

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

WIR MACHEN FIGUR



Carola und Fritz P. aus L., verheiratet seit 13 Jahren
Die Pfunde, die zuviel sind, müssen weg!

LliD

Neue Kurse ab
23. Februar 2011,
19.30 Uhr

bei uns in der
Wacholder Apotheke
Informieren Sie sich
unverbindlich bei
uns!

Erfolgreich
abnehmen
mit Garantie

Die Abnehmprofis
www.llid.de



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

Kluge Kost für sportlich Aktive

Seite 2



Gemüsepfanne mit Rindfleisch

Seite 35



Notdienst + Leichter leben in Deutschland

ab 23. Februar 2011, 19.30 Uhr
bei uns in der Wacholder
Apotheke
Rückseite





Fit und gesund bleiben

Sportlich Aktive profitieren oft von einer Extra-Portion an Vitaminen und Mineralstoffen. Geeignete Ergänzungspräparate bekommen Sie in der Apotheke.
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Kluge Kost für sportlich Aktive

Wer Sport treibt, braucht Kraft, Ausdauer und Konzentration. Die richtige Ernährung kann entscheidend dazu beitragen, den Körper fit zu halten.

Egal ob wir uns mit Tennisspielen, Joggen oder Tanzen fit halten – wer regelmäßig Sport treibt, sollte unbedingt auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung achten. Denn der richtige Lebensmittel-Mix sorgt für die erforderliche Startenergie und hilft beim Durchhalten. Ernährungsfehler hingegen können sich negativ auf die Ausdauer auswirken, die Konzentration mindern und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen. So gehen beispielsweise Schwächegefühle und Muskelkrämpfe häufig auf das Konto einer falschen Kost. Um vorzubeugen, gilt für Hobbysportler:

Bei Kohlenhydraten zugreifen

Sie sind für Aktive die wichtigsten Nährstoffe überhaupt, denn sie spenden Kraft und Ausdauer und sorgen dafür, dass wir beim Sport konzentriert und reaktionsschnell bleiben. Ideale Energielieferanten sind die so genannten langkettigen, komplexen Kohlenhydrate, die langsam ins Blut abgegeben werden und so für einen gleichmäßig hohen Blutzuckerspiegel sorgen. Komplexe Kohlenhydrate stecken reichlich in Vollkornbrot, Müsli, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Diese Nahrungsmittel versorgen den Körper gleichzeitig auch mit wertvollen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Mit Fett zurückhaltend sein

Fett ist zwar ein super Energiespender, aber eine (zu) fettreiche Kost mindert die körperliche Leistungsfähigkeit und begünstigt Fettpölsterchen, die nicht nur beim Sport eher stören. Ernährungsexperten empfehlen Freizeitsportlern, fettarme Lebensmittel zu bevorzugen und auch auf versteckte Fette zu achten, die beispielsweise reichlich in vielen Backwaren und Knabberartikeln, in Wurst und Käse, in Fast Food und Fertiggerichten stecken.

Zusätzliches Eiweiß meist unnötig

Eine extra-große Ration Eiweiß (Proteine) benötigen Hobbysportler in aller Regel nicht. Auch Kraftsportler, die sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, sind meist ausreichend mit Proteinen versorgt. Empfehlungen, nach denen Kraftsportler täglich vier Gramm Eiweiß je Kilo Körpergewicht zu sich nehmen sollen, sind überholt. Bekannt ist längst: Zu viel Eiweiß kann die Nieren belasten. Gute natürliche Eiweißlieferanten sind Milch und Milchprodukte, fettarmes Fleisch, aber auch Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte.

Viel Kalorienarmes trinken

Beim Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit. Werden die Flüssigkeitsdepots nicht kontinuierlich wieder aufgefüllt, leidet die Leistungsfähigkeit. Denn durch den Wasserverlust kommt es zu einer schlechteren Versorgung der

Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Deshalb gilt: Auch Hobbysportler müssen reichlich trinken, vor und nach dem Sport auf jeden Fall, je nach Sportart am besten auch zwischendurch. Gute Durstlöscher sind Schorlen aus Mineralwasser und Fruchtsaft (z. B. Apfel- oder Traubensaft). Mischungsverhältnis: Drei Teile Wasser zu einem Teil Saft.

Mineralstoffverluste ausgleichen

Beim Schwitzen verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Magnesium und Calcium. Wer nicht gegensteuert, muss Versorgungslücken befürchten. So kann Magnesiummangel beispielsweise zu Wadenkrämpfen führen. Um dem Körper den optimalen Mineralstoff-Mix zu gönnen, gibt es in der Apotheke ausgesuchte Mineralstoff-Präparate speziell für sportlich Aktive.



Foto: DAK

Hobbysportler sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten.

