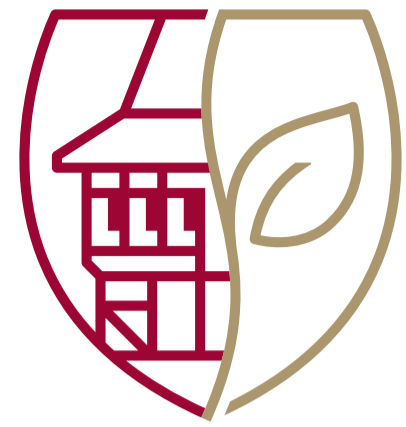


Gesund in Einbeck



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER RATS APOTHEKE

AUSGABE 05 | 2019



SOFORT SPAREN!

Alle Rabattcoupons für Ihre Wunschartikel im Innenteil ▶

-20%*

Herbstzeit ist Gesundzeit

Jetzt ist sie wieder da, die Saison für Apfel, Möhre, Kürbis und Co. aus dem eigenen Garten oder vom Wochenmarkt in der Nähe. Und das ist nicht nur lecker, sondern auch gesund: Denn eine vitaminreiche Ernährung stärkt unsere Abwehrkräfte und macht uns fit für die Erkältungszeit.

Bestimmt kennen Sie diese Regel auch: 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag soll man verzehren, um sich mit allen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen zu versorgen. Auch wenn man das nicht immer schafft, der Herbst mit seinem Reichtum an Obst- und Gemüsesorten macht es uns jetzt einfach, in den Obstkorb zu greifen, Gemüse-Rohkost zu genießen oder neue Abwechslung auf den Mittagstisch zu bringen.

Auf dem Wochenmarkt gibt es jetzt eine herrliche Auswahl gesunder Lebensmittel aus der Region. Und die tun nicht nur der ganzen Familie gut. Wer saisonal verfügbares Obst und Gemüse aus der Nähe kauft, unterstützt auch die heimischen Landwirte und tut etwas für die Umwelt, denn durch die kurzen Transportwege weisen die heimischen Sorten eine Top-Öko-Bilanz auf. Wir stellen Ihnen hier einige Highlights vor, die jetzt in Deutschland Saison haben.

Kürbis ist der Star im Herbst! Er schmeckt nicht nur gut, sondern



strotzt auch vor wertvollen Inhaltsstoffen: Kürbis enthält Vitamine (u. a. Beta-Carotin als Vorstufe vom Vitamin A), Mineralstoffe (u. a. Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen) und sättigende Ballaststoffe.

Rote Bete ist äußerst gesund und preiswert noch dazu. Ihr Farbstoff Betacyanin bremst schleichende Entzündungen, wirkt antioxidativ und bekämpft freie Radikale.



Feldsalat ist eine der wenigen Herbst-Salatsorten, denn selbst Temperaturen um den Gefrierpunkt machen ihm nichts aus. Mit viel Vitamin C (35 mg/100 g) und einem reichen Gehalt an Vitamin A, Phosphor, Calcium und Folsäure punktet er für die Gesundheit.

Äpfel sind einfach gesund und lecker! Das Obst senkt den Cholesterinspiegel, hilft dank seinem hohen Ballaststoffgehalt beim Abnehmen,



OBST UND GEMÜSE RICHTIG SÄUBERN!

Vom Feld bis auf den Teller legen Obst und Gemüse oft einen langen Weg zurück. Das bietet Bakterien und Schmutz einen guten Nährboden. Daher sollten Sie Äpfel, Karotten und Co. vor dem Verzehr immer gründlich säubern. Die wichtigsten Regeln dabei:

- ▶ Immer **ERST** die Hände waschen – am besten 20 Sekunden lang mit warmem Wasser und Seife
- ▶ Dann das Obst und Gemüse **VOR** dem Schälen unter fließendem Wasser säubern: vorsichtig über die Frucht reiben, bei festeren Sorten Gemüsebürste verwenden
- ▶ Druckstellen und beschädigte Stellen großzügig entfernen
- ▶ Bei Salat und Kohl die äußersten Blätter entfernen
- ▶ Zum Schluss Obst und Gemüse am besten mit einem sauberen Tuch abtrocknen – das reduziert evtl. noch vorhandene Bakterien

Der Herbst steht bald vor der Tür. Dann zeigt sich die Natur wieder mit ihrem prächtigen Farbenspiel. Man kann sich das Obst und Gemüse der Saison schmecken lassen, die Immunabwehr stärken und auch etwas für die Seele tun.



