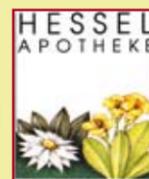




HESSEL ZEITUNG



Nachrichten aus der Hessel Apotheke

Giftpflanzen im Garten



Nicht alles was schön aussieht ist gut für den Bauch

Das Frühjahr ist in greifbare Nähe gerückt und damit beginnt wieder die Pflanzzeit. Besonders in Gärten, in denen Kinder spielen, sollte man auf giftige Pflanzen verzichten.

Nicht alle Giftpflanzen entfalten ihre Wirkung nach dem Verzehr. Der Pflanzensaft des Riesenbärenklaus beispielsweise verursacht unter der Einwirkung von Licht starke Verbrennungen der Haut, die nur langsam unter Narbenbildung verheilen.

Eine große Pflanzengruppe mit vielen giftigen Vertretern ist die der Nachtschattengewächse. Einige Nutzpflanzen wie Tomate und Kartoffel gehören dazu, aber auch viele Zier- und Gartenpflanzen zum Beispiel Engelstrompeten, Korallenbäumchen und Tollkirsche. Während Vergiftungen mit Blättern seltener

vorkommen, werden Beeren und Früchte von Kindern häufiger „verkostet“. Schon der Genuss von 3-4 Tollkirschen kann für ein Kind tödlich enden. Grüne Tomaten sorgen für Übelkeit und Durchfall, größere Mengen können allerdings auch gefährlich werden.

Ein besonders giftiger Baum mit roten Beeren ist die Eibe. Die Eibe ist die Pflanze, mit der sich die Giftinformationszentralen am häufigsten beschäftigen müssen. Glücklicherweise kommen ernsthafte Vergiftungen nur selten vor. Das liegt daran, dass der rote Samenmantel als einziger Pflanzenteil ungiftig ist und der schwarze Samenkern sehr gut zerkaut werden



muss, um das Gift freizusetzen. Ein weiterer ungenießbarer Vertreter ist der Lebensbaum (Thuja). Das ätherische Öl der Pflanze hat eine sehr starke Reizwirkung auf Haut und Schleimhaut. Bei Schneearbeiten sollte deshalb immer mit Handschuhen gearbeitet werden. Gelangt das Öl in den Körper kann es dort durch Organschädigung zu tödlichen Vergiftungen kommen.

Leicht mit dem Krokus zu verwechseln, aber wesentlich gefährlicher als dieser ist die Herbstzeitlose. Die ganze Pflanze ist sehr stark giftig. Vergiftungen sind nicht selten und kommen zumeist durch die Verwechslung der Knolle mit einer Zwiebel oder der Blätter mit denen des Bärlauchs vor. Die Prognose bei einem Vergiftungsfall ist sehr schlecht, daher sollte hier äußerste Vorsicht geboten sein.



Auch viele weitere Pflanzen wie Goldregen, Feuerbohne, Mohnarten, Echter Schneeball, Holunder können Ihren Kindern gefährlich werden. Es lohnt sich, die bestehenden Pflanzen genauer unter die Lupe zu nehmen und sich bei Neuanschaffungen über die Giftigkeit zu informieren.

Falls es aller Vorsicht zum Trotz zum Genuss von Pflanzenteilen gekommen ist, versuchen Sie bitte dem Arzt, Apotheker oder der Klinik so viele Pflanzenteile wie möglich mitzubringen, da dadurch die exakte Bestimmung ermöglicht wird. Im **Vergiftungsnotfall** ist die Vergiftungszentrale in Freiburg unter der Nummer **0761-19240** zu erreichen.



Liebe Kunden, liebe Leser!

Das **TEAM** der **HESSEL APOTHEKE** wünscht Ihnen ein gesundes, spannendes, freundliches, neues Jahr!

So feucht der Sommer letztes Jahr war, so trocken war der Herbst. Mal sehen, was uns dieses Jahr bringen wird.



Auch dieses Jahr haben wir uns wieder viel vorgenommen, um Sie, liebe Leser, umfassend über die Möglichkeiten der ganz persönlichen Gesundheitsvorsorge zu informieren.

Im Januar widmen wir uns ganz dem Thema „Entgiftung“, was bedeutet für uns „Entgiftung“, welche Methoden der Entgiftung gibt es und für wen kommt eine Entgiftung in Frage. Dazu gibt es viele Informationen und natürlich Aktionen in der **HESSEL AKADEMIE**.

Im Februar möchten wir Ihnen „Heilwickel“ näher bringen. Sicher kennen Sie alle den „Wadenwickel“ bei fiebernden Kindern. Was gibt es noch für Wickel, worauf muss ich achten und kann man beim „Wickeln“ Fehler machen? Diese und andere Fragen werden wir in einem Workshop klären. Denken Sie daran, sich rechtzeitig für die Kurse anzumelden. So können wir besser planen und Sie können sich auf Ihren Platz im Kurs freuen.

Im März, wenn der Frühling naht, die ersten Blumen blühen, wird für viele das Thema der Allergie wieder wichtig. Was gibt es für Allergien, was kann jeder Allergiker persönlich für sich machen, gibt es eine Vorsorge oder muss ich mich mit der Erkrankung abfinden? Seien sie gespannt, was wir für Sie zu diesem Thema vorbereitet haben.

Es grüßt Sie, ganz herzlich, Ihre

Dr. Lothar Graff
Kristin Graff

Kristin Graff und
Dr. Lothar Graff

Winterduft

Weihnachten ist vorbei, von Zimt und Sternen haben viele nun die Nase voll. Und doch...

Jetzt kommen die kalten Monate, in denen wir uns nach dem Frühling sehnen. Der Wind pfeift um die Häuser und wenn wir Glück haben gibt es etwas Schnee, gerade soviel, um vom Hügel um die Ecke zu rodeln oder im Garten oder Balkon eine Schneeballschlacht zu machen.

Und wenn wir dann reinkommen, erwartet uns ein Duft nach unserer Lieblingsmischung, die uns schon auf die kommende Jahreszeit einstimmt, ganz wie es uns gefällt.

Ich möchte Ihnen in dieser Ausgabe einen ganz besonderen Duft vorstellen, den nicht jeder unbedingt kennt, und der doch nicht aus der Aromapflege wegzudenken ist: **TONKA**.

Der lateinische Name dieser Pflanze ist *Dipteryx odorata* und kommt aus Mittel- und Südamerika. Das Öl wird aus der Bohne gewonnen mittels Alkoholextraktion.

