

Gesundheit

Das **Journal** aus Ihrer



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können



Bachblüten spezial



Michael Resch
Apotheker
Wacholder Apotheke

Milchzähne brauchen Pflege

Seite 2



Kartoffel-Quark-Knödel mit Quitten-Ragout

Seite 39



Bachblüten

Rückseite



29556001/65/11/10



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Kinder müssen lernen,
wie wichtig Zahnpflege ist.
Das richtige „Werkzeug“
bekommen Sie in der Apotheke.
Ihr Apotheker

Michael Resch



Kleine Löcher, große Sorgen

Milchzähne brauchen Pflege

Karies im Kindergartenalter? Das muss nicht sein: Vorbeugen können Eltern, die schon den ersten Zähnen ihres Kindes viel Aufmerksamkeit schenken.

Weit verbreitet ist nach wie vor der Irrglaube, Milchzähne müssten nicht so intensiv gepflegt werden wie die bleibenden Zähne, da sie ja ohnehin ausfallen. Und so kommen manche Kinderzähnen nur selten mit einer Bürste in Berührung. Nuckelt der Sprössling dann auch noch fleißig an der Trinkflasche, ist Milchzahn-Karies beinahe gewiss. Problematisch, denn gesunde Milchzähne sind für die Entwicklung des Kindes von besonderer Bedeutung. So sind die ersten Zähne wichtige Platzhalter für die nachrückende „zweite Garnitur“. Fällt einer durch Karies vorzeitig aus, machen sich die Nachbarzähne in der entstandenen Lücke breit. Der später durchbrechende bleibende Zahn findet nicht mehr genügend Platz vor und wächst dann schief in die Zahnreihe ein. Darüber hinaus leiden Kinder, die schon sehr früh Milchzähne verlieren, häufig unter Sprachproblemen. Und damit nicht genug: Sind schon die Milchzähne geschädigt, kann sich die Karies in den Nerv vorarbeiten und von dort die nachwachsenden Zähne angreifen. Wichtig also: Schon mit dem Kleinkind regelmäßige Besuche beim Zahnarzt einplanen.

Pflege für die allerersten Zähne

Damit die Milchzähne gesund bleiben, ist systematische Zahnpflege das A und O. Mit dem täglichen „Großputz“ sollten Eltern beginnen, sobald das erste Zahnchen durch den Kiefer gebrochen ist. Da Milchzähne einen weichen, noch nicht vollständig ausgereiften Zahnschmelz haben, müssen sie durch sorgfältige Zahnpflege besonders gut vor Kariesbakterien geschützt werden. Für die Reinigung brauchen Eltern zunächst eine spezielle Babyzahnbürste,

später kommt dann eine fluoridhaltige Kinderzahncreme auf den Bürstenkopf. Der Mineralstoff Fluorid ist wichtig, um den Zahnschmelz zu härten und die empfindlichen Milchzähne so vor Säureangriffen zu schützen. Zahnpasta für Kinder bis zum Schulalter enthält jedoch weit weniger Fluorid als die der Großen. Welche Produkte geeignet sind, wissen Zahnarzt und Apotheker.

Zweimal täglich trainieren

Ab dem Alter von etwa zwei Jahren können Kinder den Umgang mit Zahnbürste und -creme selbst lernen. Der Nachwuchs sollte eine eigene Lernzahnbürste bekommen. Sie hat einen sehr kleinen Bürstenkopf mit extra abgerundeten weichen Schonborsten und einen rutschfesten Griff. Durch seine Länge bietet er genug Platz für die Kinderfaust und die unterstützende Elternhand.

Jetzt beginnt das Putztraining morgens und abends: Nach der KAI-Methode werden zuerst die **K**auflächen, dann die **A**ußenseiten und zuletzt die **I**nnerseiten der Zähne von rot nach weiß kreisend gebürstet. Bis der Nachwuchs in die Schule kommt, sollten die Großen besser immer gründlich nachputzen.

Weg mit der Nuckelflasche

Für die Gesundheit der Milchzähne spielt auch die richtige Ernährung eine bedeutende Rolle. Ständiges Nuckeln an der Trinkflasche, oft auch in der Nacht und weit über das erste Lebensjahr hinaus, ist der größte Feind der

Schon die Jüngsten sollten das richtige Zähneputzen trainieren. Lernzahnbürsten erleichtern die Arbeit.



Foto: fotolia.de

Milchzähne. Denn dabei werden die Zähne ständig mit Flüssigkeit umspült, was selbst der härteste Zahn auf Dauer krumm nimmt. Besonders dramatisch wird es, wenn auch noch zuckerhaltige Durstlöscher in der Flasche stecken. Vor allem die oberen Frontzähne werden durchs Dauernuckeln nachhaltig geschädigt.

Experten raten, dem Baby sein Fläschchen und auch die Mutterbrust ausschließlich zur Nahrungsaufnahme zu geben – und nicht etwa zwischendurch zur Beruhigung oder Ablenkung. Nach dem ersten Lebensjahr sollte der Nachwuchs zügig an den Umgang mit Becher und Löffel gewöhnt werden. Der Gebrauch der Trinkflasche sollte dann endgültig der Vergangenheit angehören.





