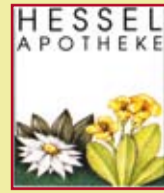


# HESSEL ZEITUNG



Nachrichten aus der Hessel Apotheke



## Kastanien

eine Frucht nicht nur bei Venenleiden



**D**unkelbraun, glänzend und vollkommen glatt liegt sie in meiner Hand, heute Nacht hat sie ein Spätsommerwind aus ihrem stacheligen Zuhause hoch oben im Baum gerüttelt: die erste Kastanie des Jahres. Mit ihrer Reifezeit Anfang September läutet sie den Herbst ein. Ihr Wachstum beginnt im Frühjahr, in reichen aufrechten Trauben stehen die Blüten am Baum, weiß gelb und zum Teil auch mit roten Flecken. Direkt nach der Blüte ist dann schon die winzige Ausgabe der stacheligen Früchte erkennbar. *Aesculus hippocastanum* ist der lateinische Name für die Rosskastanie, die bei uns in Wäldern, an Straßenrändern und in Parks zu finden ist. Ihre Samen finden

therapeutische Verwendung. Der wirksame Hauptinhaltsstoff ist eigentlich ein Stoffgemisch aus verschiedenen Glykosiden, Aescin genannt. Aescin vermindert die krankhaft veränderte Durchlässigkeit kleiner Gefäße und wirkt dadurch Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe entgegen. Extrakte, allerdings nie Tee, aus Rosskastaniensamen werden daher bei Venenerkrankungen, Hämorrhoiden und Frostbeulen innerlich und äußerlich angewendet.



Eine Londoner Studie hat 1996 gezeigt, dass der eingenommene Pflanzenextrakt der Wirkung von Stützstrümpfen gleichkommt, allerdings nur solange die Einnahme erfolgt.

Dauerhafte Heilung gibt es in diesem Fall leider nicht. Für Menschen sind alle Pflanzenteile der Rosskastanie ungenießbar, nach Verzehr der Samen und Samenschalen wurden über Reizerscheinungen des Verdauungstrakts berichtet. Ihre Namensvetterin, die Esskastanie, ist botanisch nicht mit der Rosskastanie verwandt. Die Esskastanie zählt zu den Buchengewächsen und ist eng mit der Eiche verwandt. Ihre Früchte schmecken lecker und enthalten darüber noch wertvolle Mineralien wie Kalium, Calcium und Magnesium, sowie Vitamine der B-Gruppe, Folsäure und Vitamin C. Maronen hatten in vielen ärmeren Gegenden Europas eine lebenswichtige Bedeutung als Nahrungsmittellieferant. Die rohen Kastanien wurden zu Mehl vermahlen und so lagerfähig gemacht. Die Blätter der Esskastanie wurden in der Volksheilkunde bei Bronchitis, Asthma und Keuchhusten eingesetzt. Auch in meiner Küche sind Esskastanien heißgeliebt. Eines meiner Lieblingsrezepte ist folgender Salat.



## Thymian - das Kraut mit den vielen Gesichtern



**Thymian** ist ein struppig-anmutender Zwergstrauch, der bis zu 50cm hoch werden kann. Beheimatet ist er in den warmen Mittelmeerländern. Benediktinermönche brachten ihn von dort im 11. Jahrhundert mit in unsere Breiten. Heute wird Thymian in vielen Gärten kultiviert. Er ist nicht nur ein vorzügliches Gewürz in der mediterranen Küche, sondern eine Pflanze mit außergewöhnlichen Heilwirkungen.

Warum nenne ich den Thymian **das Kraut mit den vielen Gesichtern**?

Die Thymianfamilie ist groß, bis zu 150 Arten sind mittlerweile bekannt. Die Art „Thymian vulgaris“ ist botanisch eine charakteristische Einheit und in ihrem Erbgut vollkommen stabil. Die Pflanze passt sich allerdings den ökologischen Bedingungen an, so dass sich das ätherische Öl in seiner Zusammensetzung stark unterscheiden kann.