IMPRESSUM: Herausgeber und Verlag: Gebr. Storck GmbH & Co. Verlags-OHG, Duisburger Str. 375, 46049 Oberhausen, Tel. 0208/84802-67, Verlagsleitung: J. Völkel. Redaktion: Medienbüro Kniebes-Lentze, Köln; P. Kniebes, U. Lentze, A. Geschuhn. Verantwortlich für die mit 29556001 gekennzeichneten Seiten: Ap. M. Resch. Chefredaktion: Ap. W. Gössling. Verantwortlich für den Anzeigenteil: B. Völkel, Gültige Anzeigenpreisliste Nr. 49 vom 1.1.2005, Anzeigenmarketing: B&R MedienService GmbH, Zeitstraße 30-38, 53721 Siegburg, Tel. 02241/17740. Druck: Tiefdruck Schwann Bagel, Mönchengladbach; Prull-Druck, 26121 Oldenburg. Individuelle Eindrücke u. namentlich gekennzeichnete Texte u. Abb. werden in Verantwortung des Zeichnenden durchgeführt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftl. Genehmigung des Verlages.





So genießt man in Asien

Fleisch ist ein wichtiger Eisenlieferant. Im Sinne einer ausgewogenen Ernährung sollten möglichst hochwertige, magere Sorten auf den Tisch kommen – immer in kleinen Portionen und kombiniert mit reichlich Gemüse oder Salat, Kartoffeln, Nudeln oder Reis.

Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Gemüsepfanne mit Rindfleisch

Asiaten bereiten häufig ihre komplette Mahlzeit, bis auf den Reis, in einer einzigen Pfanne zu: Alle Zutaten werden klein geschnitten und nur kurz gebraten, damit sie ihren vollen Geschmack und ihre Nährstoffe behalten. Vegetarier können das Rindfleisch in diesem Rezept gut durch Tofu ersetzen, der ebenfalls mariniert und dann kurz gebraten wird.

Zutaten für 4 Personen

- 400 g mageres Rindfleisch
- 4 EL Sojasauce
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1 gestr. EL Stärke
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 100 g Champignons
- 2 Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 100 g Erbsen
- 150 g Sojasprossen (frisch oder aus dem Glas)
- 250 g Basmati-Reis
- 1 Chilischote
- Ingwer
- Koriander

Zubereitung:

Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Sojasauce mit gleicher Menge Sonnenblumenöl und der Stärke verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die Fleischscheiben darin 30 Minuten marinieren. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, die Sojasprossen abtropfen lassen und den Basmati-Reis nach Packungsangabe zubereiten. Frühlingszwiebeln in Ringe, Lauch in breite Streifen, Champignons in Scheiben, Möhren in Stifte schneiden. Paprikaschoten vierteln, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in einer Pfanne im heißen Öl kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Die Marinade in die Pfanne gießen, zum Kochen bringen, das Gemüse zugeben und alles 6-7 Minuten garen. Das Fleisch zugeben und nochmals einige Minuten mit erhitzen. Nachwürzen und mit Ingwer und Koriander pikant abschmecken.

Pro Portion: 552 kcal/2311 kJ, 5,0 BE



Notdienst aktuell



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Nur in dringenden und unvorhersehbaren Notfällen.
Notdienstgebühr 2,50 €. Wechsel des Notdienstes
am folgenden Tag 9.00 Uhr.

Landkreis Uelzen Februar 2011

		ND	UE
1	Di	TW	A
2	Mi	RE	AG
3	Do	TW	AH
4	Fr	SO	AS
5	Sa	EE	B
6	So	EE	H
7	Mo	SP	HE
8	Di	WR	IL
9	Mi	SO	K
10	Do	RB	N
11	Fr	UR	RO
12	Sa	BR	U
13	So	BR	W
14	Mo	TW	A
15	Di	AB	AG
16	Mi	EE	AH
17	Do	HS	AS
18	Fr	BR	B
19	Sa	HS	H
20	So	HS	HE
21	Mo	LI	IL
22	Di	RE	K
23	Mi	AB	N
24	Do	GÖ	RO
25	Fr	SP	U
26	Sa	LI	W
27	So	LI	A
28	Mo	KB	AG

ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN

AB	Ap. am Bahnhof , Bad Bevensen Bahnhofstr. 16, Tel. 05821-41100
BR	Brücken-Ap. , Bad Bevensen Brückenstr. 2, Tel. 05821-1226
GÖ	Göhrde-Ap. , Bad Bevensen Göhrdestr. 1, Tel. 05821-98500
KB	Kur-Ap. , Bad Bevensen Lüneburger Str. 17, Tel. 05821-2465
RB	Rats-Ap. , Bad Bevensen Krummer Arm 1, Te. 05821-3044
EE	Ebstorfer Ap. , Ebstorf Hauptstr. 14, Tel. 05822-3941
RE	Rats-Ap. , Ebstorf Lüneburger Str. 2, Tel. 05822-95511
WR	Wriedeler Ap. , Wriedel Hauptstr. 29, Tel. 05829-1248
SO	Sonnen-Ap. , Bad Bodenteich Bahnhofstr. 1, Tel. 05824-1251
SP	St. Petri-Ap. , Bad Bodenteich Hauptstr. 10, Tel. 05824-9453
UR	Uhlen-Ap. , Rosche Uelzener Str. 6, Tel. 05803-500
WA	Wacholder-Ap. , Suderburg Bahnhofstr. 48, Tel. 05826-7533
HS	Heide-Ap. , Suhlendorf Neumarkt 3, Tel. 05820-339
TW	Turm-Ap. , Wieren Hauptstr. 14, Tel. 05825-83010
LI	Linden-Ap. , Wrestedt Bahnhofstraße 36, Tel. 05802-290