Das Öl verströmt einen angenehmen, **blausch-warmen Duft**, der in fast jeder Lebenslage aufhellend auf die Stimmung wirkt.

Der Duft erinnert leicht an Marzipan und eignet sich gut als Basis eines jeden Duftes, immer in Maßen dosiert. Es ist das ideale Öl für Massagen, ist doch sein Duft harmonisierend und stärkend. Aber auch in Ihrem ganz persönlichen Naturparfüm kann es seinen Platz finden. Denken Sie daran, nicht mit dem reinen ätherischen Öl Ihr Parfüm zu kreieren, zu intensiv fällt es meist aus. Ideal sind Grundmischungen mit 5-10%, bei intensiven Düften und auch teuren Düften auch 2% des ätherischen Öls zu verwenden.

Ich wünsche Ihnen duftige Momente in den kommenden Monaten!
Ihre Kristin Graff

Zuviel Cholesterin – ein fettes Problem?

Fettstoffwechselstörungen sind in unserer Konsumgesellschaft vor allem die Folge von langjähriger Fehlernährung und Bewegungsmangel.

Genetische Veranlagungen spielen durchaus eine Rolle, als alleinige Ursache sind sie jedoch eher selten.

Meist sind die Betroffenen übergewichtig und häufig tritt die Erkrankung zusammen mit einem Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes) auf, dessen Entstehung in der Regel ebenfalls durch die vorgenannten Ursachen begünstigt wird. Auch übermäßiger Alkoholkonsum stört den Fettstoffwechsel.

Bescheidenheit ist ja bekanntlich eine Zier.

Zuviel Cholesterin tut zwar nicht weh, aber es kann zum gesundheitlichen Problem werden, wenn wir zuviel davon haben.

Fachleute halten zu hohe Blutspiegel für einen wesentlichen Risikofaktor bei Entstehung

schüssiges Cholesterin kann an einen anderen Transporter, das HDL (high density lipoprotein), gebunden werden und so von der Leber wieder aus dem Blut herausgefiltert werden. Da Überschuss bei uns die Regel ist, spricht man vereinfachend vom „schlechten“ LDL-Cholesterin und vom „guten“ HDL-Cholesterin. Bei einer Blutuntersuchung ist es wichtig zwischen diesen beiden „Cholesterinformen“ zu unterscheiden. Je höher der HDL-Wert im Vergleich zum LDL-Wert ist, desto besser.

In der Leber wird das zurückkommende Cholesterin zu Gallensäuren abgebaut, deren Ausscheidung über den Darm allerdings sehr ineffektiv



Es gibt sowohl Menschen, die auf eine solche Ernährungsumstellung ansprechen (hyper-responder) und solche, bei denen das nicht der Fall ist (hypo-responder).

Daneben besteht aber auch ein Einfluss der Ernährung auf die Aktivierung bestimmter körpereigener Prostaglandine. Prostaglandine sind Gewebshormone, die unter anderem die Cholesterinproduktion und auch andere Faktoren der Entstehung von Arteriosklerose, wie z.B. Entzündungsparameter regulieren können. Durch eine gesteigerte Zufuhr von Omega-6- und vor allem Omega-3-Fettsäuren kann die entsprechende Prostaglandinsynthese und damit der Fettstoffwechsel günstig beeinflusst werden.

Omega-3-Fettsäuren sind z.B. in Rapsöl, Leinöl und Walnussöl enthalten. Allerdings kann der Körper sie kaum in die beiden besonders wertvollen Formen „EPA“ und „DHA“ umwandeln. Diese finden sich vor allem in fettem Seefisch, wie beispielsweise geräuchertem oder gegartem Lachs, Sardinen (z.B. in Tomatensoße eingelegt), Hering oder Markrele.

Als medikamentöse Maßnahme werden vor allem die als Statine bezeichneten Cholesterinsenker eingesetzt. Der Nutzen der LDL-Cholesterin-Senkung ist umstritten, auch wird diskutiert, welche Folgen ein zu stark vermindertes Cholesterinangebot beispielsweise für den Stoffwechsel im Gehirn haben könnte.

Allerdings haben die Statine auch eine entzündungshemmende und antioxidative Wirkung, die durchaus als Schutz vor dem Fortschreiten der Gefäßverkalkung zu sehen ist.

Natürliche Antioxidantien wie Vitamin C und E wirken ebenfalls als „Rostschutzmittel“. Besonders hohe Gehalte an Vitamin E weisen z.B. Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl und Olivenöl auf. Vitamin E ist bis ca. 140 Grad Celsius hitzestabil. Beim Kochen also keine Verluste auf, da maximal 100 Grad erreicht werden. Beim Braten kann allerdings das Bratfett leicht über 140 Grad heiß werden, es empfiehlt sich deshalb, auf niedrige Brat-Temperaturen zu achten.

Vitamin C-reiche Lebensmittel, von denen sich auch entsprechende Mengen gut verzehren lassen sind z.B. Orangen, Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Brokkoli, Paprika, Spinat und verschiedene Kohlsorten, vor allem Grün- und Rosenkohl.

Was nicht roh verzehrt werden kann, sollte möglichst schonend zubereitet werden, es empfiehlt sich das Dünsten.

Wenn Sie viel Gemüse und Vollkornprodukte essen, ernähren Sie sich automatisch ballaststoffreich und Ballaststoffe können das „schlechte“ LDL-Cholesterin senken.

Reduzieren sie andere Risikofaktoren, z.B. falls nötig ihr Gewicht!

Mit unserem bewährten Programm „Leichter Leben in Deutschland“, zu dem wir mehrmals jährlich Kurse anbieten, erleichtern wir Sie gerne um ein paar überflüssige Pfunde.

Bewegung gehört natürlich ebenfalls zu einem gesunden Lebensstil und erhöht nachweislich das „gute“ HDL-Cholesterin. Vielleicht finden Sie ja in einem LLID-Kurs Gleichgesinnte, mit denen Sie sich zusammentun können. Zu mehreren lässt sich der innere Schweinehund leichter überwinden. Denn natürlich ist so eine Umstellung der Lebensweise, besonders was Ernährung und Sport betrifft, keine leichte Angelegenheit. Aber führen Sie sich immer wieder vor Augen, dass es um Ihre Gesundheit geht, die sich leider nicht nur durch ein paar Pillen erhalten lässt.

