 14. Es schneit, aber trotzdem ist das Wetter mild
- 16. – 20. Sehr kalt
- 21. – 31. Wenig Schnee

2018

Das Venusjahr ist mehr feucht als trocken, mit viel Regen. Zudem ist es oft schwül und ziemlich warm. Der hundertjährige Kalender trifft Vorhersagen für die gesamte Jahreszeit, aber auch einzelne Tage.

Januar

- 01. – 03. Zum Beginn des Monats stellt sich trübes Wetter ein
- 04. – 06. Es folgt starker und andauernder Regen
- 07. – 09. Danach ist es mittel-kalt
- 11. Im Anschluss fällt Regen
- 21. – 31. Wind, Schnee und Nebel setzen ein

Februar

- 01. – 06. Windiges, trübes Wetter mit viel Regen und Nebel kommt hinzu
- 08. Ein sehr kalter Tag
- 09. – 12. Trübes Wetter mit Regen und sogar Schnee
- 03. – 16. Sonniges, aber sehr kaltes Wetter
- 18. Regen gemischt mit Schnee kommt dazu
- 19. – 22. Kalter Wind setzt jetzt ein
- 23. – 26. Sonnig, aber kaltes und frostiges Wetter folgt
- 28. Der Monat endet mit kaltem Wetter

Quelle: www.100-jaehriger-kalender.com

Regelschmerzen

AUS DER WELT DER HOMÖOPATHIE

DIE MENSTRUATION ODER (WEIBLICHE) MONATSBLUTUNG IST DIE PERIODISCH WIEDERKEHRENDE BLUTUNG AUS DER GEBÄRMUTTER, DIE UMGANGSSPRACHLICH AUCH „PERIODE“ GENANNT WIRD. DIE ERSTE MENSTRUATION WIRD MENARCHE GENANNT, DIE LETZTE MENSTRUATION HEISST MENOPAUSE. SIE MARKIEREN DEN BEGINN UND DAS ENDE DER KÖRPERLICH FRUCHTBAREN ZEIT IM BIOLOGISCHEN LEBEN EINER FRAU.

Es gibt eine Menge an medizinischen Fachbegriffen im Zusammenhang mit der Periode.

Eine zu stark ausgeprägte Blutung nennt man **Hypermenorrhoe**, eine zu häufige Menstruation mit Menstruationszyklen von 23 Tagen oder weniger, **Polymenorrhoe** und längere Menstruationszyklen mit mehr als 35 Tagen, **Oligomenorrhoe**. Das Ausbleiben der Menstruation wird als Amenorrhoe bezeichnet.

Die Ursache für die Blutung ist der Abbau der Gebärmutter schleimhaut durchschnittlich alle 28 Tage und sie hält circa fünf bis sieben Tage an.

Bei vielen Frauen ist die **Menstruation** mit **Symptomen** verbunden, die man im Allgemeinen unter dem Begriff **Menstruationsbeschwerden** oder **Dysmenorrhoe** zusammenfasst.

Am häufigsten treten **Unterbauchbeschwerden** auf. Diese krampfartigen Schmerzen können zum Teil unerträglich oder wehenartig werden. Zum Teil leiden die Frauen unter **Durchfällen** und **Kreislaufschwäche**.

In der Fülle von homöopathischen Arzneimitteln, finden sich einige zur Behandlung von diesen Beschwerden und ich möchte Ihnen die wichtigsten in unserer Winterausgabe vorstellen.

Menstruationsbeschwerden sind akut und deshalb muss man möglichst **frühzeitig**, also bei den ersten Anzeichen, mit der Einnahme des passenden homöopathischen Mittels beginnen und entsprechend häufig dosieren.

Anfangs nimmt man die **Globuli viertelstündlich** und reduziert ja nach Besserung auf **halbstündlich** oder **stündlich**. Bessern sich die Beschwerden deutlich oder verschwinden Sie unter der Einnahme sogar ganz, pausiert man die Gaben und wartet ab.

Die Homöopathie hat ihre Grenzen und deshalb ist es sehr wichtig, zu beobachten, ob die Schmerzen oder andere Beschwerden über ein normales Maß hinausgehen. Der **regelmäßige Frauenarztbesuch** sollte in keinem Fall versäumt werden. Zum Teil reicht die homöopathische Behandlung nicht aus, aber auch dann kann die Kombination mit den notwen-

digen klassischen Schmerzmitteln und anderen schulmedizinischen Präparaten, sinnvoll sein.

MAGNESIUM PHOSPHORICUM ist eines der wichtigsten homöopathischen Schmerzmittel. Dr. Schüssler hat dieses Mittel als **Schüssler Salz Nr. 7** in seine Therapie eingeführt. Es ist ein wichtiges Krampfmittel und wird bei **Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Koliken** und **Neuralgien** eingesetzt. Das Arzneimittelbild beschreibt plötzlich einschneidende, stark krampfartige Schmerzen. Diese Schmerzen bessern sich durch Zusammenkrümmen, leichte Massage des Unterbauches und wärmende Auflagen. Oft treten die Beschwerden schon vor Beginn der Blutung auf und sind besonders an den ersten beiden Blutungstagen am stärksten ausgeprägt.

In der Schüssler Therapie gibt es für dieses Salz eine Akutdosierung, die sogenannte **„Hei-Be Sieben“**. Hier werden **10 Tabletten** in **heißem Wasser** aufgelöst und nach dem Abkühlen auf eine angenehme Trinktemperatur, schluckweise getrunken.