Damit wünschen wir Ihnen einen gesunden und farbenfrohen Herbst. Ihre Familie Dr. Quick und das gesamte Team der Rats Apotheke

macht lange satt macht und versorgt uns mit wichtigen Vitaminen.

Karotten (Möhren) gehören zu den beliebtesten heimischen Gemüsesorten der Deutschen. Das Wurzelgemüse ist in der Küche vielseitig und extrem gesund. Betacarotin ist mit 5-30 mg pro 100 g der wichtigste Inhaltsstoff. Diese Vorstufe von Vitamin A ist wichtig für das Sehvermögen und das Wachstum der Haut.



Quitten haben einen hohen Gehalt an Pektinen, Gerbstoffen und Ballaststoffen und sind damit besonders für Magen und Darm sehr wertvoll. Und auch der Geschmack der gelben Früchte überzeugt – allerdings nicht roh, sondern erst nach dem Garen, z. B. als köstliches Quittengelee.

AKTION

Vom 23. bis 28. September 2019
laden wir Sie herzlich
zur **PARI-Aktionswoche**
in Ihrer Rats Apotheke ein.

Inhalieren – eine bewährte Hilfe bei Atemwegserkrankungen

Unsere Atemwege sind in direktem Kontakt mit der Umgebungsluft und dadurch vielen Reizen ausgesetzt. In der Erkältungszeit bieten angegriffene Schleimhäute in den Atemwegen eine ‚willkommene‘ Eintrittspforte für Krankheitserreger. Inhalation kann hier vorbeugen oder wohltuende Linderung bringen.

Wirksam inhalieren, Erleichterung spüren

Das Inhalieren ist eine der ältesten Methoden, um angegriffene Atemwege von der Nase bis zu den Lungenbläschen zu pflegen und zu behandeln – ob im Meeresklima, in Luftkurorten oder mit modernen Inhalationsgeräten. Mit dem Einatmen von gesunder Luft und heilsamem Nebel kann man Atemwegserkrankungen lindern und therapieren oder ihnen sogar vorbeugen. Das gilt auch für chronische Atemwegsleiden.



Warum ein Inhalationsgerät?

Die Inhalation mit einem Inhalationsgerät bietet gegenüber der oralen Einnahme viele Vorteile: Die Medikamente wirken direkt am Ort der Erkrankung und dadurch schneller. So können sie niedriger dosiert werden und führen zu weniger Nebenwirkungen. Die Feuchteinhalation unterstützt die Selbstreinigungsmechanismen der Lunge. Außerdem ist die Tröpfchengröße des vernebelten Wirkstoffs genau auf den gewünschten Wirkort (Bronchialsystem der Lunge) eingestellt. Welches Gerät für Sie geeignet ist und wie Sie richtig inhalieren, erklären wir Ihnen gerne in einer persönlichen Beratung.

So funktioniert's!

Ein PARI-Inhalationsgerät mit Kompressortechnologie besteht aus verschiedenen Komponenten:

- ▶ Im Kompressor wird die Druckluft erzeugt
- ▶ In den Vernebler wird die Inhalationslösung eingefüllt und durch die Druckluft zerstäubt

Die Erzeugung des Aerosols im Vernebler erfolgt nach dem sogenannten Venturi-Prinzip: Ein Luftstrom erzeugt Unterdruck, der die Medikamentenlösung ansaugt und an der Düse zerstäubt – je nach Größe und Beschaffenheit des verwendeten Düsenaufsatzes in unterschiedlich große Tröpfchen. Das erzeugte Aerosol wird dann über Mundstück oder Maske eingeatmet.

AKTION: PARI-FUNKTIONSÜBERPRÜFUNG

Vom 23. bis zum 28. September 2019 überprüfen wir Ihren PARI kostenlos auf Funktion und ausreichenden Druck mit dem Original-PARI-Prüfgerät. Sie können Ihren PARI in der Regel am nächsten Tag bereits wieder abholen.

Wenn vorhanden, bringen Sie zur Überprüfung bitte Ihren PARI-Gerätepass mit!

Tipp: Falls Sie Ihr Gerät innerhalb der letzten zwölf Monate gekauft haben, bringen Sie den Kaufbeleg mit und Sie erhalten Ihren persönlichen Gerätepass – inklusive Garantieverlängerung um ein weiteres Jahr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



ANGEBOTE VOM 2. SEPTEMBER BIS 31. OKTOBER 2019

20%
gespart

5,95€ statt 7,40€

SCHNUPFEN
Otriven Protect*
10 ml Nasenpray

Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur Förderung der Heilung von Schleimhautschäden, zur Behandlung von anfallsweise auftretendem Fließschnupfen.