Im Land wo Zucker und Fette fließen,
wo Jäger mit Fernbedienungen schießen
und im Sessel sitzend den Sport genießen,
wo Fleischskandale im Kühlregal gammeln
und Frauen, statt Beeren und Nüsse zu sammeln,
sich gestresst hinter Bergen Bürokratie verrammeln,
wo Kinder, statt draußen bei schönsten Wettern,
zu rennen und auf Bäume zu klettern,
am Computer sitzend im Internet blättern,
wird ein Feuer uns nicht mehr allzuviel nützen,
um uns vor Bären und Wölfen zu schützen.
Das wilde Tier sitzt in uns drin...
Es regiert der König Cholesterin!
Doch ob er wirklich beißen kann,
ob man ihn zähmen muss und kann...
Die Wissenschaft, die glaubt daran.

Sie sind durch diesen Artikel etwas verwirrt?

Das ist nicht ganz unbeabsichtigt. Er soll zum Nachdenken anregen.

Ob die Cholesterinsenker, die Sie einnehmen, sinnvoll sind, kann ich Ihnen abschließend nicht sagen. Wahrscheinlich wird auch ihr Arzt damit überfordert sein, alle Befürworter und Kritiker und deren jeweilige Interessen zu bewerten.

Ihr persönliches Ziel aber sollte generell eine gesunde Lebensweise sein und die lässt sich nicht nur an einem niedrigen Cholesterinspiegel messen.

Bemühen Sie sich um abwechslungsreiche Kost mit hohem Obst- und Gemüseanteil. So sind Sie gut mit Ballaststoffen versorgt und nehmen auf natürliche Weise einen positiven Einfluss auf Ihren Fettstoffwechsel.

Essen Sie ab und zu fetten Seefisch und verwenden sie gute pflanzliche Öle. Wechseln Sie dabei ein bißchen ab, um sowohl in den Genuß von ausreichend Omega-3-Fettsäuren als auch Vitamin E zu kommen.

Wenn Sie eine chronische Erkrankung haben und Medikamente einnehmen, beraten wir Sie gerne bezüglich einer individuellen zusätzlichen Zufuhr von Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Omega-3-Fettsäuren usw.) in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.

Bleiben Sie in Bewegung und machen Sie Ihr Leben mindestens einmal pro Woche zu einer schweißtreibenden Angelegenheit. Sonst geht es Ihnen wie Ihrem Cholesterin: was liegenbleibt wird oxidiert oder zu gut Deutsch: wer rastet der rostet!

Packen Sie es an - wir unterstützen Sie!

Ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen

Silke de Campos



und Fortschreiten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und dem Auftreten von Herzinfarkten und Schlaganfällen. Andere Experten wiederum berufen sich auf Studien, in denen die medikamentöse Senkung des Cholesterinspiegels keinen Nutzen gezeigt hat.

Beide könnten Recht haben. Eventuell ist ein hoher Cholesterinspiegel ein Anzeichen für ein gesundheitliches Problem, das durch medikamentöse Senkung der Werte aber nicht ausreichend behoben werden kann.

Marke Eigenbau

Die Tatsache, dass der Körper bis zu 90% des im Körper vorhandenen Cholesterins selbst herstellt, zeigt wie wichtig es für uns ist.

Cholesterin trägt als wesentlicher Bestandteil der Zellmembranen zu deren Stabilität und Funktionsfähigkeit bei. Für viele Hormone, wie z.B. die Sexualhormone oder auch das Vitamin D3, stellt es eine Vorstufe dar, ebenso wie für die Gallensäuren, die wir für die Aufnahme aller Nahrungsfette brauchen.

Die Höhe des Cholesterinspiegels im Blut ist vor allem abhängig von der körpereigenen Produktion (1-2g pro Tag), nicht von der Zufuhr über die Nahrung.

Die Nahrungsfette bestehen hauptsächlich aus sogenannten Triglyceriden, Cholesterin dagegen kommt nur in tierischen Produkten vor und der Körper kann davon maximal 0,5g pro Tag aufnehmen.

Der Fettstoffwechsel – läuft hier alles wie geschmiert?

Das in der Leber und der Darmschleimhaut gebildete Cholesterin wird zusammen mit dem durch die Nahrung aufgenommenen Anteil und den Triglyceriden zunächst transportgerecht verpackt. Sogenannte Apolipoproteine, vor allem das LDL (low density lipoprotein), bringen das Cholesterin in eine wasserlösliche Form, sodaß es über den Blutkreislauf zu den Zielzellen transportiert werden kann. Über-

ist, da der Großteil zusammen mit den Nahrungsfetten wieder aufgenommen wird.

Sowohl die körpereigene Produktion als auch die Aufnahme von Cholesterin über die Nahrung kann vom Körper durch vielfältige Mechanismen gesteuert werden.

Was schadet es?

Ein zu hoher LDL-Cholesterin-Wert bildet zusammen mit dem Rauchen die Spitze der Risikofaktoren für das Auftreten eines Herzinfarkt, gefolgt von Übergewicht, zu geringem Obst- und Gemüseverzehr und Bluthochdruck. An den LDL-Transporter gebundenes Cholesterin kann oxidiert werden, beim Auto würde man sagen, es rostet. Eine bestimmte Sorte unserer Immunzellen, die Fresszellen, versuchen es zu entsorgen. Allerdings verfügen sie über keinerlei Mechanismen, die die Aufnahme des „verrosteten“ Cholesterins regulieren. Bei Überladung werden sie zu sogenannten Schaumzellen, die Ablagerungen an den Blutgefäßwänden bilden, es entsteht eine Arteriosklerose.

Unsere Blutgefäße müssen in der Lage sein, auf die unterschiedlichen Blutmengen zu reagieren, die das Herz je nach körperlicher Belastung pro Minute durch den Körper jagt. Arteriosklerotisch veränderte Gefäße sind zum einen verengt und können sich zum anderen nicht mehr ausreichend anpassen. Die Schaumzellen lösen eine Entzündungsreaktion aus und es finden Blutgerinnungsvorgänge statt, die den Durchmesser der Arterien weiter verringern. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem kompletten Gefäßverschluss, je nachdem wo er stattfindet also zu einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall.

Schadensbegrenzung

Der Nutzen einer extrem cholesterinreduzierten Ernährung ist fraglich, da die Zufuhrmenge durch die Nahrung bereits vom Körper begrenzt wird und dieser den Löwenanteil sowieso selbst herstellt.

