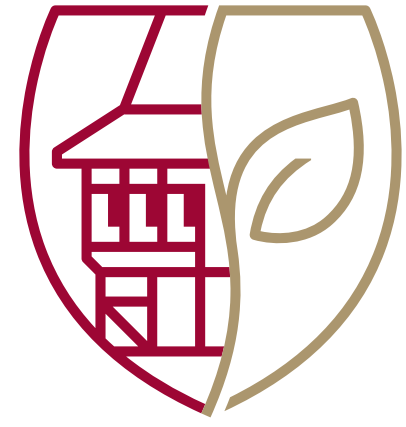


# Gesund in Einbeck



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER RATS APOTHEKE

AUSGABE 06 | 2018



**SOFORT  
SPAREN!**

Alle Rabattcoupons  
für Ihre Wunschartikel  
im Innenteil ▶

**-20%\***

## Gelassen und entspannt durch die Weihnachtszeit

Das immer höhere Tempo und die ständig steigenden Belastungen unseres modernen Lebensstils können auf Dauer und besonders durch den zusätzlichen Druck in der Vorweihnachtszeit zu Stress, Anspannung, Ruhelosigkeit und Nervosität führen. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig gegenzusteuern.

Wird unser Körper unter Stress gesetzt, werden bestimmte Hormone ausgeschüttet. Wir sind jetzt in Alarmbereitschaft und können kurzfristig Höchstleistungen vollbringen. Bei dauerhaftem Stress ohne Erholungspausen reiht sich aber eine Hochleistungsphase an die nächste.

Die Folge: Der wichtige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung fällt aus und unser Organismus kommt aus der Balance.

Dieses fehlende Gleichgewicht führt auf Dauer zu innerer Unruhe. Die natürliche Gelassenheit lässt nach oder geht komplett verloren. Man fühlt sich unter Druck, gehetzt, gestresst, man ist reizbarer und neigt zu heftigen emotionalen Reaktionen. Hält der Zustand der fehlenden Balance längere Zeit an, sinkt die Leistungsfähigkeit und es kann darüber hinaus auch zu zahlreichen körperlichen Symptomen kommen. Wenn physische oder sogar psychische Beschwerden hinzu-

kommen, sollte man immer besser auch mit einem Arzt sprechen. Viele fragen sich aber nun: „Was kann ich selbst gegen meine innere Unruhe tun?“

Wichtig bei innerer Unruhe ist es, dem Körper wieder die nötige Erholung zu verschaffen. Vielen hilft es, das Smartphone aus der Hand zu legen und den Fernseher oder das Tablet gar nicht erst einzuschalten. Sie werden erstaunt sein, wie viel Zeit Sie dadurch gewinnen werden. Nutzen Sie diese Zeit für sich: Sorgen Sie für geplante Ruhephasen und körperlichen Ausgleich, beispielsweise mit Entspannungstechniken oder mit einem Spaziergang – zum Beispiel auf den idyllischen Einbecker Weihnachtsmarkt direkt vor Ihrer Rats Apotheke. Genießen Sie das bunte Treiben oder gönnen Sie sich ein paar Leckereien.

Um Ihnen auch etwas den Vorweihnachtsstress zu nehmen, haben wir uns wieder für

Sie ins Zeug gelegt. Bei uns finden Sie zahlreiche Geschenkideen, beispielsweise hochwertige Düfte von Roger und Gallet, putzige Wärmflaschen, Sonnentor-Tees und Kosmetik. Auch Backzutaten wie Hirschhornsalz, Pottasche, Rosenwasser oder Lebkuchengewürze finden Sie bei uns, genauso wie unser mit viel Erfahrung und Liebe selbstgemachtes Glühweingewürz. Sie sehen, wir haben einiges für Sie, das Sie entspannt durch die Vorweihnachtszeit kommen lässt.

### Einbecker Apfelpunsch

In stressigen Zeiten braucht man Entspannung und einen klaren Kopf:  
Versuchen Sie doch mal unseren alkoholfreien Apfelpunsch!

- ▶ Rooibos-Tee (natürlich)
- ▶ 0,5 L kochendes Wasser
- ▶ 1 l Apfelsaft (klar)
- ▶ 1 EL Glühweingewürz „Rats Apotheke“
- ▶ mehrere Scheiben Orange oder Zitrone (unbehandelt)

Den Tee mit dem halben Liter Wasser nach Anleitung in einem Kochtopf zubereiten und 3 min ziehen lassen. Teebeutel/-sieb entfernen. Apfelsaft, unser Glühweingewürz „Rats Apotheke“ und Orangen- bzw. Zitronenscheiben hinzugeben. Die Mischung erhitzen, aber nicht kochen. Nach 10 Minuten abgießen und servieren.