ANSCHRIFTEN DER APOTHEKEN IN UELZEN

A	Adler-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 13, Tel. 0581-99226
AG	Ap. am Gudestor , Uelzen Gudesstr. 46, Tel. 0581-2044
AH	Ap. am Hambrocker Berg , Uelzen Hambrocker Str. 43, Tel. 0581-30940
AS	Ap. am Stern , Uelzen Hagenskamp 2a, Tel. 0581-74411
B	Bären-Ap. , Uelzen Veerßer Str. 40, Tel. 0581-30190
H	Hammerstein-Ap. , Uelzen Gudesstr. 53, Tel. 0581 2847
HE	Herzogen-Ap. , Uelzen Schuhstr. 34, Tel. 0581-16622
IL	Ilmenau-Ap. , Uelzen Schuhstr. 28, Tel. 0581-30020
K	Kloster-Ap. , Uelzen OT Oldenst. Molzener Str. 1a, Tel. 0581-42170
N	Neue Ap. , Uelzen Lüneburger Str. 21, Tel. 0581-2168
RO	Rosen-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 21, Tel. 0581-72626
U	Uhlenköper-Ap. , Uelzen Bahnhofstr. 51, Tel. 0581-99233
W	Widukind-Ap. , Uelzen Schuhstr. 24, Tel. 0581-5494

Neue Kurse

Ihr Fahrplan zum Wunschgewicht

Sie sind fest entschlossen, die unschönen Fettpolster erfolgreich anzugehen? Sie wollen Ihr Körpergewicht endlich deutlich reduzieren, ohne Hunger und ohne Frust? Sie wollen mehr für Ihre eigene Gesundheit tun? Dann sind Sie beim Programm von „Leichter leben in Deutschland“ genau richtig und herzlich willkommen.

Zunächst sollten Sie sich bei uns in der Apotheke anmelden. Für nur 50,- € erhalten Sie das persönliche Couponheft mit vielen Gutscheinen, mit denen Sie z.B. freien Eintritt zum Seminar haben, die monatlichen Körperfettanalysen kostenlos erhalten und viele weitere Vorteile genießen. Außerdem können Sie eine Griechenlandreise für 2 Personen und viele Abos gewinnen.

Bei der Anmeldung bestimmen wir neben Ihrer Körpergröße, dem Gewicht auch den sog. Body-Mass-Index. Eine umfassende Körperfettanalyse und die Bestimmung des Bauchumfangs schließt sich an. Zusammen mit Ihnen legen wir dann gemeinsam das Abnehmziel bis zum Sommer fest. Jetzt brauchen wir noch einen Abend, an dem Sie am Basis-Seminar teilnehmen. In diesem Seminar werden wir Sie in der Theorie und Praxis fit machen fürs gesunde Abnehmen. Sie lernen viel über Fettgehalte in der Nahrung, wir sprechen über die Hungeranfalle ausgelöst durch einige Zucker, wir lernen, wie das Abnehmen erfolgreich gestartet wird und erarbeiten gemeinsam die ersten Wochen Ihres Weges zum Wunschgewicht.

Dann sollten Sie sich zum Walken oder einer anderen passenden Bewegungsart anmelden. Auch dazu finden Sie einen Gutschein im Wertscheckheft. Über die Möglichkeiten hier am Ort informieren wir Sie ausführlich.

Unsere Apotheke bietet regelmäßige Treffen und Fragestunden an. Gemeinsam mit Ihnen erörtern und lösen wir hier alle Probleme. Natürlich sind wir als Apotheke vor Ort jederzeit für Sie ansprechbar. Einmal pro Monat erwarten wir Sie zur Nachmessung Ihres Körperfettes. Dabei können wir Ihre individuellen Fragen lösen und eventuelle Fehler in Ihrem Programm erkennen und verbessern.

Weitere informative Seminare schließen sich an. Wir sprechen über verschiedene Lebensmittel und bewerten die Eignung fürs gesunde Abnehmen und Gewichthalten.

Kommen Sie zur Anmeldung, diese ist jederzeit während unserer normalen Geschäftszeiten möglich, natürlich ohne Anmeldung.

Die Vorteile für Sie mit unserem Programm:

- Sie verbessern Ihre Gesundheit
- Sie reduzieren Ihr Gewicht
- Sie fühlen sich deutlich wohler
- Sie werden aktiver und leistungsfähiger



Und alles ohne Hunger und Frust. Fast 400.000 Teilnehmer bisher haben das eindrucksvoll bewiesen. Unser optimiertes Programm ist noch effektiver, noch umfassender und Sie werden noch erfolgreicher Körperfett reduzieren. Nicht von ungefähr wird das Programm der teilnehmenden Apotheken wiederum von Bayerischen Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz unterstützt.