1 Wickel und Auflagen

bewährte Hausmittel neu entdeckt



Buchtip:
Wickel & Co. Bärenstarke
Hausmittel für Kinder
von Ursula Uhlemayr
Urs-Verlag

Wickelanwendungen, oder Heilwickel, gibt es schon sehr lange. Sie sind bestens dazu geeignet, einen kranken Menschen liebevoll zu umsorgen. Sie lassen sich als bewährtes Hausmittel in der Regel mit Zutaten herstellen, die in jedem Haushalt zu finden sind. Zwar bedeuten sie zu Anfang ein wenig Mühe und Aufwand, stellen dann aber sowohl für den kleinen oder großen Patienten als auch für den Umsorgenden eine willkommene Möglichkeit dar, selber aktiv die Gesundung zu unterstützen.



Heute sind Wickelanwendungen eher eine Besonderheit. Man muß sich ein bisschen mit der Materie vertraut machen, denn das Vertrauen in den Wickel ist eine wichtige Säule des Erfolgs. Wie Sie sicher wissen, haben wir in der **Hessel-Apotheke** ein Faible für alternative und naturheilkundliche Therapiemethoden und beschäftigen uns schon seit einigen Jahren mit Heilwickeln. Neben Literatur und verschiedenen Wickelsets bieten wir auch im Frühjahr alljährlich einen Heilwickel-Workshop an, siehe Kasten.

Mit dem Begriff „Wickel“ werden verschiedene Anwendungsformen bezeichnet:

- Bei einem Wickel wird ein inneres Tuch mit einer therapeutisch wirkenden Substanz getränkt oder bestrichen, um den gesamten betroffenen Körperteil herumgewickelt und mit einem zweiten Tuch abgedeckt und befestigt. Das bekannteste Beispiel hierfür sind Wadenwickel bei Fieber.
- Auflagen bedecken eine bestimmte Körperpartie, z.B. die Brust oder den Bauch. Sie werden ebenfalls mit einem zirkulär gewickelten Außentuch befestigt. Vielleicht kennen Sie den Kartoffelwickel oder Thymianwickel bei Husten.
- Die kleine Schwester der Auflage ist die Komresse. Sie bedeckt nur kleinere Körperbereiche, wie die Stirn oder die Augen.

Ein Wickel besteht in der Regel aus zwei Stofflagen. Das innere Tuch ist mit einem therapeutischen Zusatz getränkt oder bestrichen. Dies kann „nur“ heißes oder kaltes Wasser sein, oder aber auch Quark, Kartoffel, Tee oder an-

deres. Das Außentuch ist etwas größer als das Innentuch und hat die Aufgabe, das Innentuch zu fixieren, die Temperatur zu halten und eventuell das Bett vor Nässe zu schützen. Manchmal wird zum Schutz des Außentuchs noch ein dünnes Baumwolltuch dazwischen gewickelt.

Man kann für einen Wickel haushaltsübliche Tücher benutzen, wie Geschirr- oder Betttücher (Innentuch), Handtücher oder auch einen ausgedienten Wollschal (Außentuch). Als Befestigungsmaterialien dienen Klettbander, ein Stirrband, Strümpfe, Sicherheitsnadeln oder Mullbinden. Es gibt aber auch fertige Wickelsets, die die Handhabung erleichtern. Da sie gut durchdacht

sind, haben sie sich in der Praxis bewährt und sind besonders in der Anwendung bei Kindern hilfreich.

Ich hoffe, ich konnte Ihr Interesse wecken, denn ich bin ein großer Fan von Heilwickeln und würde mich freuen, noch mehr „Anhänger des Wickelns“ zu gewinnen. In der nächsten Ausgabe der **Hessel-Zeitung** werde ich Ihnen einige Anwendungsmöglichkeiten für Wickel genauer beschreiben.

Neben Literatur und Wickelsets bieten wir Ihnen unsere gesammelte Erfahrung an. Für Fragen und Anregungen stehen wir gerne zur Verfügung.

Ein Heilwickel-Workshop mit praktischen Beispielen findet im Februar in der Hessel-Akademie statt

Dr. Nicola Hackmann-Schlichter



Der Weg zum Wickelerfolg

- Planen Sie genügend Zeit ein. Lieber keinen Wickel als ihn schnell mal eben dazwischenschieben.
- Lüften Sie das Zimmer, in dem der Wickel angelegt werden soll. Sauerstoffreiche Raumluft ist wichtig, denn Wickel und Auflagen intensivieren die Atmung.
- Schaffen Sie eine behagliche Atmosphäre der Ruhe, kein Fernsehen, keine Radioberieselung, vielleicht zünden Sie eine Kerze an.
- Legen Sie alle notwendigen Materialien in greifbare Nähe.
- Sorgen Sie für warme Füße, bevor Sie einen Wickel anlegen.

Bei Kindern noch ein paar zusätzliche Tipps:

- Schicken Sie Ihr Kind zur Toilette.
- Bereiten Sie Ihr Kind altersgemäß auf den Wickel vor: Welche Zutaten, wie er wirkt, wie er sich anfühlen wird usw.
- Beziehen Sie Ihr Kind so weit wie möglich bei den Vorbereitungen mit ein.

Aus: *Kinder natürlich heilen* von Birgit Laue und Angelika Salomon, rororo Verlag



TERMINE FÜR JANUAR, FEBRUAR UND MÄRZ 2012

JANUAR

17.1., Notdienstbereitschaft

8.30 bis Mittwoch 18.1., 8.30 Uhr
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

LLiD Kurs 0411:

Montag 23.1./30.1.

19.30 bis 21.00 Uhr,
Referent: **Dr. Lothar Graff**

Veranstaltungsort: **Hessel Akademie**
Forum für Ihre Gesundheit, Seminarraum 1
Aktueller Kurs unseres erfolgreichen Ernährungsprogramms „Leichter Leben in Deutschland“
Um Anmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Vortrag Entgiftung – Wie mache ich mich von Innen sauber Freitag 27.1

19.30 bis 21.00 Uhr
Veranstaltungsort: **Hessel Akademie**
Forum für Ihre Gesundheit, Seminarraum 1
Kosten: 5 Euro

FEBRUAR

11.2., Notdienstbereitschaft

8.30 bis Sonntag 12.2., 8.30 Uhr
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

LLiD Kurs 0411:

Montag 13.2.

19.30 bis 21.00 Uhr,
Referent: **Dr. Lothar Graff**
Veranstaltungsort: **Hessel Akademie**
Forum für Ihre Gesundheit, Seminarraum 1
Aktueller Kurs unseres erfolgreichen Ernährungsprogramms „Leichter Leben in Deutschland“
Um Anmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Vortrag

Dienstag 7.2.

19.00 bis 21.00 Uhr
Veranstaltungsort: KH Sinsheim
Referent: **Kristin Graff**

Vortrag Wickel

Termin noch nicht bekannt.