Ein weiteres wichtiges Mittel ist **VERATRUM ALBUM**. Auch hier stehen die starken **krampfartigen Unterbauchschmerzen** im Mittelpunkt. Außerdem klagen die Patientinnen über **Übelkeit, wässrige Durchfälle, Kreislaufbeschwerden** und der Neigung zu **Ohnmachtsanfällen**. Ein weiterer Hin-

weis auf **VERATRUM ALBUM** ist **kalter Schweiß**. Dieses Mittel ist auch sonst ein gutes Kreislaufmittel.

Als nächstes Mittel möchte ich Ihnen **CHAMOMILLA** vorstellen. Die meisten Eltern kennen dieses Homöopathikum aus Zeit als ihr Kind die ersten Zähne bekommen hat.

Bei **wehenartigen, unerträglichen Menstruationsbeschwerden** hilft **CHAMOMILLA** schnell und zuverlässig. Die Schmerzen treten oft schon vor Beginn der Blutung auf und verstärken sich weiter. Ist die Patientin **ärgerlich** und **gereizt**, kann **CHAMOMILLA** auch zur Verbesserung der **Gemütslage** beitragen. **CHAMOMILLA** ist außerdem ein wichtiges Mittel für die Geburt.

Ein gutes Fertigarzneimittel sind die **Nicotina comp. Globuli velati** von **WALA**. Sie enthalten auch Kamille (Chamomilla) und außerdem Tabak (Nicotiana tabacum) und Birkenkohle (Carbo vegetabilis) in potenziert Form. **Krämpfe der Gebärmutter** und des **Magen-Darm-Traktes** werden gelindert. Die Birkenkohle wirkt entblähend.



Magnesium



Nieswurz



Kamille

Atropa **BELLADONNA**, die Tollkirsche, kennt man als wichtiges Fiebermittel. Hier stehen **Schweiß** und **Hitze** im Mittelpunkt. Für kolikartige, brennende Unterbauchschmerzen mit starker, hellroter, **übelriechender Blutung**, kann **BELLADONNA** auch eingesetzt werden. Die Patientinnen sind **überempfindlich** gegenüber **Berührung, Geräusche** und **Licht**. Während Hinlegen verschlechtert, bringt eine halb aufgerichtete Haltung Besserung.

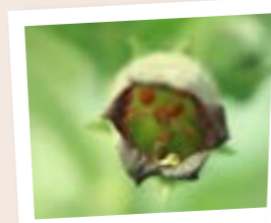
Ein letztes, nicht so bekanntes Mittel zur Behandlung von Regelschmerzen ist **VIBURNUM OPULUS**, der gemeine Schneeball.

Die Patientin fühlt sich **elend** und **schwindelig** oder fällt sogar in **Ohnmacht**. Sie leidet unter **kolikartigen Schmerzen**, welche sich den **Oberschenkel** hinab ausbreiten. Die Beschwerden verschlimmern sich in der Wärme und bessern sich durch Ruhe.

In allen homöopathischen Fragen sind wir für Sie da, kommen Sie zu uns in die **Hessel-Apotheke** für ein **persönliches Gespräch** um das passende Arzneimittel zu finden oder um Fragen zur Häufigkeit oder Dauer der Anwendung zu klären.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Ich wünsche Ihnen dieses Jahr eine ganz besondere Adventszeit und ein schönes Weihnachtsfest.

Ihre Karin Heller



Tollkirsche



gemeiner Schneeball

Das Wort leitet sich vom lat. menstruus, „monatlich“ zu lat. mensis, „Monat“, da sowohl der Menstruationszyklus als auch der Mondmonat ungefähr 28 Tage dauern.

Synonyme sind Regel, Mens, Tage oder Menorrhoe. (Zitat: Wikipedia)

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DIE STALLAPOTHEKE

ERSTE HILFE FÜR DIE WICHTIGSTEN BESCHWERDEN

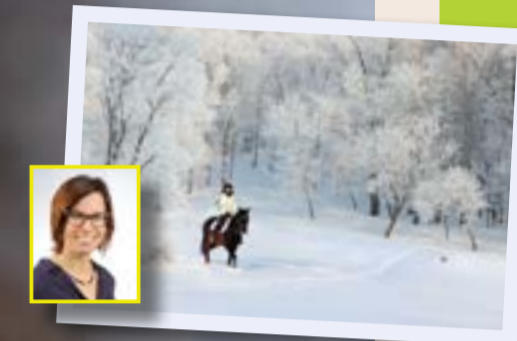
In dieser Ausgabe möchte ich einzelne Öle vorstellen, die auch einzeln bei verschiedenen Einsätzen zum Zug kommen:

	ätherisches Öl	Basis	Das brauche ich noch	Praxistipp
Wunden	Lavendel Teebaum	Kann unverdünnt auf Wunden aufgetragen werden; eventuell in Gelgrundlage einarbeiten	Eventuell Wundversorgung mit steriler Kompresse und Klebeband	Sprühaufsatz aus der Apotheke auf die Flaschen schrauben; ein Hub etwa 1 Tropfen
Schwellungen der Beine	Pfefferminze Eukalyptus Lavendel fein	Gelgrundlage oder Heilerde, aber auch in „Retterspitz“ einarbeiten	Schüssel zum Vorbereiten	Öle in die Grundlage einarbeiten und auf betroffene Stellen auftragen
Kreislaufprobleme	Pfefferminze	Feuchtes kaltes Tuch	Eventuell Schüssel	Feuchtes Tuch mit Pfefferminze besprühen – über den Nacken legen
Schock	Neroli	Pur auf Hand unter Nüstern halten		
Insektenstiche	Teebaum Lavendel			Pur auf die Stiche aufsprühen
Insektenabwehr	Teebaum Zeder Eukalyptus citriodora	Zu gleichen Teilen in Sprühflasche mit Wasser Vor Anwendung kräftig schütteln	Pumpsprüher für Pflanzen	Je 20 Tropfen in das Gefäß und mit Wasser auffüllen; Pferd einsprühen
Stalldesinfektion	Teebaum Lavendel	Alkohol	Pumpsprüher	Boxwand mit einer Mischung einsprühen
Husten	Eukalyptus Cajepüt Teebaum	Alkohol oder Wasser	Pumpsprüher	Stallluft besprühen, Konzentration langsam steigern

Literaturnachweise/ Quellen:

- William Boericke, **Handbuch der homöopathischen Materia Medica**, Haug Verlag 2004;
- Eugene B. Nash, **Repertorium der homöopathischen Leitsymptome nach Körperregionen**, Julius Metzger, **Gesichtete homöopathische Arzneimittellehre**, Haug Verlag 1995;
- Phatak, **Homöopathische Arzneimittellehre**, Elsevier Verlag 2004;
- Wiesenaier, Berger, **Homöopathieberatung**, DAV 2010
- wikipedia, wala arzneimittel

Hier gilt immer: bei größeren Flächen mit niedrigen Konzentrationen beginnen, damit die Tiere sich gewöhnen. Tiere bei Boxwand-Behandlung nach draußen bringen.



WAS WIR ALLES HERSTELLEN KÖNNEN



Apotheken kennt man in Europa schon seit dem Mittelalter. Um 1241 wurde vom Stauferkaiser Friedrich II. die erste gesetzlich fixierte Trennung der Berufe **Arzt** und **Apotheker** erlassen. Im Laufe des 14. Jahrhunderts wandelten sich die Apotheker vom **fliegenden Händler** zum **Heilbruder**, der nicht nur Heilpflanzen, Gewürze und Tees verkauft, sondern auch selbst Arzneimittel herstellt. Aus dieser Zeit stammt auch die älteste Apotheke Europas, die noch heute an derselben Stelle betrieben wird: die heutige **Löwen-Apotheke in Trier**.

Im Jahr 2016 waren in Deutschland über **100.000 Fertigarzneimittel** behördlich registriert (Quelle: ABDA – Die Apotheke: Zahlen, Daten, Fakten 2016). Trotzdem spielt die Herstellung eines Medikamentes speziell für einen Patienten immer noch eine kleine, aber wichtige Rolle. Bei manchen Patienten passt einfach kein fertiges Arzneimittel „von der Stange“.

Mengenmäßig am häufigsten kommt die individuelle **Salbenherstellung** vor, bei der in der Regel nach Vorschrift des **Hautarztes** eine Salbe für einen Patienten anfertigt wird. Aber auch von **HNO-Ärzten** kommen viele Empfehlungen für frisch hergestellte **Nasensalben**, die aufgrund ihrer begrenzten Haltbarkeit nicht industriell hergestellt werden können.

Neben Salben werden ebenfalls oft **Lösungen** für die **äußerliche Anwendung** verordnet, z.B. für die Kopfhaut. Aber auch Lösungen zum **Einnehmen** stellen wir täglich her, so zum Beispiel auf Wunsch Antibiotikäsäfte für Kinder.

Eine weitere Arzneimittelherstellung sind die **Teemischungen**, bei denen wir aus unserem großen Vorrat an getrockneten Heilpflanzen schöpfen.

Etwas weniger bekannt ist die Möglichkeit, **Kapseln herstellen zu lassen**. Hier brauchen die Patienten in der Regel eine besondere Dosierung, die es auf dem Markt nicht gibt. Oder der Geschmack eines Pulvers ist so unangenehm, dass die Kapseln der leichteren Einnahme dienen. Der Apotheke stehen verschiedene Kapselgrößen zur Verfügung, die abhängig vom Volumen des Inhalts über ein sogenanntes **Kapselbrett** gefüllt werden.

Eine Arzneiform, die in den letzten Jahren in der **Hessel-Apotheke** wieder öfter hergestellt wird, sind **Zäpfchen** und **Ovula** (= Vaginalzäpfchen). Hierbei wird der gewünschte Wirkstoff mit einer Grundlage sanft geschmolzen und in **flüssiger Form** in die Gießform gegossen. Nach vollständiger Abkühlung werden die Zäpfchen und Ovula einzeln verpackt und im Kühlschrank aufbewahrt.



Die Herstellung all dieser Arzneimittel findet in der sogenannten Rezeptur statt, die gerade in der **Hessel-Apotheke** gut eingesehen werden kann. Wenn Sie bei Gelegenheit mal durch das Fenster schauen, werden Sie sehen, dass manchmal kaum der Platz für die Herstellung ausreicht. Und wenn Sie das nächste Mal geheimnisvolle Gerätschaften sehen, dann wissen Sie, welchem Zweck sie dienen.