Freuen Sie sich mit uns auf eine entspannte Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und einen gesunden Rutsch ins neue Jahr 2019. Ihre Familie Dr. Quick und das gesamte Team der Rats Apotheke



# WIR IN AKTION

Das Team präsentiert:  
Unsere besten Plätzchenrezepte

Zutaten  
für ca. 45 Stück

## Schoko-Heidesand

Rezept von Matthias Groth

### Teig:

200 g Butter  
1 Vanilleschote  
1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale  
120 g brauner Zucker  
Salz  
250 g Mehl  
20 g Kakaopulver  
2-3 EL Schlagsahne

### Kruste:

1 Eigelb (Kl. M)  
1 EL Milch  
60 g brauner Zucker

Für den Teig die Butter langsam zerschneiden, Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark und Orangenschale zur Butter geben und offen bei mittlerer Hitze leicht bräunen lassen. In eine Schüssel füllen, abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen, bis sie etwas erkaltet ist. Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Handmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) 5 Minuten cremig aufschlagen. Mehl, Kakao und Sahne unterkneten. Teig zu 3 Rollen (à ca. 20 cm Länge) formen und abgedeckt über Nacht kalt stellen. Für die Kruste Eigelb und Milch verquirlen, die Rollen rundum mit der Eimischung bestreichen, dann im Zucker wälzen. Rollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 170°C ausbacken.

Zutaten

300 g Margarine  
300 g Zucker  
6 Eigelb  
400 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
2 Päckchen Vanillezucker  
1/8 l Rotwein  
1 1/2 TL Zimt  
1 1/2 TL Kakaopulver  
150 g Schokoraspel  
6 Eiweiß

## Adventskuchen

Rezept von Bianca Ebrecht

Aus allen Zutaten bis auf das Eiweiß einen Rührteig herstellen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. In eine gefettete Kasten- oder Springform füllen. Ca. 60 Minuten bei 180°C backen.

Zutaten

für ca. 50 Stück

## Mokkakekse

Rezept von Sabine Schmidt

1 gehäufter TL löslicher Kaffee  
250 g Butter  
75 g Mokkabohnen (Schokolade)  
150 g Zucker  
1 Prise Salz  
2 EL Sahne  
350 g Mehl  
1 gestrichter TL Backpulver

50 Mokkabohnen zum Garnieren

Den löslichen Kaffee in 1 EL kochendem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Die Butter in einem kleinen Topf etwa 10 Minuten vorsichtig bräunen. Anschließend kühlstellen, bis die Butter wieder fest ist. Die Mokkabohnen hacken oder grob mahlen. Die Butter würfeln und mit dem Handrührer cremig aufschlagen. Zucker, Salz, Sahne und den gelösten Kaffee dazugeben und zu einer cremigen Masse rühren. Mehl und Backpulver zügig unterkneten. Den Teig mindestens eine Stunde kalt stellen. Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Aus dem Teig etwa walnussgroße Kugeln formen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Jeweils eine Mokkabohne aufdrücken. Etwa 10 bis 12 Minuten backen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. In einer verschlossenen Blechdose aufbewahren.

Zutaten

100 g Mehl  
125 g gem. Mandeln  
100 g brauner Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 TL Zimt  
125 g kalte Butter in Stücken  
1 Eigelb

Aprikosenkonfitüre zum Bestreichen  
100 g Mandelblättchen

Ausstechförmchen

## Mandelplätzchen

Rezept von Familie Quick

Mehl auf der Arbeitsfläche mit den anderen Zutaten zusammenhacken und zu einem glatten Teig verkneten. Eine Kugel formen, in Folie einwickeln und mind. eine Stunde kühlstellen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen und Sterne und Herzen ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Aprikosenkonfitüre leicht erwärmen und glattrühren, Plätzchen damit bestreichen. Dann mit Mandelblättchen bestreuen, kühlstellen. Bei 175°C ca. 15 Minuten unter Sichtkontrolle goldbraun backen.