Verwendet man also das Kraut zum Würzen, sollte man wissen, was genau man vor sich hat: Daher möchte ich Ihnen heute drei Arten und ihre Wirkungen vorstellen: Da gibt es zum einen den Thymian vulgaris L. CT Linalool, den sogenannten **Kinderthymian**.

Das ätherische Öl hat einen hohen Anteil an dem ausgleichend wirkenden Linalool. Er ist gut für Menschen, die schnell den Mut verlieren, die Schultern hängen lassen und mit dem Gefühl kämpfen, „dass schaffe ich doch nicht!“ Aber auch bei Erkältungskrankheiten im Kindesalter sollte diese Thymianart nicht fehlen. Sie ist ein wertvoller Bestandteil in jedem Hustenbalsam.

Eine weitere Art ist Thymian vulgaris L. CT Thymol. Diese Art wird auch **Roter Thymian** oder **Echter Thymian** genannt.

Das ätherische Öl ist reich an Thymol und übersteigt mit seiner außerordentlich keimtötenden Wirkung viele andere Antiseptika. Außerdem wirkt das Öl stark schmerzstillend und entzündungshemmend und hat sich bei Atemwegserkrankungen bestens bewährt. Doch sollte es auf Grund des hohen Anteils an Thymol nicht in hohen Dosen angewandt werden. Ein bis zwei Tropfen in einem 1%igen Hustenbalsam ist hier völlig ausreichend.

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch den Thymian vulgaris L. CT Thujanol kurz vorstellen. Dieser ist weniger verbreitet. Wild wachsend findet man diese Unterart in den französischen Pyrenäen.

Das Öl ist ein Spezialist gegen hartnäckige Infektionen und zudem sehr mild in der Anwendung.

Duftige Grüße Ihre Kristin Graff

### INHALTSVERZEICHNIS HERBST

- Phyto-Steckbrief: Kastanie
- Aromaecke: Thymian
- Wickel und Auflagen: Teil 3
- Wissenswertes rund um Ihre Ernährung: Folsäure
- Expertentipps für die Stillzeit – Teil 3: Was tun bei Milchstau
- Die Säuglingswiege stellt sich vor – Teil 2: „offener Treff für Brust- und Flaschenkinder“
- Hessels Kosmetikteam: Eigenkosmetik und Hautmessung
- **Hessel Apotheke** ist Akademische Lehrapotheke – Was bedeutet das? Wir haben zwei Praktikanten - Vorstellung
- Unsere Mitarbeitersteckbrief – diesmal: Kristin Graff (Apothekenleitung)

### IMMER DABEI:

Termine, Vorträge, Workshops, Aktionswochen  
Notdienstkalender  
hundertjähriger Kalender  
Mitarbeiter

## Liebe Kunden, liebe Leser!



**D**er Herbst steht für einen Wechsel, einen Wechsel der Temperaturen, der Kleidung, der Nahrung und ja: der Hesselzeitung.

### Wir haben uns etwas für Sie ausgedacht:

Statt die Zeitung an die vier Quartale im Jahr anzupassen, möchten wir für Sie die **HESSEL ZEITUNG** in einen jahreszeitlichen Mantel packen.

Daher werden in der Zeitung den Jahreszeiten entsprechende Themen vorgestellt.

Wir freuen uns, Ihnen heute die Herbstausgabe zu präsentieren.

Im Herbst bietet es sich an, den Körper auf die infektreiche Zeit vorzubereiten. Dafür eignet sich das „Heilfasten“ unter anderem sehr gut. Im **HESSEL-HERBST** möchten wir Ihnen daher wieder einen Heilfasten-Kurs anbieten. Mehr dazu unter Termine und in der **HESSEL ZEITUNG**. Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.hessel-apotheke.de](http://www.hessel-apotheke.de). Dort finden Sie auch noch viele interessante Artikel rund um die **HESSEL ZEITUNG**.