Selbst gemachte Knödel mit Quitten – das weckt Kindheitserinnerungen und ist eine wunderbare Mahlzeit für kalte Tage.
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Ein Rezept für Süßschnäbel

Kartoffel-Quark-Knödel mit Quitten-Ragout

Diese Knödel sind ein nahrhaftes Schmankerl der regionalen Küche, das es verdient, wieder in Mode zu kommen. Sie vertragen sich bestens mit dem säuerlich-herben Geschmack des Quittenragouts. Nicht nur für eingefleischte Quittenfans eine köstliche Spezialität.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Knödel:

- 300 g große mehligte Kartoffeln
- 200 g Quark (20% Fett)
- 40 – 50 g „normales“ Mehl, Typ 405
- 40 – 50 g doppelgriffiges Mehl (Spätzle-Mehl oder „Wiener Griessler“ – falls nicht erhältlich, geht auch normales Mehl)
- 1 TL Butter
- 1 Msp. Salz
- 40 g frische Weißbrotbrösel
- 60 g Butter
- 3 EL Zimtucker

Für das Ragout:

- 1 rosa Grapefruit
- 400 g Quitten (am besten Apfelquitten)
- 40 g brauner Zucker
- 40 g Butter
- 50 g Pinienkerne
- 1 Bund Minze

Zubereitung:

Backofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft 170 Grad). Kartoffeln waschen und ungeschält eine Stunde im Ofen garen.

Für das Quittenragout: Grapefruit auspressen, Quitten abreiben, waschen

und schälen. Dann sehr klein würfeln und mit dem Saft mischen. Braunen Zucker zusammen mit Butter und Pinienkernen in einem kleinen Topf schmelzen, Quitten und Grapefruitsaft zugeben und je nach Sorte und Reifegrad der Quitten 15-25 Min. weich kochen. Abkühlen lassen, Minze waschen, zupfen und fein schneiden, unter das Quitten-Ragout mischen.

Für die Knödel: Kartoffeln halbieren und auslöffeln, 200 g Kartoffelmasse abwägen und mit einer Kartoffelpresse zerdrücken. Quark in einem Küchentuch ausdrücken, anschließend zusammen mit normalem Mehl, dem doppelgriffigen Mehl, Butter und einer Prise Salz zu den Kartoffeln geben. Zu einem

glatten Teig verkneten. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Eine Teigrolle formen, in 12 kleine Stücke schneiden und zu kleinen Knödeln formen. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, leicht salzen und zuckern. Knödel ins Wasser geben, die Hitze soweit reduzieren, dass das Wasser nicht mehr kocht, sobald die Knödel nach oben steigen, noch 10 Minuten gar ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Weißbrotbrösel unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Zimtucker unterrühren. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen und in den Bröseln wälzen, mit Quitten-Minz-Ragout servieren.



Tipps für die Küche

Quitten bekommt man nicht in jedem Supermarkt, doch im gut sortierten Obsthandel und auch bei türkischen Lebensmittelhändlern. Mit einem großen, scharfen Messer lassen sich die harten rohen Quitten gut schneiden. Doppelgriffiges Mehl vom Typ Wiener Griessler ist besonders quellfähig. Sollten Sie es nördlich des „Weißwurst-Äquators“ nicht bekommen, empfiehlt sich Spätzle-Mehl genauso. Aber auch mit normalem Mehl schmecken die Knödel.

Notdienst aktuell

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

Landkreis Uelzen November 2010

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

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

Bachblüten-Therapie

Die Bachblütentherapie geht auf den englischen Arzt Dr. Edward Bach (1886-1936) zurück.

Als Schulmediziner ausgebildet arbeitete Bach erst als Leiter der Unfallstation eines Londoner Unfallkrankenhauses, später am Londoner Homöopathie-Krankenhaus. Mehr und mehr weitete sich sein Blick für die Zusammenhänge des Gesundheitszustandes eines Menschen und dessen emotionaler und geistiger Struktur.

Auf der Suche nach reineren Arzneimitteln stieß er intuitiv bei Wanderungen in Wales auf die ersten drei Bachblüten Impatiens, Clematis und Mimulus. Insgesamt klassifizierte er 38 Heilpflanzen, deren Essenzen dazu dienen sollen, den krankmachenden Strukturen im Verhalten, Denken und Fühlen eines Patienten entgegen zu wirken und in eine heilsame Richtung zu lenken.

So schrieb er, dass die eigentliche Grundkrankheit des Menschen Fehler wie Stolz, Hass, Eigenliebe, Unwissenheit, Unsicherheit und Habgier sind. Daraus folgerte er, dass sich Krankheiten vermeiden und heilen lassen, wenn der Patient diese Fehler selbst erkennt und mit entgegen gerichteten Tugenden bekämpft. Diese Tugenden hat er in den Pflanzenessenzen entdeckt und zu den 7 folgenden negativen Gemütszuständen zugeordnet:

Angst, Unsicherheit, Einsamkeit, Verzweiflung, übermäßige Sorge um Andere, Überempfindlichkeit gegenüber äußeren Einflüssen, ungenügendes Interesse an der Gegenwartssituation.

Die Rescue-Mischung nimmt eine Sonderstellung ein. Es ist eine Mischung aus fünf verschiedenen Blüten, die der schnellen Stabilisierung von Körper und Geist in Ausnahmesituationen dienen soll. Wenn man durch eine plötzliche, belastende Situation seelisch-geistig aus dem Gleichgewicht geworfen wird, hilft diese Mischung zur emotionalen Stabilisierung und Entspannung. So sind die Grundlagen für ein besseres Wirken der Selbstheilungskräfte geschaffen.

Die Bachblüten stehen in Form von alkoholischen Tropfen, als Creme und Gel, als Bonbons und für Haustiere auch als Hunde- und Katzendrops zur Verfügung.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Notfall Bonbons nach Dr. Bach

Bonbons ohne Zucker

statt 6,95 Euro

4,95*
50 g

100 g = 9,90 €



Beim Kauf von drei Dosen, ein Notfallgel 50 g nach Dr. Bach™ im Wert von 9,95 € gratis!