Bitte fragen sie in der **Hessel Apotheke** nach
Veranstaltungsort: **Hessel Akademie**
Forum für Ihre Gesundheit, Seminarraum 1
Kosten: 5 Euro

Vortrag

Heilfasten

Freitag 27.1

19.30 bis 21.00 Uhr
Veranstaltungsort: **Hessel Akademie**
Forum für Ihre Gesundheit, Seminarraum 2
Kosten: 5 Euro

MÄRZ

Ausstellung

Sonntag 4.3.

Tag der offenen Tür
Veranstaltungsort: KH Sinsheim
11.00 bis 16.00 Uhr

LLiD Kurs 0411:

Montag 5.3./12.3./26.3./16.4.

19.30 bis 21.00 Uhr,
Referent: **Dr. Lothar Graff**
Veranstaltungsort: **Hessel Akademie**
Forum für Ihre Gesundheit, Seminarraum 1
Aktueller Kurs unseres erfolgreichen Ernährungsprogramms „Leichter Leben in Deutschland“
Um Anmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

7.3., Notdienstbereitschaft

8.30 bis Donnerstag 8.3., 8.30 Uhr
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

Heilfasten-Kurs 2012

19.3./23.3./26.3
jeweils 19.30 bis 21.00 Uhr,
Veranstaltungsort: **Hessel Akademie**
Forum für Ihre Gesundheit, Seminarraum 2

Vortrag Allergie

Donnerstag 22.3.12

19.30 bis 21.00 Uhr,
Veranstaltungsort: **Hessel Akademie**
Forum für Ihre Gesundheit, Seminarraum 1
Kosten: 5 Euro

Weitere Veranstaltungen in unseren Seminarräumen:

Geburtsvorbereitung, Montag und Donnerstag

9.30 bis 11.30 Uhr, Referentin: **Andrea Weis**

Rückbildungsgymnastik, Mittwoch

9.30 bis 10.45 Uhr, Referentin: **Andrea Weis**

Säuglingswiege, Offener Stilltreff Mittwoch

11.00 bis 12.00 Uhr,
Referentin: **Andrea Weis**



Babytreff (2 Kurse)

Mittwoch
9.30 bis 10.30 Uhr, 11.00 bis 12.30,
Referentin: **Petra Glausch**

Babymassage, Donnerstag

10.00 bis 12.00 Uhr, Referentin: **Evelyn Hadek**

Yoga für Schwangere

Montag
18.45 bis 20.00 Uhr,
Informationen bei **Anita Sauer** erfragen
Tel: 062 22/077 02 37

Diabeteskurs

Dienstag
18.00 bis 20.00 Uhr
Referentin: **Frau Geiselhardt**



Um Voranmeldung wird gebeten
Telefon: 062 22/814 14

alle Angaben ohne Gewähr!

Hundertjähriger Kalender 2012

Merkur Jahr

Das Merkur-Jahr ist mehr trocken als feucht, aber auch mehr kalt als warm. Leider ist ein Merkur-Jahr selten fruchtbar.

Januar 2012

1. - 6. die vorherige Kälte dauert fort
6. - 7. schöne Tage
7. schneit es
8. - 15. wieder kalt
16. - 22. wird es feucht, es schneit und regnet
23. - 29. es wird kühler
30. - 31. kommt feucht-warme Luft

Februar 2012

1. - 3. es fängt trüb an
4. ein schöner ‚lustiger‘ Tag
5. - 7. wird es ‚unlustig‘
8. es fällt eine große Kälte ein
9. Achtung! Ein sehr kalter Tag!
10. - 11. es bleibt sehr kalt
12. - 14. wird es wärmer aber mit viel Regen (Obacht!)
15. - 26. das hohe Wasser kann für Schaden sorgen, dabei weiches warmes Wetter
27. - 28. rau und unlustig mit Frost, Regen und Schnee

März 2012

1. - 10. Wärme und Regen
11. - 12. zwei herrlich schöne Tage
13. - 25. wieder Regen
16. - 22. hellt es sich auf
26. wird es wieder kalt
27. - 31. schön und warm



HESSEL ZEITUNG



Kristin Graff
Apothekerin



Dr. Lothar Graff
Apotheker



Dr. Nicola Hackmann-Schlichter
Apothekerin



Olga Schäfer
PTA



Ulla Faber
PTA, Kosmetikfachberaterin



Karin Heller
Apothekerin
(aktuell im Mutterschutz)



Iris Wolfgang
PKA,
Kosmetikfachberaterin



Filiz Kaygusuz
PKA, Einkauf



Bruni Filsinger
PKA



Paula Osthuus
PKA, Rechnungswesen



Brigitte Wilkaniec
PKA, Einkauf



Silke de Campus
Apothekerin

UNSER HESSEL TEAM



Mein Name ist Susanne Fellmeth.

Ich arbeite hier in der Hessel-Apotheke als Pharmazeutisch-Technische-Assistentin, kurz **PTA**.

Zu meinen Aufgaben gehört die Abgabe von verschreibungspflichtigen und apothekenpflichtigen Arzneimitteln. Wichtig dabei ist die Beratung und Information über die richtige Anwendung, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen der Präparate. Mit Hilfe unseres Computersystems ist es mir möglich, diese Wechselwirkungen und auch Nebenwirkungen zu erkennen, damit Sie als Patient gut versorgt sind.

Die Natur bietet sehr viele Möglichkeiten, gesundheitliche Fragen zu lösen, deshalb möchte auch ich Sie ganzheitlich, das heißt auf natürliche Weise beraten. Dafür sind wir bestens ausgestattet.

Einen Großteil meiner Arbeitszeit bin ich in unserem Labor tätig. Hier stelle ich Verordnungen von Ärzten und Heilpraktikern wie z.B. Salben, Tees, Kapseln, Lösungen und chinesische Rezepturen her. Zuvor werden allerdings die Ausgangsstoffe nach Qualität überprüft und analysiert. Hierzu zählen Identitätsbestimmung von Arzneistoffen, Hilfsstoffen und Teedrogen. Bei Pulvern muss eine Schmelzpunktbestimmung nach dem Deutschen Arzneibuch durchgeführt werden, bevor es in einer Salbe verarbeitet werden darf. Zum Beispiel wird bei Ätherischen Ölen der Brechungsindex gemessen. Auch Fertigarzneimittel, wie beispielsweise Thomapyrin oder Aspirin, werden nach ihrer Identität überprüft und wie alles andere auch protokolliert.