Ein weiteres Augenmerk gilt in dieser Ausgabe der „Folsäure“. Wann setzt man sie wie ein, das und anderes erklärt Ihnen Dr. Graff.

Der „Thymian“ steht für den Herbst Pate. Die Pflanze mit den so unterschiedlichen ätherischen Ölen ist gerade in den Übergangszeiten ein wertvoller Begleiter.

Aktuelle Themen rund um die junge Familie sind weiterhin ein fester Bestandteil in der **HESSEL ZEITUNG**. Heute stelle ich Ihnen im zweiten Teil die „Säuglingswiege“ vor, dieses Mal den „offenen Treff für Brust- und Flaschenkinder“.

Gerne möchten wir Ihnen auch Einblick in die Aktivitäten einer „Akademischen Lehrapotheke“ geben, die wir seit einiger Zeit sind. Frau Dr. Hackmann-Schlichter hat Ihnen hierbei die wichtigsten Merkmale zusammengestellt.

Und - wie immer - darf die Phytotherapie nicht fehlen. Frau Bender-Leitzig hat sich für den Herbst die Kastanie herausgesucht, mehr möchte ich hier allerdings nicht verraten.

**Viel Spaß beim Lesen und kommen Sie gut durch den Herbst.**

*Kristin Graff* *Dr. Lothar Graff*  
Kristin Graff und Dr. Lothar Graff

500g gekochte rote Beete  
200 g gekochte geschälte Maronen  
1-2 Äpfel  
Alle Zutaten in kleine Würfel schneiden und mischen.  
**Eine Vinaigrette aus**  
3EL Rapsöl, 3EL Aceto balsamico  
1EL Ahornsirup, 1TL milder Senf  
Salz und Pfeffer  
über den Salat geben.  
Danach ca. 0,5h kühl stellen.

Guten Appetit!

**Einen sonnigen, gesunden Herbst wünscht Ihre Christine Bender-Leitzig**

HERBST

4/12



# Das Vitamin aus dem Blatt: Folsäure oder auch Folat

Nur wichtig für werdende Mütter?



In unserer letzten Ausgabe haben wir ja schon auf die deutsche Verzehrstudie von 2008 hingewiesen. Nach der Veröffentlichung der Daten im Jahre 2010 musste festgestellt werden, dass zwei Mikronährstoffe im Durchschnitt von uns in Deutschland viel zu wenig gegessen werden. Es ist das Vitamin D und die Folsäure.

Heute möchte ich nun die Folsäure etwas näher betrachten:

## Wie hat man sie entdeckt?

Folsäure gehört zu der Gruppe der wasserlöslichen B-Vitamine. Im Jahre 1941 gelang es erstmalig, Folsäure aus Spinatblättern zu extrahieren. Daher stammt auch der Name, der sich vom lateinischen Wort „folium“, für „das Blatt“, ableitet. Durch die neu gewonnenen Erkenntnisse zur vorbeugenden Wirkung von bestimmten Erkrankungen gewinnt die Folsäure mehr und mehr an Bedeutung.

## Was hat die Folsäure für eine Funktion für unsere Gesundheit?

Heute weiß man, dass Folsäure eine Reihe von Funktionen im Stoffwechsel des menschlichen Körpers zu erfüllen hat. In erster Linie ist sie für die Zellerneuerung und das Zellwachstum verantwortlich.

Folsäure schützt vor Neuralrohrdefekten (NRD), einer angeborenen Fehlbildung durch gestörte Entwicklung des Rückenmarks und/oder des Gehirns während der Embryonalentwicklung, d.h. in den ersten Wochen der Schwangerschaft. NRD kann in zwei Formen auftreten, als Spina bifida die im Volksmund auch als „offener Rücken“ bekannt ist, oder als Anenzephalie, dem teilweisen oder vollständigen Fehlen des Gehirns.