Zutaten

500 g Zucker  
250 g Kokosflocken  
6 Eiweiß  
1/2 Eierschale Wasser  
100 g Zucker  
50 g Kartoffelstärke

## Kokos-Makronen

Rezept von Heike Thiele

Zucker, Kokosflocken, Eiweiß und Wasser im Topf erhitzen. Rühren, bis Blasen entstehen. Weiteren Zucker und Kartoffelstärke zugeben und unterrühren. In kleinen Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben, bei 130 - 140 °C ca. 25 Minuten backen.

## ANGEBOTE VOM 2. NOVEMBER BIS 31. DEZEMBER 2018

20%  
gespart

7,80€

statt 9,70€



SODBRENNEN

### Gaviscon Dual\*

12 Dosierbeutel á 10 ml

Behandlung der säurebedingten Symptome des gastroösophagealen Reflux wie Sodbrennen, saures Aufstoßen, Verdauungsstörungen (Dyspepsie).

HUSTEN

### Prospan Hustenliquid\*

21 Beutel á 5 ml

Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch entzündlichen Bronchialerkrankungen und akuten Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten.



20%  
gespart

6,70€

statt 8,40€

20%  
gespart

8,40€

statt 10,40€



ERKÄLTUNG UND HALSSCHMERZEN

### Meditonsin Tropfen\*

35 g Mischung

Bei den ersten Anzeichen einer beginnenden Erkältung wie Kratzen im Hals oder Gliederschmerzen eingenommen, lindert es die Beschwerden, beugt einer Festsetzung der Erkältung vor und verkürzt die Erkältungsdauer.



# Wenn's ständig brennt ...



Quelle: gaviscon.de

Sodbrennen oder saures Aufstoßen zählen zu den häufigsten Befindlichkeitsstörungen und gelten somit als Volkskrankheit, für die es aber Abhilfe gibt. Es ist ein typisches Leiden, welches viele Menschen im Laufe ihres Lebens kennenlernen. Auch wenn die Symptome sehr unangenehm und manchmal auch sehr schmerzhaft sein können, kann Sodbrennen in der Regel von den Betroffenen selbst behandelt werden.

Sodbrennen, auch bekannt als saurer Reflux, fühlt sich wie ein brennender Schmerz in Brust und Rachen an. Es tritt oft auf, wenn Magensäure dem Magen entweicht und zurück in die Speiseröhre gelangt – wenn also die innere Speiseröhre in Kontakt mit viel Magensäure kommt.

## Die Symptome

Die meisten Menschen leiden nur gelegentlich an Sodbrennen und oft vergeht es von alleine. Die meisten Betroffenen beschreiben die Symptome als zusammenziehendes oder brennendes Gefühl im Brustbereich bis hin zu einem Schmerz in der Kehle. Manche empfinden es auch als Magendruck oder haben einen bitteren oder säuerlichen Geschmack im hinteren Rachenraum.

## Die Ursachen

Sodbrennen kann durch viele Ursachen hervorgerufen werden. Erstens kann ein schwacher Sphinktermuskel in der unteren Speiseröhre der Auslöser für Reflux sein, aber weitere Gründe könnten auch Essgewohnheiten oder ein ungesunder Lebensstil sein.

**Große Mahlzeiten** können dazu führen, dass Ihr Magen zu viel Magensäure produziert, ohne dass sie entweichen kann. **Spätes Essen**, kurz vor dem Zubettgehen, kann ebenfalls Sodbrennen verursachen, da eine liegende Position es der Magensäure erleichtert, in die Speiseröhre zu laufen. **Schnelles Essen** oder **Schlingen** kann dazu führen, dass Sie Ihr Essen nicht richtig und ausreichend kauen. Die Verdauung der Nahrung wird so er-

schwert und um dem entgegenzuwirken, produziert Ihr Magen verstärkt Magensäure. Das erhöht den Druck auf den Schließmuskel, der sich am Übergang zwischen Magen und Speiseröhre befindet, sodass die Magensäure leichter in die Speiseröhre aufsteigen kann.

Auch **Stress** gilt als ein Auslöser von Sodbrennen, da dadurch die Magensäureproduktion angeregt wird. Manche **Medikamente**, z. B. gegen Asthma oder zu hohem Blutdruck können als Nebenwirkung Reflux auslösen, indem sie entspannend auf den Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen auswirken. **Übergewicht** kann Druck auf Ihren Magen ausüben, was zur Schwächung des Schließmuskels führen kann. **Rauchen** regt die Magensäureproduktion an.