Dr. Nicola Hackmann-Schlichter



22.12.2017



beim Schlittenfahren

Das XENIUS WISSENSMAGAZIN

von ARTE in der HESSEL APOTHEKE

Am 17.10.2017 rief **Lind Vogt** von der **ARTE Redaktion** in der **Hessel-Apotheke** an. Folgendes Anliegen hatte die Redakteurin an die Leiterin der **Hessel-Apotheke, Kristin Graff**:

Das **Wissensmagazin XENIUS** ist zu einem Drehtermin am 19.10.2017 in Heidelberg. Es soll ein Beitrag über die Homöopathie gedreht werden, der in etwa drei Monaten auf **ARTE** gezeigt werden soll.

Dazu suchen sie eine Apotheke in der Nähe, die sich intensiv mit der Homöopathie beschäftigt und idealerweise auch noch Erfahrung in der Herstellung verschiedener homöopathischer Arzneien hat. Bei der Recherche ist Frau Vogt dann auf die **Hessel-Apotheke** gestoßen, die in der Rhein-Neckar-Region hierfür bekannt ist. Das Wissensmagazin **XENIUS** hatte schon 2012 eine ganze Sequenz zu Thema „pflanzlichen Arzneimittel“ mit und in der **HESSEL APOTHEKE** gedreht.

Diesmal ging es um die Bitte, einige Sequenzen in der **Hessel-Apotheke** zu drehen, die die verschiedenen Schritte der **Herstellung von homöopathischen Globuli** beschreiben können. Frau Graff willigte trotz der kurzfristigen Anfrage gerne ein und bereitete für den Drehtag alles im Labor vor.

Punkt 17.00 Uhr war Drehbeginn: **Verdünnen, Verschüttern** und anschließend die **Benetzung** der Globuli wurden aufgenommen. Unsere erfahrene **PTA Frau Otorowski** unterstützte das Filmteam bei der korrekten fachlichen Ausführung der Herstellung von homöopathischen Globuli. Nach gut einer Stunde intensiver und konzentrierter Arbeit im **Apothekenlabor** verließ uns das **ARTE Filmteam** wieder in Richtung München. Wir sind gespannt auf das Gesamtwerk.



Schnee hat sich auf die Hoffnung gelegt, damit Demut wachsen kann. (Monika Minder)

kleine Ursache GROBE WIRKUNG



Wem ist das nicht schon mal passiert? Eine kleine Unachtsamkeit, ein Fehltritt, ein Stolpern, eine Unebenheit auf dem Fahrweg und schon ist es geschehen! Man stürzt und liegt auf der Nase.

Es passiert in allen Lebenslagen, mit dem Fahrrad, wenn man zu Fuß unterwegs ist, beim Sport oder auch sehr oft im häuslichen Bereich. Oft ist die Ursache auch die stetige Eile, mit der wir Dinge erledigen wollen.

Die Folgen sind blaue Flecken, blutende Verletzungen, Zerrungen, Prellungen und Knochenbrüche.

Bei kleinen Kindern steht es auf der Tagesordnung, die stecken das auch meistens auch gut weg und alles verheilt schnell.

Mit zunehmendem Alter kann das aber immer schwieriger und langwieriger werden.

Plötzlich geht nichts mehr schnell oder schlimmstenfalls gar nicht mehr für eine Zeit.

Damit muss man sich erstmal arrangieren. Man muss Termine absagen, kann wochenlang nicht arbeiten gehen, muss Urlaub stormieren, kann kein Auto mehr fahren, vielleicht nicht mehr einkaufen gehen, hat Schmerzen und muss eventuell sogar noch ins Krankenhaus. Wohl dem, der eine gute Nachbarschaft hat und Freunde, die aushelfen.

Und das alles ohne jegliche Vorwarnung. Es passiert und dann scheint das Leben für eine Zeit still zu stehen. Viele Betroffene können

damit gar nicht umgehen und werden zu allem Übel dazu noch depressiv. Das fördert den Genesungsprozess natürlich nicht.

Und wenn dann endlich ein Ende in Sicht ist, man beweglicher wird, Fleischwunden verheilt sind und endlich der Gips entfernt wird, auch dann kann man noch Überraschungen erleben.

Es geht halt doch nicht so, wie vorher und manchmal liegt noch ein weiter Weg vor einem.

Durch stumpfe Verletzungen, Traumata, Operationen, Brüche kann sich auch noch ein Morbus Sudeck entwickeln. Es kommt zu anhaltenden Schmerzen unterschiedlichster Art, Schwellungen, Bewegungs-Einschränkungen, Veränderungen in Farbe und Form der verletzten Areale.

Vorrangig sind Füße und Hände davon betroffen.

Dann heißt es möglichst schnell mit einer individuellen Schmerztherapie bei einem Schmerztherapeuten zu beginnen, Ergo- oder Physiotherapie konsequent durchzuführen und auch zu Hause alle Übungen machen. Da heißt es dann die Zähne zusammenbeißen und nicht resignieren. **Es braucht sehr viel Geduld und Zeit.**

Es gibt auch alternative Methoden, die man begleitend einsetzen kann.

Ich wünsche Ihnen immer einen sicheren Gang und einen festen Stand.

Ihre Maria Körner

Liebe FRISCHGEBACKENE Mamis



Ab Oktober 2017 freue ich mich, den Müttertreff der **Säuglingswiege** in den Räumlichkeiten gegenüber der **HESSEL APOTHEKE** übernehmen zu dürfen.