### Tipp

Weitere ausführliche Informationen zur Folsäure finden Sie unter: <http://www.ak-folsaeure.de/>

Eine weitere wichtige Funktion der Folsäure ist die schützende Wirkung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie ist für den Abbau des gefäßschädigenden Homocysteins im Blut mitverantwortlich. Somit kommt dem Vitamin eine Schlüsselrolle im Kampf gegen Herzinfarkt und Schlaganfall zu.

## Wo kommt die Folsäure in der Natur vor?

In größeren Mengen enthalten pflanzliche Lebensmittel und Leber das Vitamin Folsäure. Besonders hohe Gehalte finden sich in Broccoli, Endiviensalat, Spinat und Hühnerleber.

## Macht es Sinn, unsere Nahrung zu ergänzen und wenn ja, wie viel und womit?

Bei der Zubereitung von Speisen wird durchschnittlich ein Drittel des Vitamins zerstört. Im Einzelfall, wie bei langem Erhitzen oder Warmhalten, können diese Verluste auch weit darüber liegen.

Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene tägliche Menge von 400 µg wird im Durchschnitt nicht erreicht.

Außerdem sollten Frauen schon vor der Schwangerschaft und im ersten Drittel der Schwangerschaft 400 µg in Form von Präparaten aufnehmen.

Daher diskutiert man eine Anreicherung von Grundnahrungsmitteln, um eine flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Folsäure zu erreichen.

*Dr. Wilke Goff*

# Wir sind eine Akademische Ausbildungsapotheke

## Was ist eine „Akademische Ausbildungsapotheke“?

Eine gute Antwort auf diese Frage liefert die Homepage der Landesapothekerkammer ([www.lak-bw.de](http://www.lak-bw.de)) unter der Rubrik „Ausbildung“:

„Die Landesapothekerkammer Baden-Württemberg (kurz LAK) hat das deutschlandweit einmalige Projekt zur nachhaltigen Verbesserung der Ausbildung unseres Berufsnachwuchses gestartet – die Akademische Ausbildungsapotheke.“

Kundenstruktur, regelmäßige Rezepturherstellung, sich mindestens einmal jährlich an ZL-Ringversuchen beteiligen und am Pseudo-Customer-Konzept teilnehmen.

Hinter den ZL-Ringversuchen verbirgt sich die Teilnahme an einer externen Qualitätsüberwachung, indem man eine geforderte Rezeptur, z.B. eine bestimmte Salbe, herstellt und zu einem Überprüfungslabor schickt. Dieses Überprüfungslabor ist das Zentrallabor der Apotheker, kurz ZL genannt, welches seinen Sitz in Eschborn hat. Dort werden z.B. auch Analysen von Arzneimitteln durchgeführt, wenn der Ver-



# It's Tea Time

Damit meinen wir natürlich nicht den nachmittäglichen Teegenuss nach britischem Vorbild, sondern unseren Fastenkurs.

Auch in diesem Herbst freuen wir uns, Ihnen wieder einen Kurs zum Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger anbieten zu können.

### Termine

Vortrag Do 11. Oktober 2012

der Kurs beinhaltet: einen Kurztreff vor dem Beginnen Mo 5. November 2012, und 3 Workshops

Mo 12. Nov.  
Do 15. Nov.  
Mo 19. Nov.

### Kann man damit leben?

Für eine Weile sehr gut sogar. Die Zeit des Fastens bedeutet Reinigung – Reinigung nicht nur für den Körper, sondern auch für Seele und Geist. Fasten ist eine Zeit des Verzichts aber vor allen Dingen auch eine Zeit des Zugewinns.

Wer fastet macht jedes Mal wieder neue Erfahrungen, das können die „alten Fasten-Hasen“ mit Sicherheit bestätigen.

**Wir freuen uns auf Sie.**  
**Ihre Karin Heller und Maria Körner**  
Alle Termine finden Sie in der **Hessel-Zeitung**.

Gern laden wir Sie zunächst zu unserem Vortrag Heilfasten Sie sich gesund ein.

