

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



Gesund & Fit



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

10 Regeln für (Wieder)- Einsteiger

Seite 2



Schellfisch exotisch

Seite 31



Lebenselixier

Magnesium

Rückseite



Jetzt Sport - aber richtig

Sport im fortgeschrittenen Alter sollte vielseitig sein und besonders Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination fördern.

Ihr Apotheker
Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Sport, aber richtig!

10 Regeln für (Wieder)-Einsteiger

Viele Menschen, die jahre- oder jahrzehntelang keinen Sport betrieben haben, rafften sich inzwischen dazu auf, wieder etwas für ihren Körper und ihre Gesundheit zu tun. Damit sich das gute Ziel nicht durch falsche Verhaltensweisen ins Gegenteil verkehrt, hat die Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) speziell für sie zehn Regeln aufgestellt.

1. Erst Gesundheitscheck

Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre sowie alle Menschen mit bestimmten Erkrankungen, Beschwerden und Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes und Übergewicht sollten vor der Trainingsaufnahme immer erst ihren Gesundheitszustand von einem Arzt überprüfen lassen.



Erst zum Arzt ...

2. Beginn mit Augenmaß

Das Training sollte langsam begonnen und die Belastung nach und nach gesteigert werden: Zunächst die Dauer erhöhen, dann die Häufigkeit und schließlich die Intensität. Das Ganze sollte möglichst unter Anleitung (Verein, Lauftreff, Fitness-Studio) stattfinden.

3. Überbelastung vermeiden

Laufen ohne (starkes) Schnaufen! Das gilt im übertragenen Sinn für jede Form sportlicher Aktivität. Fragen Sie Ihren Arzt nach dem optimalen Trainingspuls für Sie, der vor Überlastung schützt. Grundsätzlich sollte man lieber länger und locker als kurz und heftig laufen, schwimmen oder radeln.

4. Ausreichende Erholung

Nach einer sportlichen Belastung unbedingt auf genügend Erholung und ausreichende Regeneration achten. Und nach einem intensiven Training immer lockere Trainingseinheiten einplanen.

5. Bei Erkältung Pause

Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Fieber oder Gliederschmerzen, bei einer Grippe oder sonstigen akuten Erkrankungen ist eine Sportpause Pflicht. Anschließend kann man allmählich wieder mit dem Training beginnen. Im Zweifelsfall lieber vorher noch den Arzt um Rat fragen.

6. Verletzungen vorbeugen

Um Verletzungen vorzubeugen, niemals das Aufwärmen und Dehnen vor dem Sport vergessen! Passiert dennoch etwas, brauchen Verletzungen Zeit zum Ausheilen. Schmerzen sind immer ein Warnzeichen. Auf keinen Fall sollte man sich mit Spritzen wieder fit machen lassen. Zum Ausgleich eventuell vorübergehend eine andere Sportart betreiben. Auch in diesem Fall den Arzt fragen.

7. Richtige Sportkleidung

Die Kleidung sollte angemessen und funktionell, sie muss nicht unbedingt modisch sein. Wichtig: Ausreichender Luftaustausch bei jeder Witterung. Tragen Sie bei Kälte warme Kleidung, die windabweisend, doch durchlässig für Feuchtigkeit nach außen ist.

8. Training an Klima anpassen

Bei Hitze sollten Sie Ihr Training reduzieren und auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten. Und bei Sport in höheren Regionen daran denken, dass dort die kör-

perliche Belastbarkeit geringer ist. Das Training einschränken sollte man auch bei Luftbelastung durch Schadstoffe und Ozon; und möglichst auf die Morgen- und Abendstunden verlegen.

9. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Den Flüssigkeitsverlust nach dem Sport durch mineralhaltiges Wasser ausgleichen und bei Hitze allgemein mehr trinken. Vor dem Training einen halben Liter, direkt vor dem Start noch mal einen viertel Liter und auch zwischendurch mal einen Schluck trinken.



... dann zum Sportvergnügen

10. Sport soll Spaß machen

Bleiben Sie locker bei Ihrem Training! Sport sollte immer mit guter Laune und Spaß verbunden sein. Gemeinsame Aktivitäten mit anderen in einer Gruppe oder im Verein können die Freude an Bewegung und Spiel erhöhen. Auch Abwechslung tut gut: Also gelegentlich ruhig mal eine andere Sportart ausprobieren!