Als angehende **Still- und Laktationsberaterin** und **selbständige Hebamme**, tätig in **Vor- und Nachsorge** sowie in der **Hausgeburtshilfe** stehe ich Ihnen zukünftig immer **mittwochs von 11-12:00Uhr** mit Rat und Tat zur Seite.



Hebamme Doreen Gabor



Das **Stillen** liegt mir sehr am Herzen, aber auch nichtstillende Mamas sind herzlich eingeladen, sich während einer ungezwungenen Gesprächsrunde mit anderen Gleichgesinnten auszutauschen. Bei besonderem Gesprächsbedarf kann auch gern ein **Einzeltermin** vereinbart werden. Bitte sprechen Sie mich hierfür im Rahmen des **Müttertreffs** an.

Erreichbar bin ich telefonisch von **Mo-Fr von 9:30-13:00Uhr** unter **0157/7923 79 94**

Ich freue mich auf Ihr Kommen! Hebamme Doreen Gabor





Individuelle HAUTPFLEGE

Abgestimmt auf Ihren Hautzustand



Wer kennt das nicht, man steht vor dem Kosmetikregal, vor vielen Tübchen und Tiegeln, aber welche Creme passt wirklich zum Hauttyp und dem aktuellen Hautzustand?!

Wir haben die Lösung. Wir bieten eine individuelle Hautanalyse an, bei der Hautfeuchtigkeit, Hautfett und Elastizität der Haut gemessen werden. Sichert das Ergebnis fest, stellen wir eine Creme, ganz auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt, her. Die verwendeten Produkte beziehen wir von der Firma KOKO, die sich auf die physiologische Hautpflege spezialisiert hat. Was heißt das? Sie stehen für Präparate, die die Prävention der Problemhaut unterstützen und pflegen. Ebenso ist die Pflege für die normale und junge Haut bestens geeignet. Als Cremegrundlagen werden DMS®-Grundlagen verwendet (DMS=Derma Membran Struktur) die in Struktur und Zusammensetzung den natürlichen Barrierschichten der Haut sehr ähnlich sind. Sie ermöglichen durch einfaches Einarbeiten von Ölen und Wirkstoffkonzentrationen eine direkte Anpassung an den individuellen und jahreszeitlich beeinflussten Hautzustand.

Drei Basiscremes stehen zu Verfügung, das heißt man kann je nach Hautzustand und Jahreszeit eine passende Grundlage verwenden. Im Winter ist die Haut oft trocken und schuppig, hier ist eine reichhaltigere Creme sinnvoll, da sie zusätzlich Olivenöl enthält. Wiederrum im Sommer ist oft eine leichtere Konsistenz angenehmer.

Alle Produkte werden ohne Emulgatoren, Konservierungsstoffe, Duftstoffe, Mineralölprodukte und Silikone hergestellt, dadurch sind sie sehr gut verträglich, pflegen und schützen langanhaltend.

Um ein optimales Ergebnis zu erlangen können, wie schon erwähnt, Öle und Wirkstoffkonzentrationen eingearbeitet werden.

Hier ein paar Beispiele bei trockener Haut.

HYALURONSÄURE zeichnet sich durch extrem hohes Wasserbindungsvermögen aus und ist daher perfekt bei trockener Haut. Sie wird vom menschlichen Körper produziert und kommt unter anderem im Glaskörper des Auges, im Knochen, Knorpel und natürlich in der Haut vor. Sie wirkt feuchtigkeitsspendend, hautglättend und straffend. Kann auch pur als Serum aufgetragen werden.

ALOE-VERA-EXTRAKT ist reich an Vitaminen, Aminosäuren und Enzymen. Der Extrakt spendet Feuchtigkeit, wirkt entzündungshemmend und wird gerne bei rissiger und spröder Haut eingesetzt.

BOSWELLIA-NANOPARTIKEL werden aus dem Weihrauchharz gewonnen. Sie unterstützen die Pflege bei barrieregestörter Haut und reduzieren Entzündungen. Bei Ekzemen, Neurodermitis oder Schuppenflechte empfehlen wir gerne unsere Antirritationscreme, die Boswellia-Nanopartikel und Nachtkerzenöl enthält.

NACHTKERZENÖL-NANOPARTIKEL enthalten einen hohen Anteil an Gamma-Linolensäure und weiteren essenziellen Fettsäuren. Der Wasserhaushalt wird normalisiert und die Hautfeuchte erhöht.

TRAUBENKERN-ÖL ist ein helles, fast geruchloses Öl und enthält hohe Konzentrationen an essenziellen Fettsäuren und Linolensäure (Omega-6). Dieses Öl ist gut für die trockene Haut geeignet.

Die passenden Bestandteile werden dann in die passende Cremegrundlage eingearbeitet und fertig ist Ihre individuelle Hautpflege.

Machen Sie doch einfach einen Termin für eine individuelle Hautanalyse aus und wir beraten Sie gerne.

Ihr SOKO-Kosmetikteam



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

Thymian Hydrolat

KLEINES
KRAUT
GANZ
GROSS



Jeder kennt den Thymian aus der Küche. Die zarten Blätter sind aus der mediterranen Küche nicht mehr wegzudenken. Jede Pizza, jede Sugo enthält frische oder getrocknete Blätter des Krautes.