## TEE-GEMÜSEBRÜHE-SAFT-WASSER – sonst NIX!?

Reichlich Flüssigkeit ist alles, was Sie während des Heilfastens zu sich nehmen werden.

Die Ausbildung zum Apotheker endet nicht mit dem Pharmaziestudium an einer Universität und dem 2. Staatsexamen, sondern wird erst durch das Praktische Jahr und das 3. Staatsexamen abgeschlossen. Durch das Konzept der Akademischen Ausbildungsapotheke werden Apotheker, denen eine hochwertige

dacht auf Fälschungen oder Verwechslungen besteht.

Das ZL überprüft die eingeschickten Rezepturen hinsichtlich ihrer Qualität und gibt den Apotheken entsprechende Rückmeldung. Die Hessel-Apotheke macht diesen Versuch 3x pro Jahr mit und kann jedes Mal sehr gute Ergebnisse verbuchen.



**AKADEMISCHE  
AUSBILDUNGSAPOTHEKE**  
LANDESAPOTHEKERRKAMMER BADEN-WÜRTTEMBERG

Ausbildung des Berufsnachwuchses besonders am Herzen liegt, zusammengeführt mit Pharmazeuten im Praktikum, die ein besonders anspruchsvolles Praktikum absolvieren wollen.

Es müssen also schon besonders engagierte Apotheken sein, die sich um die Anerkennung als Akademische Ausbildungsapotheke bemühen. In Baden-Württemberg dürfen sich zur Zeit nur 23 Apotheken so bezeichnen (insgesamt gibt es über 2700 Apotheken im „Ländle“).

## Welche Voraussetzungen muss man erfüllen?

Auch hier hilft ein Blick auf die Homepage weiter: Vor der Akkreditierung als Akademische Ausbildungsapotheke durch die LAK müssen einige Qualitätskriterien erfüllt werden: So muss der **Ausbilder Fachapotheker** für Allgemeinpharmazie oder **Fachapotheker für Klinische Pharmazie** sein, über ein gültiges Fortbildungszertifikat verfügen und an einem Einführungskurs der LAK teilnehmen.

Die Apotheke muss weitere Voraussetzungen erfüllen, wie beispielsweise eine ausgewogene

Unter dem Pseudo-Customer-Konzept versteht man den selbst gebuchten und bezahlten, nichtsdestotrotz

unerkannten Besuch eines geschulten Testkäufer. Die Bundesapothekerkammer hat eine Reihe von Testkäufern ausgebildet und dieses Konzept entwickelt. Der Testkäufer kommt nach seinem Kauf wieder in die Apotheke zurück und führt mit der Kollegin, die ihn bedient hat, ein Feedback-Gespräch nach festgelegten Kriterien. In diesem Gespräch werden die fachlichen und kommunikativen Fähigkeiten der getesteten Kollegin „durchleuchtet“ und besprochen. Manchmal können von dem Testkäufer noch Tipps gegeben werden, wie man das eine oder andere noch besser machen könnte. In der Regel werden diese Testkäufe auch noch anschließend im Team besprochen, denn jede Kollegin profitiert davon.

Da die geforderten Voraussetzungen so wieso schon alle in der Hessel Apotheke vorhanden sind, lag es nahe, dieses Projekt der Landesapothekerkammer zu unterstützen. Sie sehen, wir sind stolz darauf, eine Akademische Ausbildungsapotheke zu sein und freuen uns schon sehr auf zukünftige Pharmaziepraktikanten.



# 4 Wickel und Auflagen

Heiße und temperierte Wickel für die Brust



## Buchtipp:

Gerne möchte ich Ihnen auch das Buch „Wickel & Co“ ans Herz legen. Die Autorin Ursula Uhlemayr beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit der ganzheitlichen Prävention und mit Naturheilkunde für Kinder und Erwachsene. Gerade die bewährten, manchmal etwas in Vergessenheit geratenen Hausmittel wie Wickel, Heilkräuter und Kneippanwendungen wieder zu aktualisieren, ist ihr ein besonderes Anliegen.

