

Kalt, kälter, Winter...

Reisen in der kalten Jahreszeit

Egal ob es in den Skiurlaub geht oder man nur einen ausgedehnten Spaziergang in der Wintersonne unternimmt, das Wichtigste ist es, warm und trocken zu bleiben.

Dies erreicht man mit dicker, Nässe abweisender und winddichter Kleidung, am besten im "Zwiebellook".

Fäustlinge sind besser als Fingerhandschuhe, eine Mütze ist ein Muss, denn über den Kopf verliert der Körper besonders viel Wärme, und Schuhe dürfen nicht zu eng sein!

Bei Aufenthalt in Eis und Schnee sollte eine Sonnenbrille getragen, das Gesicht mit einer fetthaltigen Creme vor Kälteschäden bewahrt

und auch die Lippen mit einem entsprechenden Pflegestift geschützt werden. Wir beraten Sie gerne bei der Wahl der geeigneten Produkte für Groß und Klein (z.B.: Ladival Aktiv Alpin Sonnen- und Kälteschutz oder Kälteschutzsalbe der Bahnhof-Apotheke) und informieren Sie über erste Warnzeichen einer Unterkühlung.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Winterzeit!

UB

Ulrike Bahmann

ist Apothekerin in der Schlangen-Apotheke und zugleich beim Centrum für Reisemedizin (CRM) zertifizierte Fachberaterin. Außerdem hat sie aufgrund ihrer großen Leidenschaft für Fernreisen eigene, praktische Erfahrung sammeln können. Vereinbaren Sie gerne Ihren persönlichen Beratungstermin mit ihr unter 06129/8808!



//gesund! Die Zeitung der Schlangen-Apotheke Impressum

Verantwortlich i.S.d.P.:
Tanja Sinzig-Huskamp,
Schlangen-Apotheke,
Fon 06129 8808
Mail info@schlangen-apotheke.de
Bilder: Sabine Hell Fotografie, Fotolia
Druck: Saxoprint GmbH, Dresden
Fon: 0351 20 44 444



Wintermorgen

*Der Wasserfall ist eingefroren,
die Dohlen hocken hart am Teich.
Mein schönes Lieb hat rote Ohren
und sinnt auf einen Schelmenstreich.*



*Die Sonne kißt
uns. Traumverloren
schwimmt im Geäst
ein Klang in Moll;
und wir gehn fürder, alle Poren
vom Kraftarom des Morgens voll.*

Rainer Maria Rilke



In dieser Ausgabe:

GESUND LERNEN

Neues Programm im
Fachwerk Gesundheit

VITAMINE UND CO.

Ihr gesundes Wintertrio!

REISEN IM WINTER

Gut geschützt bei Wind und
Wetter



Wissen Sie, was ich mich frage?...

...ich frage mich, warum wir Menschen immer über den Winter schimpfen müssen?

Eigentlich ist jetzt die ruhigste Jahreszeit. Eigentlich ist jetzt Besinnungszeit. Eigentlich hat man jetzt - im Januar und Februar - so gar nichts zu verpassen.

Eigentlich..

Na gut, wer nicht gerade ein leidenschaftlicher „Fassenachter“ ist, dem kann es vielleicht jetzt - in der stillen Jahreszeit - ein bisschen langweilig werden: Alle Feste sind gefeiert, der Jahresabschluss ist vollzogen, ungeliebte Weihnachtsgeschenke sind längst umgetauscht und der Garten wartet noch auf ein neues Erwachen. Langweilig - meinen Sie? Trostlos, öde und grau?

Für mich ist eigentlich genau jetzt „Advent“, denn jetzt habe ich Zeit, bei mir selbst anzukommen, Zeit für all das, was in der vorweihnachtlichen und festtäglichen Hektik so gar keinen Platz hatte: Ruhe, Rückblick und Ausblick, Zeit, endlich mal innezuhalten, Zeit, mich mit meinen guten Neujahrsvorsätzen anzufreunden.

Meine Mutter sagte früher immer über Dinge die Zeit und Muße brauchten, wie z.B. Fotos sortieren und einkleben, Schränke ausmisten oder gar den Dachboden entrümpeln: „Das mache ich im Januar - da habe ich Zeit für sowas.“ Genau - jetzt hat man Zeit für sowas - das Leben ordnen, sich vielleicht auch mal langweilen, im neuen Jahr ankommen!