Doch das ätherische Öl des Thymian vulgaris ct. Thymol ist so kraftvoll, dass es selbst in großen Verdünnungen den Keimen zu Leibe rückt. Es ist in hohem Maße keimtötend. Auch die schleimlösende Wirkung des Thymians ist aus der Phytotherapie nicht mehr wegzudenken und findet bei Erkältungen seinen Einsatz.

Da im Hydrolat eine geringe Menge des ätherischen Öles zu finden ist, können wir es gut bei Erkältungen einsetzen.

Hier eignet es sich gut für Inhalationen im elektrischen Vernebler. Dazu mischt man das Hydrolat 1:1 mit Kochsalzlösung.

1TL in einem Schluck Wasser eignet sich für eine Mundspülung bei Beschwerden im Mund.

Hydrolat kann zur Flächendesinfektion zum Beispiel des Kühlschranks

dienen. Hier kann es pur auf die Fläche aufgesprüht werden. Nach kurzer Einwirkzeit kann die Fläche gewischt werden.

Gerade im Winter kann Thymianhydrolat mit Zitronenöl gemischt zur Raumluftdesinfektion verwendet werden. Hierzu kann man Thymianhydrolat in einer Sprühflasche mit einigen Tropfen Zitrone versetzen, kräftig schütteln und in der Raumluft versprühen.

Das mildere Hydrolat des Zitronenthymians – Thymus citriodorus – hat eher eine beruhigende, schlaffördernde Wirkung, wohingegen das Hydrolat des Thymian vulgaris ct. Thymol die Lebensgeister entfacht und kann daher als NERVENTONICUM verwendet werden.

Nicht zur Einnahme geeignet ist das Hydrolat bei Schwangeren, Babys und Kleinkindern. Und auch bei Hydrolaten gilt: Bei körperlichen Anwendung empfiehlt sich immer der Armbeuge-Test. Hierbei kann man sehen, ob das Öl/Hydrolat für einen selbst verträglich ist.



Literaturnachweise:

Ingrid Kleindienst-John
„Hydrolate – Sanfte Heilkräfte aus Pflanzenwasser“

Satureja.de - Hydrolate

Das große Buch der Pflanzenwässer von Susanne Fischer-Rizzi

AROMAKÜCHE im Winter

STECKBRIEFE BIO-AROMEN

Ingwer – Zingiber officinalis

frisch wärmender Duft, exotische Gewürz, bekannt aus der Ayurvedischen Medizin

- Anregend auf Magen und Verdauung
- geeignet für Muffins, Cocktails, Suppen

Besonderheit: das ätherische Öl ist nicht so scharf wie der Extrakt und deshalb besonders gut verträglich! Jedoch vorsichtig dosieren! Dominiert ansonsten das Gericht! Eventuell mit frischem Ingwer abschmecken!

Eigenschaften: In Asien geschätztes Hilfsmittel bei Erkältungskrankheiten, die durch Kälte und Wind hervorgerufen werden, sowie bei Verdauungsbeschwerden und Husten. Dazu wird es auch bei Rheuma, Zahnschmerzen und Übelkeit verwendet!



Ingwer

Lemongrass – Cymbopogon citratus

Zitrusartig, frisch

- geeignet für Cocktails, Suppen, Süßspeisen, Salate

Eigenschaften: frisch belebend, jedoch auch sehr stark gegenüber Viren, Bakterien, Pilzen! Es kräftigt und stimuliert den gesamten Organismus, lindert Kopfschmerzen und weckt die Lebensgeister!

In der Volksmedizin wird Lemongrass als Mittel bei Magenkrämpfen und gegen Übelkeit sowie bei Darminfektionen verwendet. Als Einreibung gut geeignet bei rheumatischen Beschwerden und Hexenschuss!



Lemongrass



Kokos-Kartoffelsuppe

ZUTATEN

- 1 Zwiebel groß
- 1 Knoblauchzehe
- 2EL Sesamöl
- 500gr. Kartoffeln
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- 400ml Wasser
- 50gr. Kokosflocken
- 1TL Curry
- 2TL Gemüsebrühe
- 1TL Salz
- 1 Prise Chili
- 200ml Reissahne (alternativ Sahne)
- 2Tr. Ingwer Bio-Aroma
- 2Tr. Lemongrass Bio-Aroma

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden, in Sesamöl glasig dünsten
- Kartoffeln waschen, eventuell schälen, in große Stücke schneiden
- Kartoffeln in großen Topf geben, mit Kokosmilch und Wasser angießen, zum Kochen bringen; 10min. kochen, bis Kartoffeln gar sind
- Suppe pürieren
- Curry, Gemüsebrühe, Salz und Kokosflocken hinzugeben und nochmal für 1min. aufkochen
- 2EL Sahne mit Bio-Aromen mischen und mit der restlichen Sahne in die Suppe einrühren
- mit Chillipulver abschmecken



Ihre Kristin Graff



Aus:
„Düfte zum Essen und Trinken“
und „Aromaküche“
von Susanna Färber TAOASIS



Besuch der JAPANISCHEN DELEGATION des Institut für INTEGRATIVE MEDIZIN in der HESSEL APOTHEKE