# Wussten Sie schon ...?

... wie man Reflux lindern kann? Um Sodbrennen zu lindern oder gar vorzubeugen, sollten Sie diese Tipps zur Selbsthilfe beachten:



**Verkleinern Sie Ihre Portionen bei Mahlzeiten:** Versuchen Sie, anstelle von drei großen Mahlzeiten am Tag öfter kleinere Portionen zu sich zu nehmen.



**Nehmen Sie sich genügend Zeit:** Langsames Essen und besonders sorgfältiges Kauen können dabei helfen, Sodbrennen zu vermeiden.



**Mit dem Rauchen aufhören:** Zigarettenrauch ist bekannt dafür, den oberen Magenschließmuskel zu entspannen, also sollten Sie über das Aufhören nachdenken.



**Vermeiden Sie auslösende Lebensmittel:** Notieren Sie sich, welche Lebensmittel bei Ihnen Sodbrennen auslösen, und versuchen Sie, diese möglichst zu vermeiden (z. B. fettiges und scharfes Essen, koffein- und alkoholhaltige Getränke).



**Tragen Sie weite Kleidung:** Auch enge und taillierte Garderobe kann Druck auf Ihren Magen ausüben. Entscheiden Sie sich also eher für weiter sitzende Kleidung, wenn Sie zu Sodbrennen neigen.



**Ihr Arzt oder Apotheker berät Sie gerne:** Säurehemmende Mittel helfen, die Menge an produzierter Magensäure zu reduzieren und zu neutralisieren, und bilden eine Schutzbarriere gegen den Rückfluss der Magensäure.



## NERVÖSE UNRUHE

### PassioBalance\*

30 überzogene Tabletten

Bei innerer Unruhe – auch durch Anspannung und Stress. Mit der natürlichen Heilkraft der Passionsblume in hoher Dosierung.



20%<sup>\*\*</sup> gespart

8,95€

statt 11,20€

\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Für Druckfehler keine Haftung.

\*\* Ersparnis gegenüber bisherigem Preis.



20%<sup>\*\*</sup> gespart

VORTEILSPACKUNG

20,30€

statt 25,40€

## ERKÄLTUNG

### Sinupret extract\*

40 überzogene Tabletten

Wirkt schnell und zuverlässig gegen die Ursachen von Schnupfen (Rhinitis) und Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) und befreit von Symptomen wie Druckkopfschmerzen oder einer verstopften Nase.

## LIPPENHERPES

### Zovirax duo\*

2 g Creme

Die Zweifach-Wirkformel stoppt die Virenvermehrung und bekämpft die dadurch ausgelöste Entzündung. Somit kann Zovirax Duo bei frühzeitiger Anwendung sogar die Bläschenbildung verhindern!

20%<sup>\*\*</sup> gespart

11,10€

statt 13,90€



# Raten und gewinnen ...

Genießen Sie die Weihnachtszeit in vollen Zügen, anstatt sich stressen zu lassen – nehmen Sie sich eine kurze Auszeit zum Rätseln. Um teilzunehmen, füllen Sie einfach das Kreuzworträtsel aus und bringen Sie das Lösungswort bis zum 31. Dezember 2018 in unserer Apotheke vorbei. Viel Glück!

schwed. Spielfilm von Mikael Marcimain	Abgastest beim Kfz.	Abk. für Leutnant	ugs. für schlaff, träge	Wohnraum, Raum		Bewohner Sloweniens		engl. Wort für Bad	Verena, blinde Ski-Sportlerin		Vorn. des finn. Skispringers Ahonen	Haushuhn (weibl.)	weiten, stecken		größere Siedlungsform
								Insel in der Irischen See					Top-Level-Domain Spanien		
Teil des Baumes															
				Vorn. der Autorin Lind											
Rinne an Berghängen	engl. Wort für die Lockwerbung	Vorn. Guevaras													
Hauptstadt des Iran								Hersteller von Baby-nahrung							
Volksgruppe in Ostafrika		schott. Hebrideninsel	Gewinn im Wettkampf			Jargon für Rauschgift Händler						Halle, großer Raum	Abk. für Amateur	Zeitalter, Weltalter	Kroatiens größte Insel
brettförmiges Sportgerät				Abk. Lichtjahr											
engl. Wort für Auge				ehem. span. Automobilhersteller											
Spielleitung bei Theater, Film															

## ZU GEWINNEN:

- Preis ▶ 50 EUR-Einkaufsgutschein
- Preis ▶ 30 EUR-Einkaufsgutschein
- Preis ▶ 20 EUR-Einkaufsgutschein

06 | 18

Bitte tragen Sie oben das Lösungswort ein, füllen das Adressfeld aus und werfen die Karte in die Losbox in unserer Apotheke.