Infos: dgk/Fotos: DAK/AOK



Schellfisch exotisch

Orangen-Schellfisch mit Ingwer

Zutaten

Für 4 Personen: 600 g kleine rote Zwiebeln • 75 g kandierter Ingwer • 200 ml Rotwein • 2 EL Honig • 1 Vanilleschote • Salz • 800 g Schellfischfilet • 150 g Kumquats (oder 1 unbehandelte Orange) • 1 Chilischote • 2 Orangen • 2 EL Öl

Zubereitung

- Zwiebeln schälen und halbieren. Ingwer fein würfeln. Zwiebeln in einen Topf geben, Rotwein, Ingwer, Honig, Mark der Vanilleschote, Vanilleschote und einen kleinen gestrichenen TL Salz zufügen. Alles aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten dünsten. Vanilleschote entfernen.
- Schellfisch waschen, trockentupfen und in 4 Portionsstücke schneiden. Kumquats waschen und in hauchfeine Scheiben schneiden. Chilischote waschen. Kerne herauslösen und die Schote fein hacken. Orangen auspressen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Chilischote und Kumquats zufügen. Kurz dünsten und mit dem Orangensaft ablöschen. Fischstücke dazugeben. Alles zugedeckt ca. 5 bis 6 Minuten dünsten.
- Fisch mit den Zwiebeln servieren. Hierzu passt Reis.



Chinapfanne mit Schellfischfilet

Zutaten

Für 4 Personen: 800 g Schellfischfilet • 1 Knoblauchzehe • 1 Zitrone • 2 EL Honig • 8 EL Sojasauce • je 1 rote und 1 gelbe Paprika • 250 g Sojasprossen • 150 g Shitake-Pilze • 2 EL Öl • 8 EL süße Chilisaucе • 100 g Gemüsebrühe • Salz



Zubereitung

- Fischfilet waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone auspressen, den Saft mit Honig, Sojasauce und Knoblauch verrühren; Fischwürfel darin 20 Minuten marinieren.
- Inzwischen Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Shitake-Pilze putzen und halbieren.
- Fischwürfel gut abtropfen lassen, die Marinade auffangen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fischstücke rundherum ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.
- Dann in der Pfanne Paprika und Pilze kräftig anbraten. Marinade, Chilisaucе und Brühe zufügen, 2 Minuten köcheln lassen. Sojasprossen und Fischwürfel zugeben. Mit Salz abschmecken. Alles noch einmal kurz erhitzen. Dazu passt Reis.

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 März 2010

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

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. , Suhldorf 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 VeerBer 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

Wichtig für alle Sportler! Lebenselixier Magnesium

Gewöhnlich sichert eine gesunde Ernährung die ausreichende Versorgung mit dem Mineralstoff Magnesium. Vermehrter Bedarf entsteht allerdings aufgrund der Veränderungen des Mineralhaushaltes im Alter oder wenn die Kost zu unausgewogen, eiweiß- und fettlastig ist oder große Mengen Alkohol aufgenommen werden. Auch im Zusammenhang mit intensiver sportlicher Aktivität geht wertvolles Magnesium verloren. Besonders wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Magnesium während Schwangerschaft und Stillzeit und für Diabetiker, die aufgrund ihrer Stoffwechselstörung meist unter einer Verminderung des Plasma-Magnesiums leiden. Sportler schätzen es, bei Wadenkrämpfen schafft es schnelle Abhilfe: Magnesium ist ein für den Körper ganz und gar unentbehrlicher Mineralstoff. Als Aktivator und Kofaktor von mehr als 300 Enzymen ist Magnesium am Kohlenhydrat-, Eiweiß-, Fett- und Nukleinsäurestoffwechsel beteiligt. Es übernimmt wichtige Funktionen beim Aufbau der Knochenmatrix und unterstützt auch die Energiebereitstellung, zum Beispiel für Muskelkontraktionen.

Wenn dem Körper Magnesium fehlt

Magnesium-Mangel kann unterschiedliche Symptome zur Folge haben. Buchstäblich treten sie im ganzen Körper – von Kopf bis Fuß – auf. Gleichzeitig lässt sich der Mangel nur schwierig messen, weil das Mineral bei einer Unterversorgung zunächst kontinuierlich aus Speichern des Körpers wie den Knochen freigesetzt wird.

Symptome von Kopf bis Fuß

Besonders häufig macht sich ein Magnesium-Mangel durch Wadenkrämpfe bemerkbar. Typisch sind auch Muskelzuckungen im Gesicht wie an Mund oder Augenlidern. Nicht selten sinken bei Betroffenen die Stress-Toleranz und Belastungsfähigkeit. Manchmal stellen sich erhöhte Müdigkeit und Erschöpfungszustände ein und die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab. Viele Frauen leiden bei Magnesium-Mangel zudem unter stärkeren Menstruationsbeschwerden wie dem prämenstruellem Syndrom.

Wichtig: Betroffene sollten bei den Symptomen und Störungen in jedem Fall auf eine ausreichende Zufuhr von Magnesium achten. Tritt keine Besserung ein, am

Magnetrans Extra



243 mg Kps. 50 Stk.
PZN 4193007
statt UVP 15,85 €

im März
nur 13,95 €