VERSTOPFUNG

Dulcolax NP Perlen*

50 Weichkapseln

Befreien gut verträglich von Verstopfung, sind diskret in der Anwendung und befreien über Nacht (nach ca. 10 - 12 Stunden).

20%
gespart

9,60€ statt 11,97€



20%
gespart

7,95€ statt 9,90€

HUSTEN

Bronchipret Saft TE*

100 ml Saft

Bronchipret löst festsitzenden Schleim, bekämpft Entzündungsbeschwerden und reduziert die Anzahl der schmerzhaften Hustenanfälle.



Der Herbst ist da – die Stimmung kippt!

Morgens im Dämmerigen das Haus verlassen und abends im Dunklen von der Arbeit kommen ... mit dem Herbst beginnt eine düstere Jahreszeit. Der Lichtmangel gilt als Hauptauslöser für ein Stimmungstief nach dem sonnigen Sommer.



Quelle: rhein-lura-klinik.de

Viele Menschen erleben jetzt im Herbst eine diffuse Niedergeschlagenheit, fühlen sich antriebslos und traurig. Doch die gute Nachricht ist: Es gibt eine Vielzahl von „Lichtblicken“, mit denen Sie der grauen Laune etwas entgegensetzen und die Zeit bis zum Frühling genießen können.



Was führt zum Herbst-Tief

Die Ursache für das Absinken der Stimmungskurve liegt in unserer Evolution. Durch den Lichtmangel im Herbst und Winter verändert sich unser Hormonhaushalt. Serotonin, das maßgeblich für Stimmung, Antrieb, Denken und Fühlen zuständig ist, wird in viel geringerer Menge gebildet. Im Gegenzug produziert der Körper mehr Melatonin, ein Hormon,

das unter anderem für unseren Schlafbedarf verantwortlich ist. Die Natur „will“, dass Menschen wie auch Tiere in der dunklen Jahreszeit mehr ruhen (man denke an den Winterschlaf bei bestimmten Tierarten). Bei uns Menschen sind nun ständige Lustlosigkeit und anhaltende Müdigkeit die Folgen. Mediziner sprechen hier auch vom „Winterblues“.



Nicht bloß miese Laune

Eine stärkere Form des saisonalen Stimmungstiefs ist die sogenannte Winterdepression. Sie zeigt sich mit schwerwiegenden Symptomen: Erkrankte fühlen sich antriebslos, fürchten sich davor, zur Arbeit zu gehen, und vermeiden Interaktion mit anderen Menschen. Viele empfinden eine grundlose und unkor-

rigierbare Freudlosigkeit. Dazu treten oft auch Konzentrationsstörungen auf. Wer solche Zeichen bei sich erkennt, sollte sich nicht scheuen, seinen Hausarzt anzusprechen. Dieser kann eine medikamentöse Hilfe oder auch eine Behandlung bei einem ausgebildeten Therapeuten anstoßen.



Es werde Licht!

Licht ist die erste Hilfe, die Sie wieder auf andere Gedanken bringt. Bei einem Spaziergang an der frischen Luft können Sie die Natur genießen und auch mal die schönen Seiten des Herbsts kennenlernen. Wie Sie einem Stimmungstief noch vorbeugen und der trostlosen Jahreszeit ein Schnippchen schlagen können, erklären wir Ihnen unten.

Gut zu wissen!



IHRE RATS APOTHEKE INFORMIERT!

Frische Luft hebt die Stimmung

Bewegung an der frischen Luft – auch bei bedecktem und bewölktem Himmel – und Ausdauersport wie Laufen, Radfahren, Walken oder ausgedehnte Spaziergänge lassen sich mit wenig Aufwand umsetzen. Dabei werden körpereigene Glückshormone, die Endorphine, freigesetzt. Und diese sorgen dafür, dass sich Ihre Stimmung aufhellt.

Bewusste Ernährung als Basis

Viel frisches Obst und Gemüse unterstützt Sie dabei, sich wohlfühlen. Gönnen Sie sich aber auch ein Stück Kuchen oder Schokolade – die darin enthaltenen Stoffe werden im Körper zu Serotonin umgewandelt, das Ihre Stimmung anhebt.