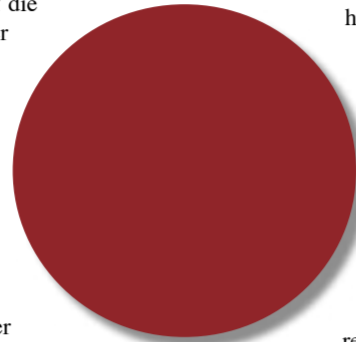
Anfang August erreichte uns in der Hessel Apotheke eine Anfrage von Frau Nakamura. Sie ist japanische Dolmetscherin und betreut japanische Reisegruppen bei ihrem Deutschlandaufenthalt, besonders, wenn diese Heidelberg besuchen. Diesmal bestand die zu betreuende Reisegruppe aus Mitarbeitern des Instituts für integrative Medizin. Mit dabei waren der Direktor der japanischen Ärztesgesellschaft für Homöopathie, Herr Dr. Kawashima, Herr Dr. Mizukami, Arzt und stellvertretender Vorsitzender des Instituts für Integrative Medizin und 13 weiteren Mitarbeiter/innen des Instituts. Ein besonderer Wunsch der Reisegruppe war es, einen Einblick in die Herstellung homöopathischer Arzneimittel in Deutschland zu bekommen und sich mit Fachleuten auf dem Gebiet der Homöopathie auszutauschen.

Zusammen mit Frau Nakamura stellten wir ein Programm zusammen, das dem zeitlichen Rahmen von knapp zwei Stunden gerecht werden konnte.

Pünktlich um 16.30 Uhr traf die japanische Reisegruppe in der Hesselgasse in Wiesloch ein. Gemeinsam mit meiner Frau begrüßten wir die Gäste. Nachdem unzählige Fotos von der Hessel Apotheke gemacht worden waren führte meine Frau die Reisegruppe in die apothekeneigenen Schulungsräume der Hessel Akademie in der Hesselgasse 33, gegenüber der Apotheke.

Nach einer offiziellen Begrüßung gab ich einen Einblick in die Entstehung der Homöopathie im 18. Jahrhundert in Deutschland, um dann auf die Herstellung homöopathischer Arzneien in der Apotheke einzugehen. Die Hessel Apotheke blickt auf eine über 30-jährige Tradition zurück, homöopathische Arzneimittel mit der Hand, dass sogenannte „Verschütteln“ herzustellen. Nun konnten die Teilnehmer selber Hand anlegen und nach kurzer Unterweisung die Herstellung so im „do it yourself“ Verfahren hautnah erleben.

Inzwischen war auch Frau Dr. med. Kromholz-Nolinski vom Ärztehaus Hesselgasse 44 zu der Gruppe gestoßen. Sie ist praktizierende Ärztin mit Schwerpunkt Homöopathie und erzählte aus ihrem Praxistag. Die letzte halbe Stunde wurde dann für die lebhaft Diskussion mit den Teilnehmern genutzt. Nach wiederum unzähligen Fotos mit allen Beteiligten verließ die japanische Reisegruppe des Instituts für integrative Medizin gegen 18:30 Uhr die Hessel Apotheke.



Hallo, mein Name ist Verena Meyer,

ich werde für das nächste halbe Jahr in der Hessel-Apotheke als Pharmazeutin im Praktikum tätig sein.

Gebürtig komme ich aus einem kleinen Dorf im Norden Nordrhein-Westfalens. Für mein Studium der Pharmazie bin ich vor vier Jahren nach Heidelberg gezogen und habe Stadt und Umgebung kennen und lieben gelernt.

In den nächsten 6 Monaten werde ich mein Wissen aus dem Studium auch in der Praxis umsetzen können. Ich freue mich auf viele neue Erfahrungen in der Hessel-Apotheke.

Liebe Grüße, Verena Meyer



STECKBRIEF BACHBLÜTEN



Cherry Plum

die KIRSCHBLÜTE oder die GELASSENHEITSBLÜTE

Menschen, die Cherry Plum brauchen, spüren einen großen inneren Druck in sich. Sie sind verzweifelt und deprimiert, leiden unter destruktiven Kräften, die sie nicht mehr kontrollieren können

- Sie haben dann Angst sich oder anderen, etwas Schreckliches anzutun.

- Oder sie haben das Gefühl den Verstand zu verlieren und stehen kurz vor dem Nervenzusammenbruch.

- Es sind oft Menschen, die eine langanhaltende Qual oder körperlichen Schmerz hinter sich haben.

- Man hat einen Partner verloren, einen Unfall erlebt, eine schwere Krankheit überstanden.

- Ganz drastisch trat dieses Gefühl bei Kriegsteilnehmern auf nach wochenlangen schikarösen Verhören.

- Es gibt auch den weniger extremen Zustand, der sich in cholerischen Ausbrüchen äußert.

- Zähneknirschen, Nägel beißen und Bettnäsen hervorruft.

- Dieser Zustand tritt auch oft auf, wenn wir dazu erzogen wurden, keine Gefühle zeigen zu dürfen.

- Bei unkontrollierten Wutanfällen der Kinder, die sich dann auf den Boden werfen, ist Cherry Plum auch angezeigt.

Um den negativen Gefühlszustand von Cherry Plum zu veranschaulichen, stellen Sie sich mal folgende Situationen vor..

- Sie würden einen sprudelnden Gartenschlauch mit der Hand verschließen, und beobachten, wie lange Sie dem Druck widerstehen könnten.

- oder Sie sitzen innerlich wie auf einem Pulverfass und fürchten, dass es Sie in jedem Moment in die Luft sprengen kann.