Bei der Herstellung von homöopathischen Arzneien ist die Hessel-Apotheke führend. Über Jahrzehnte wurden und werden diverse Homöopathika von der Urntinktur an bis zur D30 potenziert (verschüttelt). Diese Potenzen können sofort für die Herstellung von Dilutionen und Globuli verwendet und abgegeben werden. Das ist ein großer Vorteil für Patient und Kunde, da er sofort mit seiner Therapie beginnen kann.

Im Labor befindet sich auch das komplette Sortiment an Bachblüten, die ich zu einer Tropflösung mische. Das Abfüllen und Herstellen von Großansätzen (Defekturen) für Arztpraxen und Hebammen gehört auch zu meinem Aufgabenbereich.

Natürlich nehme ich auch telefonische Bestellungen "rund um das Labor" entgegen und bearbeite diese schnellstmöglich. Ich freue mich auf Sie!

Ihre Susanne Fellmeth



Christiane Witsch
PTA, Aromafachberaterin



Christine Bender-Leitzig
Apothekerin (aktuell im Mutterschutz)



Iris Schmitt
Apothekerin



Maria Körner
PTA, Pharm.-Ing.



Stefanie Herget
PTA, Kosmetikfachberaterin



Susanne Michael
PTA,
Kosmetikfachberaterin



Nataly Riemensperger
PKA

NOTDIENSTKALENDER: JANUAR, FEBRUAR, MÄRZ 2012

der Apotheken im Raum Wiesloch, für die Gemeinden Dielheim, Leimen, Malsch, Mühlhausen, Nußloch, Rauenberg, Sandhausen, St. Leon-Rot, Walldorf, Wiesloch und deren Ortsteile

1.1./26.1./20.2./17.3.

Central-Apotheke Walldorf
Hauptstr. 106227 - 61511

2.1./27.1./21.2./18.3.

Leimbach-Apoth. Horrenberg
Gartenstr. 28 062 22 - 722 22

3.1./28.1./22.2./19.3.

Linden-Apotheke
Walldorf J.-Astor-Str. 8 062 27 - 44 04

Apotheke Rettigheim Mühlhausen
Rotenbergstr. 4 072 53 - 987 26 50

4.1./29.1./23.2./20.3.

Rats-Apotheke Sandhausen
Hauptstr. 110 062 24 - 839 21

Arnika-Apotheke St. Leon-Rot
Im Schiff 2 062 27 - 83 97 37

5.1./30.1./24.2./21.3.

Schillerpark-Apoth. Wiesloch
Heidelbergerstr. 62 062 22 - 28 88

6.1./31.1./25.2./22.3.

Rathaus-Apotheke Nußloch
Sinsheimer Str. 13 062 24 - 120 22

7.1./1.2./26.2./23.3.

Apotheke Dielheim
Wieslocher Str. 48 062 22 - 710 24

8.1./2.2./27.2./24.3.

Schloß-Apotheke Wiesloch
Schloßstr. 14 062 22 - 514 06

9.1./3.2./28.2./25.3.

Stadt-Apotheke Wiesloch
Hauptstr. 96 062 22 - 58 81 20

10.1./4.2./29.2./26.3.

Trauben-Apotheke Rauenberg
Hauptstr. 1a 062 22 - 627 26

Hardtwald-Apoth. Sandhausen
Waldstr. 24 - 26 062 24 - 825 25

11.1./5.2./1.3./27.3.

Stadt-Apotheke Walldorf
Hauptstr. 80 62 27 - 829 70

12.1./6.2./2.3./28.3.

Aegidius-Apotheke St. Ilgen
Th.-Heuss-Str. 42 062 24 - 44 75

Mauritius-Apotheke Rot

Hauptstr. 68 062 27 - 532 57

13.1./7.2./3.3./29.3.

Central-Apotheke Leimen
St. Ilgener Str. 1 062 24 - 725 85

Eulen-Apotheke St. Leon

Häuserstr. 39 062 27 - 88 07 10

14.1./8.2./4.3./30.3.

Freihof-Apotheke Wiesloch
Hauptstr. 69 062 22 - 24 49

15.1./9.2./5.3./31.3.

Burg-Apotheke Sandhausen
Bahnhofstr.32 062 24 - 836 73

Angelbach-Apoth. Mühlhausen

Hauptstr. 89 062 22 - 642 75

16.1./10.2./6.3.

Rathaus-Apotheke Leimen
Marktgasse 5 062 24 - 750 36

Rathaus-Apotheke St. Leon

Marktstr. 79 062 27 - 510 21

17.1./11.2./7.3.

Hessel-Apotheke Wiesloch
Hesselgasse 46 062 22 - 814 14

18.1./12.2./8.3.

Löwen-Apotheke Wiesloch
Hauptstr. 115 062 22 - 22 39

19.1./13.2./9.3.

Dr. Hönigs-Apoth. Sandhausen
Hauptstr. 100 062 24 - 24 12

20.1./14.2./10.3.

Turm-Apotheke Leimen
Rohrbacher Str. 3 062 24 - 721 12

Letzenberg-Apotheke Malsch

Rotenberger Str.3 072 53 - 222 12

21.1./15.2./11.3.

Nepomuk-Apotheke Nußloch
Hauptstr. 96 062 24 - 167 36

Apotheke a. Weißenberg Rauenberg
Weißenberg 22a 062 22 - 66 27 40

22.1./16.2./12.3.

St. Cyriak-Apotheke Dielheim
Hauptstr. 27-29 062 22 - 77 02 46

23.1./17.2./14.3.

Astoria-Apotheke Walldorf
Nußlocher Str. 26a 062 27 - 612 20

24.1./18.2./15.3.

Apoth. Badischer Hof Nußloch
Hauptstr. 107 062 24 - 17 07 11

25.1./19.2./16.3.

Engel-Apotheke Rot
Hauptstr. 135 062 27 - 591 90

Apotheke Wiesloch-Baiertal
Synagogenplatz 062 22 - 736 00

Rettungsdienst 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Wiesloch, Kegelbahnweg 7

HD, Alte Eppelheimer Str. 35

Beratung bei Vergiftungen

Uni-Klinik Heidelberg

07 61 - 192 40

062 21 - 560

Notdienst der Apotheken von 8.30 - 8.30 Uhr
alle Angaben ohne Gewähr!