Auch Tee (z. B. mit Johanniskraut) ist ein bewährter Helfer und eine der ältesten uns bekannten Arzneiformen. Tee vereint hochwertige pflanzliche Wirkstoffe mit den natürlichen Eigenschaften des Wassers.

Kraft aus der Natur

Präparate, die Johanniskraut oder Lavendel enthalten, fördern die innere Ausgeglichenheit, verbessern die Schlafqualität und steigern die Leistungsfähigkeit.

Die Seele baden lassen

Der beste Zeitpunkt für ein entspannendes Bad ist kurz vor dem Schlafengehen. Ideal ist maximal eine Viertelstunde bei etwa 38 Grad Wassertemperatur. Als Badezusatz eignen sich Produkte, die Lavendel ent-



halten und damit beruhigend wirken, oder mit Düften, die an den Sommer erinnern.

Gesunder Körper für gesunden Geist

Ist der Körper gesund, fühlt sich auch die Seele wohl. Zitrusfrüchte, Ingwer oder Sanddorn aktivieren die körpereigenen Abwehrkräfte und reduzieren das Erkältungsrisiko.

Eine große Auswahl an geeigneten Tees, Naturprodukten sowie Ernährungstipps erhalten Sie bei uns in der Apotheke. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



ERKÄLTUNG

Grippostad C Stickpack*

12 Beutel

Wirkt gegen grippale Infekte und Erkältungskrankheiten. Zur Behandlung von gemeinsam auftretenden Beschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen und Reizhusten. Fiebersenkend.



20%^{**} gespart

10,95€

statt 13,70€

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Für Druckfehler keine Haftung
** Ersparnis gegenüber bisherigem Preis

20%^{**} gespart

6,95€

statt 8,70€

SODBRENNEN

Maaloxan Liquid*

10 Beutel zu 10 ml mit Sahne-Karamell-Geschmack

Hilft bei Sodbrennen, saurem Aufstoßen, Magendruck und Magenschmerzen, lindert die Beschwerden und bindet die Magensäure. Außerdem heilt und schützt es die Magenschleimhaut.



NAGELPILZ

Loceryl Nagellack*

3 ml Nagellack

Effektive Langzeitwirkung – nur 1x pro Woche anzuwenden. Dringt tief in den Nagel ein und bekämpft den Nagelpilz im kompletten Nagelbereich. Bekämpft den Nagelpilz, ohne den Nagel abzulösen.

20%^{**} gespart

29,90€

statt 37,40€



Raten und gewinnen ...

In dieser Ausgabe haben wir viel über gute Ernährung für Sie vorbereitet, und der Energieschub für die grauen Zellen kommt hier: mit unserem Rätsel. Um teilzunehmen, füllen Sie einfach das Kreuzworträtsel aus und bringen Sie das Lösungswort bis zum 31. Oktober 2019 in unserer Apotheke vorbei. Viel Glück!

der höchste Rang beim Militär	Kürzel der jap. Fluggesellschaft	plötzlich die Gesichtsfarbe verlieren	listiger Unfug, Spaß	bayr. und österr. für Pferd	Marco, Fußballspieler bei der BVB	unerlässlich, unentbehrlich	Konsument von Gedrucktem	Rock mit eingearbeiteten Shorts	Misserfolg, Fehlschlag	gelbl. Gemüsepflanze
					span. Fußballverein: ... Madrid				Zweig des Weinstocks	
		Vorn. der Moderatorin Will		delikates Krustentier				Rinde der Korkeiche		
spontaner Ausruf des Erstaunens	das Synonym für Orientteppich	einfarbig, monochrom		gebratene Fleischstücke	der weise Nachtvogel			musikal. Bühnenwerk		
Hochebene in Bolivien und Peru					Provinz in Saudi-Arabien mit Hpst. Abha			höchster Berg d. Türkei	brit. Fluggesellschaft (Abk.)	
Tal in der Steiermark						Kosebezeichnung für Katze	einst das Maß des Luftdrucks			James, verst. Bandleader
sehr großer Mensch				Name v. Obamas Hund	Nachtgeist, Spuk, Spukgestalt			ehem. brasil. Fußball-Star	..., der Schreckliche	Vorn. der Rockröhre Turner
		poetisch für Adler	Abk. Tabelle		Abk. Deutsche Demokr. Republik		jap. Provinzhauptstadt auf Honshu			
Initialen des Modellschiffers	Kürzel für Langspielplatte		System verarbeiteter Zeichen				Pete, Regisseur von 'The Dredd'			
					Kürzel für das Doppelzimmer		frei, unbesetzt			
Anordnung einer Behörde	Gegenteil zu Kontra			ugs. für Einfall, Kunstgriff			Kenias größter Fluss			