**WIR DRÜCKEN IHNEN DIE DAUMEN!**

Name | Vorname

Straße | Hausnummer

PLZ | Ort

Telefonnummer

**Teilnahmebedingungen:** Teilnahmeschluss ist der 31.12.2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Pro Person ist nur eine Teilnahme möglich. Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel verwendet. Minderjährige und Mitarbeiter der Rats Apotheke in Einbeck dürfen nicht teilnehmen. Kein Kaufzwang. Die Barabgabe der Gewinne ist nicht möglich. Die Gutscheine sind nicht übertragbar. Die Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

## Winterzeit – Erkältungszeit? So kommen Sie gut durch!

Wenn die Tage kürzer werden, das Wetter regnerischer und die Temperaturen niedriger, dann lassen sie meist nicht lange auf sich warten: Erkältungen. Was Sie tun können, wenn es Sie erwischt hat, oder auch um vorzubeugen – wir verraten es Ihnen.

Gerade im Winter strömen viele Reize auf den Körper ein. Dazu gehört der Stress in der anstrengenden Vorweihnachtszeit, aber auch zahlreiche Viren belasten uns in den dunklen und nasskalten Tagen. Sie setzen sich auf die

Schleimhäute der Atemwege und führen schnell zu Erkältungen, den grippalen Infekten. Die üblichen und sehr ungeliebten Symptome sind Husten, Halskratzen, Heiserkeit, Gliederschmerzen, Schnupfen und Abgeschlagenheit.

Diese Symptome verschwinden in der Regel nach einer gewissen Zeit von selbst, aber sie behindern uns ganz erheblich bei der Bewältigung unserer alltäglichen Aufgaben im Beruf und als Familienmanager.

Man muss diese Erkältungszeit aber nicht einfach durchleiden: Lindern Sie die Symptome und aktivieren Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers! Die Natur hält eine Vielzahl an natürlichen Helfern bereit – etwa die

Zitrone mit ihrer großen Menge an Vitamin C, Heilkräuter wie Efeu und Salbei oder Honig. Dieser eignet sich pur oder als Zugabe zu Heißgetränken, um die lästigen Begleitsymptome einer Erkältung zu lindern. Dank der in ihm enthaltenen Enzyme und Mineralstoffe bekämpft Honig Bakterien, erleichtert das Abhusten und wirkt beruhigend auf den gereizten Rachen.

Allerdings können Sie auch mit einer guten Handhygiene schon eine ganze Menge dafür tun, sich lästige Viren und Keime vom Leib zu halten – denn: 80 % aller Infektionskrankheiten werden tatsächlich über die Hände übertragen. Waschen Sie Ihre Hände am besten, wenn Sie nach Hause kommen, vor dem Essen, nach dem Toilettengang, nach dem

Schnäuzen und Niesen und auch nach dem Kontakt mit Tieren.

**Eine Anleitung und viele Tipps zur richtigen Handhygiene finden Sie hier:**  
[www.haendehygiene.de](http://www.haendehygiene.de)

Gerne beraten wir Sie ganz persönlich zu hautverträglichen Waschlotionen und stellen Ihnen geeignete Naturmittel für die Erkältungszeit zusammen.

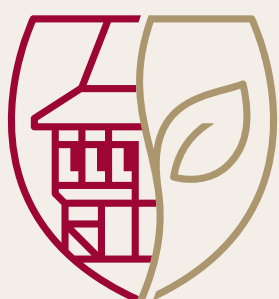
**Auch gegen Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen gibt es wirksame Mittel aus Ihrer Apotheke.**



**Vitamin C und Zink können die körpereigene Abwehr stärken.**



**Pflanzliche Mittel mit Efeu oder Salbei lindern Husten und Halskratzen.**



**Rats Apotheke**

Marktplatz 15  
37574 Einbeck

Tel. 05561 / 93 45 - 0  
[info@ratsapotheke-einbeck.de](mailto:info@ratsapotheke-einbeck.de)

### Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 08.00 – 18.30 Uhr  
Mi 08.00 – 18.00 Uhr  
Sa 08.00 – 13.00 Uhr