Der Sommer ist zu Ende, die Tage wieder kürzer und kühler und leider häufen sich auch wieder die Atemwegsinfekte. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle verschiedene Wickel und Auflagen mit entspannender und schleimlösender Wirkung vorstellen, wie Sie sie vielleicht in den nächsten Monaten gebrauchen können.

Man unterscheidet **heiße** und **temperierte Wickel**. **Heiße Wickelanwendungen** wirken gefäßerweiternd, durchblutungsfördernd und stoffwechsellagernd. Die intensive Wärme setzt den Spannungszustand der Muskulatur herab, wirkt deshalb entspannend und beruhigend.

Bei **temperierten Wickelanwendungen** steht nicht der Temperaturreiz im Vordergrund, sondern die aufgetragene Substanz, wie z.B. ätherische Öle, Essenzen oder Salben. Ihre Inhaltsstoffe werden von der Haut aufgenommen, gelangen in die Blutbahn und entfalten ihre Wirkungen.

Ein sehr beliebter Wickel bei Husten und Bronchitis ist der Thymianwickel, den man sowohl heiß als auch temperiert anwenden kann. Die ätherischen Öle des Thymians wirken schleimlösend und entkrampfend.

Für den **heißen Wickel** kochen Sie in einem Topf frischen Thymiantee. Um das Innentuch auszuwringen benötigen Sie eine „Wringhilfe“, denn sonst würden Sie sich die Hände verbrühen. Eine Wringhilfe ist einfach ein größeres Tuch, in das das eigentliche Wickeltuch eingeschlagen wird. Die Enden der Wringhilfe werden nicht eingetaucht und so kann man die Tücher bequem zusammen auswringen (siehe Abbildung).

Je trockener das Innentuch ist, desto heißer wird es auf der Haut vertragen und desto länger hält es die Wärme. Bei heißen Anwendungen wird das Innentuch des Wickels so heiß wie möglich aufgebracht, wobei prinzipiell gilt: Je kleiner das Kind, desto milder der Reiz.

## Anlegen des Wickels

Das Außentuch wird ausgebreitet, das Innentuch noch weitestgehend zusammengerollt darauf gelegt und die Temperatur überprüft (am besten mit der Innenseite des Handgelenks). Wenn die Temperatur als passend empfunden wird, legt sich der Patient mit dem Rücken auf das Innentuch (siehe Abbildung). Nun rollt man das Innentuch faltenfrei um den Brustkorb herum und bedeckt es sofort mit dem Außentuch.

Man lässt den Wickel ca. 5 bis 10 Min. wirken, er sollte die ganze Zeit als angenehm empfunden werden.

Man kann mit Thymian auch einen temperierten Wickel machen. Dafür dispergiert man 3 bis 6 Tropfen eines Thymianöls in einem Liter körperwarmen Wassers („dispergieren“ bedeutet „fein verteilen“ und wird durch mehrmaliges

Tränken und wieder Auswringen des Innentuchs bewerkstelligt).

Die weitere Vorgehensweise erfolgt wie beim heißen Wickel beschrieben.