Heilfasten,
zu zweit geht
es leichter

Fastenzeit das ganze Jahr

Energie und Gesundheit durch Heilfasten

Vorteile des Fastens

- Entgiftung / Entschlackung
- Energiegewinn / seelisches Wohlbefinden
- Stärkung des Immunsystems / der Selbstheilungskräfte
- leichte Gewichtsabnahme
- verbessertes Hautbild
- optimierte Magen- /Darmfunktion
- Impuls zur Umstellung des Lebensstils

Wenn die Wochen des Glühweins, des Gänsebratens und der Kamelle vorbei sind, gönnen sich viele Menschen eine kurze Auszeit von der kulinarischen Reizüberflutung. Ein vertagtes Feierabendbier, der verschlossene Süßigkeitenschrank oder das fehlende Flimmern der Fernsehgeräte. Diese Umstellung während der alljährlichen Fastenwochen ist aber häufig nicht mehr als ein kleiner Verzicht, sich einen verloren gegangenen Moment der Mäßigung zurückzuerobieren. Dabei kann das Fasten im engeren Sinne als Fastenkur oder Heilfasten durchaus ein bereicherndes Element im Lebensalltag werden, nicht nur zur Winterzeit.

Nicht verzichten, sondern gewinnen

Das Fasten vollständig zu erleben, bedeutet dabei jedoch nicht allein Verzicht, sondern vor allem Zugewinn. Ein Plus an Energie, ein aktiveres Immunsystem, verbesserter Stoffwechsel und die lange ersehnte Zeit für Ordnung und Veränderung in unserem Leben stehen auf der Nutzenseite einer ausgiebigen Fastenperiode. Dabei muss diese keineswegs so lang andauern, wie es die 40 Fastentage im Kalender vermuten lassen würden. Vielmehr reichen je nach Fastenform nach der Woche der Entlastung etwa fünf bis sieben Fastentage und anschließend einige Aufbau- und Aktivitätstage um den Stoffwechsel wieder langsam an gesteigerte Aktivität zu gewöhnen.

Auch bietet sich Fasten nicht nur gegen Ende des Winters an, sondern kann zu jeder Jahreszeit eine heilsame und vorbeugende Wirkung bringen. Die positiven Effekte, die selbst aus einer relativ kurzen Fastenperiode resultieren, klingen dabei in jedem Fall noch lange nach. Sei es durch eine längerfristige Ernährungsumstellung, einen bewussteren Umgang mit Suchtstoffen oder einfach in einer andauernden mentalen Hochstimmung, wie sie viele Fastende beschreiben.

Kraft aus sich selbst schöpfen

Energieschub, Aufbruchstimmung und Reinheit, viele dieser Erfahrungen lassen sich medizinisch recht einfach erklären. Während der Zeit, in der wir wie gewohnt unser Essen zu uns nehmen, versorgt sich der Körper mit Energie aus unserer Nahrung. Dazu muss er wiederum selbst Energie für Stoffwechsel und Verdauung aufbringen. Beim gänzlichen Verzicht auf feste Nahrung, wie es beim Fasten der Fall ist, bedient sich der Organismus an den vorhandenen körpereigenen Reserven und wir sparen etwa ein Drittel an Energie ein. Dies äußert sich in einem geringerem Schlafbedürfnis und gesteigertem Aktionspotenzial. Nach einer gelungenen Entlastungszeit im Voraus, fängt der Körper bereits nach 24 Stunden an, seinen Stoffwechsel umzustellen. Wenn die ersten Hürden genommen sind, ist es fortan ein gutes

Gefühl ausgeschlafen und voller Tatendrang zu sein. Hinter einem ähnlichen Mechanismus steckt die reinigende Wirkung des Fastens. Giftstoffe, die wir im Laufe der Zeit bewusst oder unbewusst über unsere Umgebung zu uns führen, binden sich vornehmlich in unseren Eiweiß- und Fettgeweben. Diese werden beim Heilfasten abgebaut, gelöst und daraufhin ausgeschieden. Vermehrtes Trinken während des Fastens unterstützt jenen Prozess und sorgt dafür, dass der Flüssigkeits- und Mineralhaushalt zu jeder Zeit ausgeglichen bleibt.

Fasten nicht gleich Diät

Wenngleich nach einer Fastenwoche der Hosenbund bei manch einem etwas lockerer sitzen mag, ist eine Fastenwoche nicht gleichzusetzen mit einer möglichst unkomplizierten Schnelldiät. Die Herangehensweise an den kompletten Verzicht auf Nahrung ist grundsätzlich anders, als einfach weniger zu essen. Bei einer Diät bleibt die Verdauung aktiv, man hat meist Hunger und der Frust beim Jojo-Effekt danach ist schnell präsent. Fasten hingegen stellt die Verdauung ruhig, sobald man einmal den Punkt des Hungergefühls überschritten hat. Die damit zusammenhängende Entgiftungswirkung und die mobilisierte Energie machen hingegen häufig

Lust auf eine langfristige Ernährungsumstellung nach dem Fasten. Nichts essen ist eben leichter als wenig essen.

Wie ein Fisch im Wasser

Eine Aufgabe, welche uns das Fasten aufgibt, ist der vorsorgliche Blick auf das, was uns umgibt. Was schadet uns, was treibt uns an? Während viele Menschen verschiedene Stoffe in sich aufnehmen, um Schwachstellen, Unwohlsein oder Krankheiten zu bekämpfen, setzt Heilfasten an der natürlichen Selbstreinigung an. Wie man einen kranken Fisch, der in einem stark verschmutzten Aquarium schwimmt nicht operieren würde, um ihn zu heilen, muss man auch nicht für alle kleinen gesundheitlichen Schwächen gleich das passende Gegenmittel suchen. Oftmals hilft eine tiefgehende Fasten-Reinigung um kurz- und längerfristig vital zu bleiben. Wer also den Fisch gesund machen will, sollte das Wasser im Aquarium reinigen. Wer selbst nach Wohlbefinden und Gesundheit strebt, sollte zumindest ab und an schauen, wie es um seine innere und äußere Umgebung bestellt ist.

Gemeinsam fastet sich es besser

Da das Fasten zunächst ein paar unbekannte Erlebnisse beschert, fastet es sich gemeinsam meist angenehmer. Gerade um die ungewisse Zeit vor und zu Beginn des Fastens zu durchleben, erleben es Fastende als angenehm, sich in Fastengruppen auszutauschen. Die Hessel-Apotheke bietet bereits seit einigen Jahren regelmäßig Kurse zum Heilfasten an, bei denen man schon vor Beginn der Entlastungswoche bis nach dem Fastenerlebnis betreut wird und sich gegenseitig unterstützt.

