

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



Willkommen im neuen Jahr!



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

**Husten, Schnupfen,
Heiserkeit
Nun geht's wieder los!**

Seite 2



**Für gesellige Genießer
Fondue**

Seite 27



**Notdienst +
Ärzte kritisieren
Rabattverträge**

Rückseite



Kälte, Schnee und Wind!

**Wir sagen Ihnen, wie Sie fit
durch die kalte Jahreszeit kommen.**

**Ihr Apotheker *Michael Resch* und das Team der
Wacholder Apotheke**

29556001/15/01/11



Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Erkältung – dieses Thema wird jetzt wieder so richtig aktuell. Denn das Risiko einer Erkrankung ist in den kalten Monaten vielmals so hoch wie im Sommer.
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Nun geht's wieder los!

Ein Kratzen im Hals, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen – eine Erkältung ist im Anmarsch. Und irgendwann trifft sie jeden. Ein 75-jähriger Mensch z.B. hat sich durchschnittlich 200 Mal damit herumplagen müssen. Er hat also, da eine Erkältung meist sieben bis neun Tage dauert, insgesamt zwei bis drei Jahre geschnupft und gehustet.

Erkältung – ein Winterphänomen?

Erkälten kann man sich zwar das ganze Jahr über, aber im Winter ist das Risiko doch besonders hoch. Allein das Wort Erkältung deutet darauf hin, dass Kälte etwas mit der Erkrankung zu tun haben muss. Und dafür gibt es auch eine Erklärung: Viren – und eine Erkältung wird durch Viren ausgelöst – verbreiten sich unter winterlichen Bedingungen besonders schnell: Die Menschen halten sich mehr in beheizten und schlecht gelüfteten Räumen auf, und es gibt weniger Sonnenlicht, das Viren abtötet; Weihnachtsfeiern und Silvesterpartys mit vielen Teilnehmern bieten zudem ideale Voraussetzungen für eine rasche Virenverbreitung. Und die kalte Luft, die wir draußen einatmen, kühlt die Nasenschleimhaut ab und beeinträchtigt dadurch die Durchblutung. So haben die Erreger gute Chancen, sich festzusetzen. Fakt ist aber dennoch: Ohne Viren gibt's keine Erkältung! Weder durch Kälte noch durch Zugluft. Ein Einsiedler wird also selbst in Sibirien kaum einen Schnupfen bekommen.

„Eine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage.“

Dieser bekannte Spruch stimmt weitgehend. Denn eine Erkältung dauert etwa sieben bis neun Tage.

Ein bis zwei Tage nach der Infektion tritt das erste Symptom auf: ein trockener und kratziger Hals. Durch die Krankheitskeime kommt es zur Entzündung der Schleimhaut im Halsbereich. Die typischen Beschwerden: Rötung und Schmerzen im Hals.

Meist zeitgleich mit den Halsschmerzen tritt der Schnupfen auf, das häufigste Erkältungssymptom. Er beginnt mit einem Brennen und Kitzeln in der Nase, dann wird vermehrt wässriges, klares Sekret ausgeschieden. Etwa am vierten Tag erreicht der Schnupfen seinen Höhepunkt. Begleitet wird er oft von Frösteln, Niesreiz und Kopfdruck. Die Augen tränen, die Nasenschleimhäute röten sich und schwellen an. Die Folge: Die Nase verstopft. Später wird das Sekret dann dickflüssig und gelb. Unangenehm ist auch der fehlende Geruchs- und Geschmackssinn. Parallel dazu kommt es – über vier bis fünf Tage – fast immer zu Kopf- und Gliederschmerzen, manche der Betroffenen fühlen sich zusätzlich matt und abgeschlagen.

Gegen Ende der Erkältung kann auch Husten auftreten. Er beginnt meist mit trockenem Reizhusten und geht dann oft in festsitzenden Husten über.

Fieber tritt bei der Erkältung (anders als bei einer Grippe) eher selten auf, und wenn, dann in der Regel nur mit leicht erhöhter Temperatur.

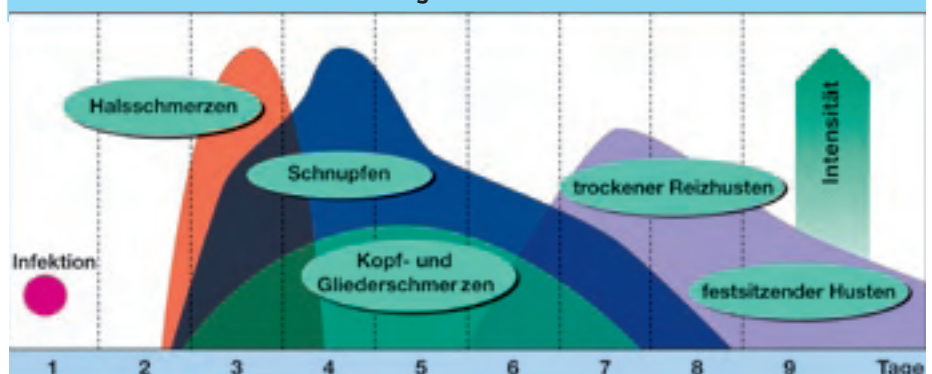
Bei sehr ungünstigem Krankheitsverlauf können sich die Viren von der Nasenschleimhaut auf Rachen, Hals, Bronchien, Stirn- und Nebenhöhlen und über den Nasen-Ohrenkanal auch bis in den Gehörgang ausbreiten. Auf der virengeschwächten Schleimhaut und infolge des schlechten Sekretabflusses können sich dann leicht Bakterien ansiedeln und eine Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis) mit Druckgefühl oder Schmerzen in den Kieferhöhlen verursachen.