- oder tragen Sie einen ganzen Tag ein um 2 Nummern zu enges Kleid.

- oder z.B bei Mitarbeitern in einer Reklamationsabteilung

- oder Polizisten, die verbal provoziert wurden.

Positive Wirkungen

- Nimmt man Cherry Plum ein, lernt man Gefühle nicht aufzustauen.

- Man hat die Fähigkeit, sich innerlich zu entspannen, loszulassen und mit seiner Wut umzugehen.

- Cherry Plum fördert innere Ruhe und geistige Klarheit

- Man kann früher seine Emotionen erkennen und dadurch weniger Gefühlsrückstau entstehen lassen.

- Cherry Plum ist eine der 5 Blüten in den Rescue Tropfen und Rescue Salbe

„Furcht vor Wahnsinn ist meistens nichts anderes als Furcht vor dem Leben, vor den Forderungen unserer Entwicklung und unseren Trieben“

Hermann Hesse



FORUM APOTHEKE

HINTER DEN KULISSEN DER FORUM- APOTHEKE

Auch in diesem Jahr durften die Schulanfänger des städt. Kindergartens Emmertsgrund hinter die Kulissen der Forum-Apotheke schauen. An 2 aufeinanderfolgenden Montagen konnten insgesamt 25 Kinder erleben, wie eine Apotheke „von hinten“ aussieht.

Nach einem Rundgang durch die Apotheke, wo die Kinder besonders über die vielen langen Schubladen staunten, gab es dann 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 Herrn Dr. Graff, Frau Schillinger und Frau Kumler 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.

Es war ein turbulenter, aber auch für alle Beteiligten interessanter Vormittag, der viel Spaß gemacht hat.



Lebendiger Adventskalender auf dem Emmertsgrund 19.12. ab 17.00 Uhr

Wir sind dabei mit Tee-Ausschank und Sterne-Malaktion für die Kinder

KOMMEN SIE GUT DURCH DEN WINTER

Vitamine und Mineralstoffe helfen

10%



auf Vitamin- und Mineralstoffpräparate

(ausgenommen Verschreibungspflichtige) gegen Vorlage dieses Gutscheins von Januar bis März 2018

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



HESSSEL TEAM

Kristin Graff
Apothekenleitung



Dr. Lothar Graff
Apotheker



Alisa Kraus
PKA-Auszubildende



Simone Bund
PKA



Christiane Witsch
PTA, Phyto-PTA,
Aroma-Mastercoach



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



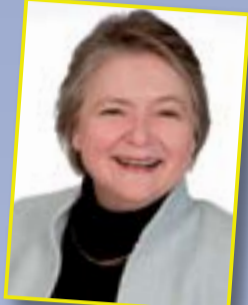
Ulla Wagner
PTA, Kosmetik,
Dekorative Kosmetik,
Korneotherapeutin



Brunni Filsinger
PKA



Christine
Bender-Leitzig
Fachapothekerin für
Offizinpharmazie,
Ernährungsberatung
Geriatric



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



Silke de Campos
Apothekerin, Darm-Expertin



Verena Meyer
Pharmazeutin im Praktikum



Susanne Michael
PTA, Kosmetikfachberaterin,
Phyto-PTA,
Aroma-Experte
Korneotherapeutin



Jessica Korczyk
PTA Praktikantin



Nataly
Riemensperger
PKA



Susanne Fellmeth
PTA



Stefanie Herget
PTA, Kosmetikfachberaterin,
Phyto-PTA,
Korneotherapeutin



Olga Schäfer
PTA, Phyto-PTA



Karin Heller
Apothekerin, Fasten-Expertin

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, Phyto-PTA
Aroma-Beraterin



Dr. Nicola
Hackmann-Schlichter
Apothekerin

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

NOTDIENSTKALENDER: DEZEMBER 2017 und JANUAR, FEBRUAR 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

	Dezember	Januar	Februar
01	Fr I	Mo M1, M2	Do Q
02	Sa J	Di N	Fr R
03	So K	Mi O	Sa S1, S2
04	Mo L	Do P1, P2	So T
05	Di M1, M2	Fr Q	Mo U
06	Mi N	Sa R	Di V
07	Do O	So S1, S2	Mi W
08	Fr P1, P2	Mo T	Do X
09	Sa Q	Di U	Fr Y
10	So R	Mi V	Sa Z
11	Mo S1, S2	Do W	So ZZ1, ZZ2
12	Di T	Fr X	Mo A1, A2
13	Mi U	Sa Y	Di B
14	Do V	So Z	Mi C1, C2
15	Fr W	Mo ZZ1, ZZ2	Do D1, D2
16	Sa X	Di A1, A2	Fr E
17	So Y	Mi B	Sa F1, F2
18	Mo Z	Do C1, C2	So G
19	Di ZZ1, ZZ2	Fr D1, D2	Mo H1, H2
20	Mi A1, A2	Sa E	Di I
21	Do B	So F1, F2	Mi J
22	Fr C1, C2	Mo G	Do K
23	Sa D1, D2	Di H1, H2	Fr L
24	So E	Mi I	Sa M1, M2
25	Mo F1, F2	Do J	So N
26	Di G	Fr K	Mo O
27	Mi H1, H2	Sa L	Di P1, P2
28	Do I	So M1, M2	Mi Q
29	Fr J	Mo N	
30	Sa K	Di O	
31	So L	Mi P1, P2	

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