Sein wir also ein bisschen milde und versuchen wir, in zugefrorenen Autoscheiben, verschneiten Gehwegen, die wir lästig freischaufeln müssen und dicken Mützen, die unbequem sind, nicht nur das Schlechte zu sehen und darauf zu schimpfen, sondern freuen wir uns über die stille Zeit und werden wir selbst still - so wie die Natur es vorgibt. Denn eines ist ja sicher: Der nächste Frühling kommt bestimmt! Herzlich Ihre
Tanja Sinzig-Huskamp



Gesund Lernen...

... neues Programm im Fachwerk Gesundheit!

Unser Seminarzentrum - das Fachwerk Gesundheit - geht nun schon ins dritte Jahr!



Es lohnt sich, im neuen Programm zu stöbern, denn auch in 2017 warten wieder viele interessante und gesunde „Lernangebote“ auf Sie. Einen kleinen Blick auf spannende

Homöopathie-Workshops, Wildkräuter-Exkursionen und die „Krautfassrenaissance“ können Sie gleich hier werfen. Das vollständige Programm mit allen Terminen erhalten Sie in der Schlangen-Apotheke oder online unter www.fachwerk-gesundheit.de Wir freuen uns auf Sie!



Mikronährstoffe für den Winter

Mikronährstoffe für den Winter: Ihr Winter-Trio

Wer in der kalten Jahreszeit seine Abwehrkräfte durch Vitamine und Mineralstoffe steigern möchte, kommt an diesem Winter-Trio nicht vorbei: **Vitamin C, Vitamin D und Zink**. Diese drei Mikronährstoffe sind nicht nur in der Prophylaxe von Erkältungskrankheiten, sondern auch in der Akutbehandlung eine sinnvolle Kombination.

Was ist eigentlich Vitamin C?

Wussten Sie, dass Vitamin C ein für den Menschen essentieller Nährstoff ist? Es kann vom menschlichen Organismus nicht selbst synthetisiert werden und muss also über die Nahrung zugeführt werden. Vitamin C ist ein wichtiges Antioxidans, das Zellbausteine und wichtige Stoffwechselprozesse vor Schädigungen schützt und regeneriert. Daher ist es auch wichtig für die Funktion des Immunsystems. Verlauf, Dauer und Symptomatik von Erkältungskrankheiten können durch hochdosierte Zufuhr von Vitamin C deutlich reduziert werden. Entscheidend sind hierfür die rechtzeitige und ausreichend lange Anwendung, also bei Beginn der ersten Symptome, über mindestens fünf Tage. Besonders reich an Vitamin C sind Hagebutte, Acerola, Aronia, Sanddorn, Brokkoli und Paprika. Der Vitamin C-Gehalt in Obst und Gemüse kann jedoch durch falsche Zubereitung (Kochen, starkes Wässern) oder Einwirkung von Sonnenlicht drastisch absinken, sodass eine Einnahme von Vitamin C in Form von Nahrungsergänzungspräparaten sinnvoll ist.



Unsere Empfehlung: Durch eine über den Tag verteilte Einnahme oder eine retardierte Darreichungsform kann die Aufnahme von Vitamin C in den Organismus gesteigert werden.

Vitamin D3, das Sonnen-Vitamin.

Wussten Sie, dass Vitamin D3 in unseren Hautzellen durch die Einwirkung von UV-Strahlung aus Cholesterin gebildet wird? Während der Winterzeit ist in unseren Breitengraden die Sonneneinstrahlung allerdings nicht ausreichend für die Vitamin D3-Synthese. Sonnenschutzmittel und viele Kosmetika

enthalten Lichtschutzfaktoren, die die Vitamin D3-Produktion einschränken, ebenso wie geringe Sonnenlichtexposition (z.B. Bürotätigkeit). Vitamin D3 hat nicht nur eine zentrale Bedeutung für den Calciumstoffwechsel und damit Einfluss auf gesunde Knochen und Zähne. Zellen des Immunsystems verfügen über Rezeptoren, über die Vitamin D3 eine immunmodulierende Wirkung ausübt. Eine unzureichende Versorgung mit Vitamin D3 erhöht die Anfälligkeit für Infektionen der oberen Atemwege.