Viel Spaß und Erfolg beim Wickeln wünscht

*Dr. W. Kadenmann - Söllische*

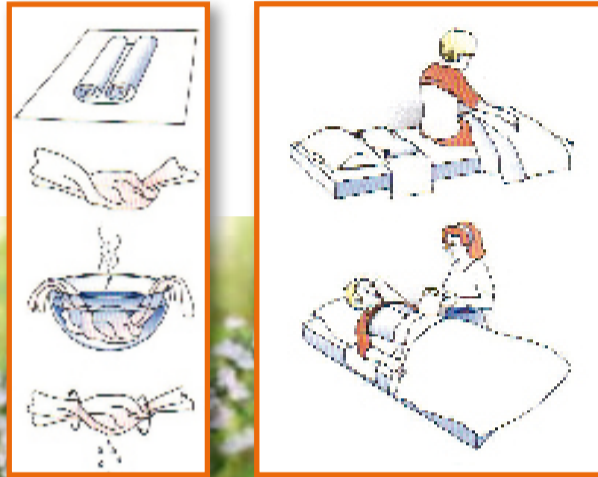


Abbildung aus dem Buch „Kinder natürlich heilen“  
B. Laue und A. Salomon



## Hundertjähriger Kalender 2012 Merkur Jahr

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

### September 2012

- 1. - 2. dauert das schöne Wetter fort
- 3. - 4. starker Regen
- 5. - 8. fein schön Wetter
- 9. Gewitter mit viel Donner und Regen
- 10. - 19. sehr schönes Wetter
- 20. - 28. vermischtes Wetter
- 29. - 30. es fällt starker Regen

### Oktober 2012

- 1. - 6. der Oktober fängt mit Regen an
- 7. - 8. zwei schöne warme Tage
- 9. - 13. trüb, warm, auch Regen
- 14. - 16. Schön
- 17. - 23. großer Regen
- 24. - 28. wieder schöne Tage
- 29. - 31. Nebel und trüb

### November 2012

- 1. - 3. schöne Zeit
- 4. - 5. viel Wind
- 6. - 7. Regen
- 8.-15. wieder schön mit Nebel und teilweise trüb
- 16. es fällt Frost ein
- 17. - 26. trüb und teilweise Frost
- 27. - 30. andauernd Regen



## TERMINE FÜR SEPTEMBER, OKTOBER UND NOVEMBER 2012

### SEPTEMBER

#### 23.9., Notdienstbereitschaft

8:30 bis Montag 24.9., 8:30 Uhr  
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

#### Messwoche Knochengesundheit und Venencheck:

Montag, 24.9 bis Samstag 6.10.  
Veranstaltungsort: Hessel Apotheke

### OKTOBER

#### Messstand beim DAK Gesundheitstag

Donnerstag, 4.10. Uhr  
16.00 bis 20.00 Uhr  
Veranstaltungsort: DAK Wiesloch  
Wir messen im Rahmen des DAK-Gesundheitstages Blutdruck, Blutzucker, Body-Mass-Index und Cholesterin

#### Gesundheitstag zusammen mit Physiomed-Aktiv-Praxis und Hessel Apotheke

Samstag, 6.10.  
10.00 bis 15.00 Uhr  
Veranstaltungsort: **Physio-Aktiv-Praxis**  
Bergstrasse 2b, Tel. 50999  
Hier werden neben Bewegungs- und Konditionsanalysen auch Hauttypenbestimmungen durchgeführt.

#### Vortrag Heilfasten

Donnerstag, 11.10.  
19.30 bis 21.00 Uhr  
Veranstaltungsort: Hessel Akademie  
Referenten: Maria Körner, Karin Heller

#### Themenwoche Schüßler Salze

Montag, 15.10. bis Samstag, 20.10.  
Veranstaltungsort: Hessel Apotheke

#### Wellnessabend Dr. Hauschka Naturkosmetik

Donnerstag, 18.10.  
19.30 bis 21.00 Uhr  
Veranstaltungsort: Hessel Akademie

#### 18.10., Notdienstbereitschaft

8:30 bis Freitag 19.10., 8:30 Uhr  
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

#### Vortrag Heilkräuter

Donnerstag, 25.10.  
19.30 bis 21.00 Uhr  
Veranstaltungsort: Hessel Akademie  
Referent: Heilpraktiker Jürgen Amler

### NOVEMBER

#### Heilfastenkurs

5.11./12.11./15.11.  
19.30 bis 21.00 Uhr  
Veranstaltungsort: Hessel Akademie,  
Referenten: Maria Körner, Karin Heller