ZU GEWINNEN:

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

05 | 19

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: Teilnahmechluss ist der 31.10.2019. 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 Barablässe der Gewinne ist nicht möglich. Die Gutscheine sind nicht übertragbar. Die Gewinner werden aus allen Teilnehmern ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

Es muss nicht immer Marmelade sein

Wie wäre es mal mit selbstgemachtem Obstwein aus Ihren eigenen Früchten? Ihre Rats Apotheke hat alles (außer Obst), was Sie zur Weinbereitung brauchen. Und wie es geht, verraten wir Ihnen hier.

Den eigenen Wein zubereiten? Das ist nur halb so kompliziert, wie man im ersten Moment denkt. Mit dem richtigen Equipment und ein bisschen Know-how kann man leicht selbst Wein herstellen. Für die Herstellung sollte man sich Zeit lassen und Schritt für Schritt unsere Anleitung befolgen:

1. Früchte behandeln: Den besten Erfolg erzielen Sie mit reifen und gesunden Früchten. Die Schale oder die Haut sollten unverletzt sein. Waschen Sie die Früchte, um Schmutz, eventuelle Spritzmittelrückstände und Mikroorganismen zu entfernen.

2. Saft gewinnen: Zerkleinern, zermahlen oder zerdrücken Sie zunächst die Früchte (je nach Obstsorte).

Der jetzt entstehende Brei, die sogenannte Maische, enthält Pektine, die zum Gelieren der Masse führen. Setzen Sie ein Enzympräparat zu, um das Gelieren zu verhindern. Jetzt folgt die eigentliche Saftgewinnung: Pressen Sie die Maische mit einem Filter oder einer Obstpresse aus, um den Obstsaft zu erhalten. Je nach Obstsorte können auch direkt die zerstoßenen Früchte (ohne Auspressen) vergoren werden.

3. Die Flüssigkeit vergären: Die Gärung verläuft am besten bei 20 Grad Celsius in einem Glasbehälter mit Gär-Röhrchen, der nur zur

Hälfte befüllt wird. Wählen Sie als Standort einen Raum mit geringen Temperaturschwankungen, da diese zu Gärstockungen führen. Für die Gärung ist Zucker der wichtigste Bestandteil. Geben Sie außerdem Hefe und Gär Salz zur Flüssigkeit. Die Hefe baut im Gärprozess den Zucker zu Alkohol ab. Während der Gärung entweichen Gase aus der Flüssigkeit; das Ende der Gärung ist erreicht, wenn aus der Flüssigkeit keine Blasen mehr aufsteigen. Je nach Weinart kann dies zwei bis sechs Monate dauern. Im Endstadium sollte das Gefäß täglich vorsichtig geschwenkt werden, um die Gärung zu aktivieren.

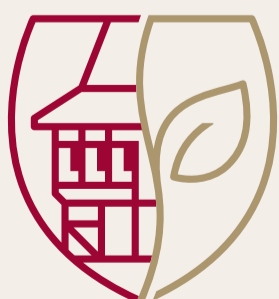
4. Die Hefe abziehen: Mit dem Ende der Gärung setzen sich

Fast alles, was Sie neben einem Gärballon und dem entsprechenden Obst sonst noch zur Weinherstellung benötigen, erhalten Sie bei uns in der Rats Apotheke.



die sogenannten Trubteilchen am Boden ab. Saugen Sie den noch trüben Wein ab und geben Sie ihn in ein sauberes Gefäß. Geben Sie zum Schutz vor Verderben und Oxidation Schwefelpulver hinzu und stellen Sie das Gefäß kalt. Damit keine Luft mehr an den Wein kommt, muss das Gefäß randvoll und dicht verschlossen sein. Dafür eignet sich am besten ein Gäraufsatz oder eine Süßmostkappe. Im Verlauf einiger Wochen sollte sich der Wein vollständig klären.

5. Die Flaschen befüllen: Ziehen Sie den klaren Wein nochmals vom Trub ab und versetzen Sie ihn mit Schwefel. Füllen Sie den Wein anschließend in Flaschen.



Rats Apotheke

Marktplatz 15
37574 Einbeck

Tel. 05561 / 93 45 - 0
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