Unsere Empfehlung: Die eigentliche Wirkform von Vitamin D3 entsteht im Körper erst nach zwei weiteren Aktivierungsschritten. Da bei diesen Prozessen Magnesium-abhängige Enzyme beteiligt sind, sollten Sie auch auf eine ausreichende Versorgung mit dem Mineralstoff Magnesium achten.

Zink wirkt gegen Viren!

Wussten Sie, dass Zink nach Eisen mengenmäßig das zweithäufigste Spurenelement im menschlichen Organismus ist? Zink ist ein wichtiger Aktivator vieler Stoffwechselprozesse. Bei einem Zinkmangel wird nicht nur eine geschwächte Schleimhautbarriere zur Eintrittspforte für Erkältungserreger, sondern die gesamte Immunabwehr ist deutlich reduziert. Daneben hat Zink eine direkte antivirale Wirkung, indem es das Anheften von Viren auf Schleimhautzellen und die Virusvermehrung hemmt. **Unsere Empfehlung:** Um die lokale, virushemmende Wirkung auf der Mund- und Rachenschleimhaut zu nutzen - Zink als Lutschtablette einnehmen oder mit Zinklösungen vor dem Schlucken gurgeln.

DrTS

Dr. rer. nat. Therese Scholz ist Apothekerin in der Schlangen-Apotheke und schrieb ihre Doktorarbeit zum komplexen Thema der Antibiotika. Heute beschäftigt sie sich gerne mit pflanzlichen Alternativen!



Fachwerk Gesundheit - Akademie für gesundes Leben

Vorträge - Seminare - Kochkurse

PROGRAMM Fachwerk Gesundheit: 1. Halbjahr 2017, Januar - Juni

JANUAR:

Winterpause

FEBRUAR:

jeweils donnerstags, 18.30 Uhr WS01
Klassische Homöopathie für die Selbstanwendung

Do. 02.02., 18.30 - 20.30 Uhr

1. Teil: Einführung

Do. 09.02., 18.30 - 20.30 Uhr

2. Teil: Arnika-Calendula

Do. 16.02., 18.30 - 20.30 Uhr

3. Teil: Hypericum-Staphisagria
3-teiliger Kurs (Teile 1-3)

optional 4. Kursabend am

Do. 23.02., 18.30 - 20.30 Uhr

4. Teil: Eine Reise zur Heilwerdung
(Teile 1-3 = Teilnahmevoraussetzung!!!)

MÄRZ:

Sa 11.03., 12.00 - ca. 17.00 Uhr KK01

Kochworkshop: „Die Krautfassrenaissance“
mit Michael Dietz

Di 14.3., 19.00 Uhr VT01

„Gesunder Darm - Gesunder Mensch!“
Ort: Vortragsraum Median-Reha-Zentrum

APRIL:

Fr. 21.04., 14.30 - ca. 19.00 Uhr KK02

„Von wegen Unkraut...“ - Wildkräuter-
exkursion mit anschl. „GreenDinner“ mit
Naturaromaköchin Dorisa Winkenbach.

Di. 25.04., 18.30 - 20.30 Uhr

„RedCarpet“-Abend Caudalie - Schönheit
im Zeichen der Weinrebe.

MAI:

Sa. 06.05., 12.00 - ca. 17.00 Uhr KK03

Kochworkshop: „Die Krautfassrenaissance“
mit Michael Dietz

JUNI:

Sa. 10.06. VT02

„Die Biene in Medizin und Homöopathie“ -
Vortrag im Rahmen der 11. Schlangensbader
Kräutertage unter dem Motto „Kräuter und
Bienen“.

Sa./So. 10./11. Juni

Schlangensbader Kräutertage im unteren
Kurpark.

Tanja Sinzig-Huskamp
Apothekerin | Heilpraktikerin
Rheingauer Straße 27 (im Hinterhaus)
65388 Schlangenbad
Fon 06129 502353 | info@fachwerk-gesundheit.de
Weitere Informationen unter www.fachwerk-gesundheit.de

Anmeldung dringend erforderlich!