Beschwerden lassen sich lindern!

In der Regel verläuft eine Erkältung glücklicherweise aber doch harmlos. Und so unangenehm die Beschwerden für den Betroffenen sicher sind – man kann sie wirkungsvoll lindern. In der Apotheke gibt es eine Vielzahl effektiver Medikamente, auch auf natürlicher Basis. Warten Sie deshalb, wenn es Sie erwischt, nicht lange ab, sondern kommen Sie sofort beim ersten Kratzen im Hals zu uns. Wir helfen Ihnen.

(Abb./ Infos: Bayer Vital)

Der zeitliche Ablauf einer Erkältung





Wer im Sommer gern in fröhlicher Runde grillt, für den ist ein Fondue an einem langen Winterabend genau das Richtige. Viel Vergnügen!
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Für gesellige Genießer

Fondue

Was man zu einem Fondue auf den Tisch bringt bzw. in den Topf tut, dafür gibt es keine festen Regeln. Welche Fleisch- und Gemüsesorten man nimmt und ob man alles in Öl oder in Brühe gart, das kann jeder selbst entscheiden. Wichtig: Schön bunt sollte es aussehen und dem Gaumen Abwechslung bieten. Nehmen Sie unser „Rezept“ also einfach als Anregung.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

Kräftige Fleischbrühe (Instant) • 400 g Rinderfilet • 400 g Schweinefilet • 400 g Putenbrust • 3 Paprikaschoten (rot, gelb und grün) • 1 Salatgurke • 2 Maiskolben • 1 Kohlrabi • 4 Möhren • 150 g Austernpilze oder Champignons • mindestens 3 bis 4 geschmacklich und farblich unterschiedliche Soßen oder Dips; fertig gekauft und/oder selbst gemacht • 2 bis 3 Baguettes

- Das Fleisch säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. In Schälchen geben und bis zum Essen in den Kühlschrank stellen.
- Das Gemüse waschen. Den Kohlrabi und die Möhren schälen und in ca. 1 cm dicke und 4 cm lange Stifte schneiden. Die Gurke und die Maiskolben in Scheiben (ca. 1 cm) schneiden. Die Pilze putzen (mögl. nicht waschen!). Das Gemüse in Schälchen oder auf einer Platte anrichten.
- Die Brühe auf dem Herd erhitzen und in den Fonduetopf umfüllen.
- Die Fleisch- und Gemüsestücke auf Fonduegabeln stecken und in der heißen Brühe garen. Dazu die Soßen und das Brot servieren.

Einfach und schnell – 4 selbstgemachte Dips. Sie müssen nur die angegebenen Zutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.



Gelb: Curry-Curcuma-Dip

1 Becher Saure Sahne • 5 EL Milch • 1 Zwiebel (fein gehackt) • 1 Knoblauchzehe (fein gehackt) • Curry • Paprikapulver • Salz • weißer Pfeffer • 1 Msp. Curcuma

Weiß: Knoblauch-Dip

150 g Sahnejoghurt • 50 g Magerquark • 5 EL Milch • 2 EL Zitronensaft • 1-2 Knoblauchzehen (fein gehackt) • 1/2 Zwiebel (fein gehackt) • 1 TL Meerrettich (Glas) • Salz • Pfeffer

Grün: Schnittlauch-Dip

150 g Quark • 100 ml Sahne • 2 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer • 1 TL Senf (mittelscharf) • 1 dickes Bund Schnittlauch (in feine Ringe geschnitten)

Rot: Tomaten-Dip

1 Dose gewürfelte Tomaten • etwas gekörnte Brühe (Glas) • einige Tropfen Zitronensaft • Pfeffer

Tomaten in einem Topf einige Minuten köcheln lassen. Mit der gekörnten Brühe, Zitronensaft und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Kalt servieren.

Foto/Rezept: WIRTHS PR

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

Landkreis Uelzen Januar 2011

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

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

Ärzte kritisieren Rabattverträge

Berlin – Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) hat eine deutlichere Angabe der Wirkstoffe auf Arzneimittelpackungen gefordert. Wegen der Rabattverträge erhielten Patienten in der Apotheke oftmals ein neues und somit unbekanntes Medikament. Die zwischen den Herstellern variierenden Produktnamen könnten insbesondere ältere Menschen verunsichern, heißt es in einer KBV-Stellungnahme.

„Es ist für den niedergelassenen Arzt fast unmöglich geworden, einen verbindlichen Einnahmezettel für den Patienten zu erstellen“, so der KBV-Vorsitzende Dr. Carl-Heinz Müller. Die Ärzte fordern deshalb, die Wirkstoffnamen „groß und gut lesbar auf jeder Packung anzugeben“.

Die KBV reagierte damit auf den „Bericht zur Lage der älteren Generationen in Deutschland“ (Altenbericht) der Bundesregierung. Darin hatten Experten den Ärzten Defizite in der Arzneimitteltherapie vorgeworfen. Die Kenntnisse älterer Patienten über Wechsel- und Nebenwirkungen sei oft unzureichend, heißt es in dem Bericht. Zudem würden jüngere Patienten in der Behandlung oft bevorzugt.

Der Altenbericht ist eine umfassende Beurteilung gesellschaftlicher Entwicklungen aus der Sicht älterer Menschen und wird in jeder Legislaturperiode einmalig erstellt. Dazu beauftragt die Regierung eine unabhängige Expertenkommission.

APOTHEKE ADHOC, Donnerstag, 16. Dezember 2010,



Foto: DAK