Wer neugierig geworden ist oder sich schon länger für das Fasten interessiert, ist am **27. Februar 2012** herzlich zum Vortrag „Heilfasten – Reinigung für Körper und Geist“ in die Räume der Hessel-Akademie eingeladen.





Bachblütentherapie eine einfache und sanfte Heilmethode

An dieser Stelle möchten wir Ihnen eine neue Serie in der **HESEL ZEITUNG** präsentieren: Die Bachblüten-Therapie! In jeder Ausgabe erklären wir Ihnen die Wirkweise einzelner Blüten und ihre Eigenschaften. Wir wünschen Ihnen viel Freude damit!

Dr. Edward Bach, ein englischer Arzt – erforschte die nach ihm benannten Bachblüten durch **Studien** an sich selbst in der **Natur** von Südengland. Er nutzte die essentielle Energie der wild wachsenden **Blumen** und **Bäume** für seine Heilmittel. Sein Grundsatz war: „**Behandle den Patienten und nicht seine Krankheit!**“

Bachblüten wirken **harmonisierend** auf die **Persönlichkeit**. Negative Gefühle, wie z.B. Angst, Neid, Ungeduld, Resignation werden umgewandelt in Mut, Nächstenliebe, Lebensfreude Geduld. Nach Dr. Bach sind negative Gemütszustände Ausgangspunkt für Krankheit und körperliche Leiden. Die **Blütenessenzen** fördern somit das positive Potential des Menschen.

Zur Herstellung der Essenzen werden die **frischen Blüten** in reinem **Quellwasser** unter **Sonneneinstrahlung** 3-4 Stunden imprägniert. Dadurch wird die heilende Energie auf das Wasser übertragen. Anschließend werden die Blüten entfernt und die Flüssigkeit mit Alkohol konserviert und in Flaschen abgefüllt.



Rescue Tropfen - Erste Hilfe Tropfen- Notfalltropfen

Notfalltropfen wird die bedeutendste und bekannteste Kombination aus fünf verschiedenen Bachblüten genannt, die Dr. Bach schuf und die seitdem schon vielen Menschen Erleichterung und Unterstützung gegeben hat.

Demnach zeigt die Mischung bei einer großen Bandbreite von Situationen eine ausgezeichnete Wirkung.

Man kann sie vor und nach einer Operation, bei Flugangst, vor Prüfungssituationen, nachdem man unangenehme Nachrichten erhalten hat, bei Lampenfieber, Alpträumen, Angst vor Arztbesuchen (gut auch für Kinder), bei Schock und Panik und in allen erdenklichen Notsituationen einsetzen selbst wenn es sich lediglich um Kopfschmerzen handelt.

Dr. Bach selbst hat sie des öfteren bei Notsituationen mit Erfolg verwendet.

Zum Beispiel kam ein Mann zu ihm, bei dem der Blutdruck nach einem Herzinfarkt stark abfiel und er in einen kritischen Zustand geriet. Er erhielt die Rescuetropfen sogar über Infusion, einen Tag später erholte sich der Patient und war danach beschwerdefrei. *

Jede Bachblüte ist sehr facettenreich und durch eigene Erfahrung lernt man sie am besten kennen. Dennoch möchte ich Ihnen eine kurze Beschreibung der einzelnen Blüten geben, die sich in dieser Mischung befinden, die selbstverständlich auch einzeln zu verwenden sind.

*Quelle Healing Herbs Julian Barnard



Star of Bethlehem -die Trostblüte

wirkt gegen Schock und Betäubung, dem Gefühl des Gelähmtseins
sie fördert leichtere Erlebnisverarbeitung, Ruhe und Gelassenheit in schwierigen Situationen

Impatiens-die Zeitblüte

wirkt gegen Spannung, Unruhe, Nervosität und Stress, sie fördert Geduld und Nachsicht für andere Menschen

Clematis- dieRealitätsblüte

wirkt gegen Ohnmachtsneigung, Geistesabwesenheit, Gefühl den Kontakt zum Körper zu verlieren.
Sie fördert die Konzentrationsfähigkeit, Wachheit und Vitalität, stellt den Körperbezug her, bewirkt Anwesenheit im Hier und Jetzt, sowie Erdung.

Rock Rose-die Eskalationsblüte

wirkt gegen Panik, Neigung zu Hysterie, Schrecken
Sie fördert die Beruhigung während einer Krise, Gelassenheit bei akuten Angstzuständen

Cherry Plum-die Gelassenheitsblüte

wirkt gegen die Angst die Kontrolle zu verlieren, gegen Druck sowie körperliche und psychische Anspannung.
Fördert die Fähigkeit innerlich loszulassen und zu entspannen, und steigert auch die Selbstkontrolle
<http://de.fotolia.com/id/14454246>



Es gibt die Rescuetropfen auch in einer Salbe, bei der noch *Crab apple* beigemischt ist. Diese wirkt dadurch reinigend auf die Haut. Die Salbe wird bei Verbrennungen einschließlich Sonnenbrand, Verletzungen, Prellungen, Hautschäden und Hautentzündungen verwendet. Daneben gibt es die Notfalltropfen auch als Gele, Pastillen, Kaugummi, „Night Pearls“ und Spray.

Zubereitung der Einnahmeflasche

Nehmen Sie ein 30ml -Pipettenglas und fügen Sie als Lösungsmittel stilles Wasser oder Quellwasser hinzu. Zur Konservierung kann man, ein Viertel mit 45%igen Alkohol, oder Obstessig ersetzen. Anschließend geben sie vier Tropfen aus der Rescue-Stockbottle dazu. Nun wird die Mischung kräftig geschüttelt.

Die schnelle Methode

Geben Sie in ein Glas Wasser vier Tropfen aus der Rescue-Stockbottle und trinken Sie schluckweise über den Tag verteilt davon. In sehr akuten Zuständen ist der Vorgang problemlos zu wiederholen. Diese Methode ist für kurzfristige tageweise Einnahme bestimmt.

Anwendung der

Bachblütenkonzentrate

Die Standardeinnahmemenge beträgt 4x4 Tropfen aus der Einnahmeflasche. Zum Beispiel morgens nach dem Zähneputzen, mittags auf leeren Magen, gegen 17.00Uhr und abends nach dem Zähneputzen. Nach Bedarf kann die Einnahme beliebig oft erhöht werden. Behält man die Tropfen einen Moment im Mund, entfaltet sich die beste Wirkung.

Die Bachblüten haben keinerlei Nebenwirkung und sind verträglich mit anderen Medikamenten.

Falls Sie noch Fragen haben, kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne.

Iris Schmitt