#### 12.11., Notdienstbereitschaft

8:30 bis Dienstag 13.11., 8:30 Uhr  
haben wir für Sie Notdienstbereitschaft

#### Themenwoche Haut und Natur

Montag, 12.11 bis Samstag 17.11.  
Veranstaltungsort: Hessel Apotheke

#### Weitere Veranstaltungen in unseren Seminarräumen:

#### Geburtsvorbereitung,

Montag und Donnerstag  
9:30 bis 11:30 Uhr,  
Referentin: Andrea Weis  
Tel. 062 27/35 77 58

#### Rückbildungsgymnastik,

Mittwoch  
9:30 bis 10:45 Uhr, Referentin: Andrea Weis

#### Säuglingswiege, Offener Stilltreff

Mittwoch  
11 bis 12 Uhr,  
Referentin: Andrea Weis  
Tel. 062 27/35 77 58



Um Voranmeldung wird gebeten  
Telefon: 062 22/814 14

#### Babytreff, pädagogische Spielgruppe (2 Kurse)

Mittwoch  
9:30 bis 10:30 Uhr, 11 bis 12:30 Uhr,  
Referentin: Petra Glausch  
Tel. 062 27/88 11 85

#### Babymassage,

Donnerstag  
10 bis 12 Uhr,  
Referentin: Evelyn Hadek  
Tel. 062 22/53 92 22

#### Yoga für Schwangere

Montag  
18:45 bis 20:00 Uhr,  
Informationen bei Anita Sauer erfragen  
Tel: 062 22/077 02 37

#### Diabeteskurs

Dienstag  
18 bis 20 Uhr  
Referentin: Frau Geiselhardt  
Tel. 072 53/93 21 28



alle Angaben ohne Gewähr!





# HESSEL ZEITUNG



**Dr. Nicola Hackmann-Schlichter**  
Apothekerin



**Olga Schäfer**  
PTA



**Ulla Faber**  
PTA, Kosmetikfachberaterin



**Karin Heller**  
Apothekerin



**Paula Osthues**  
PKA



**Iris Wolfgang**  
PKA,  
Kosmetikfachberaterin



**Filiz Kaygusuz**  
PKA, Einkauf



**Bruni Filsinger**  
PKA



**Iris Schmitt**  
Apothekerin



**Christiane Witsch**  
PTA, Aromafachberaterin



**Christine Bender-Leitzig**  
Apothekerin



**Susanne Fellmeth**  
PTA



**Nataly Riemensperger**  
PKA



**Stefanie Herget**  
PTA, Kosmetik-  
fachberaterin



**Susanne Michael**  
PTA,  
Kosmetikfachberaterin



**Maria Körner**  
PTA, Pharm.-Ing.

## UNSER HESSEL TEAM



### Arbeitsplatzbeschreibung – Kristin Graff

Heute möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick in meine Arbeit unter anderem als Leiterin der **HESSEL APOTHEKE** gewähren.

Neben der Beratung der Kunden sowohl in der Apotheke als auch am Telefon nimmt vor allem das Führen der Betäubungsmittelkartei viel Zeit in Anspruch. Dabei muss über alle Lieferungen und Belieferungen eines Betäubungsmittels Buch geführt werden. Bei uns ist dieses „Buch“ ein Computerprogramm, das ich mit Daten füttern muss.

Da die Schmerztherapie immer weiter ausgebaut wird und die Medikamente hierfür meist unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, kommt da einiges an Belegen zusammen.

Mit Frau Witsch und Frau Filsinger kümmere ich mich um die **Ätherischen Öle** in der **HESSEL APOTHEKE**. Wenn es um individuelle Mischungen und Fragen rund um die Öle geht, so sind Sie bei uns an der richtigen Stelle.

Die Belange der **SÄUGLINGSWIEGE**, die von Andrea Weis, Evelyn Hadek und Petra Glausch geführt wird, liegen mir sehr am Herzen. Bald bekommt die **SÄUGLINGSWIEGE** eine eigene Homepage, deren Gestaltung mit der Graphikerin Dörthe Fürbeck auch meine Arbeit sein wird. So möchten wir die wertvolle Arbeit der Frauen auch im Netz bekannter machen.

Daneben mache ich die Quartalsabrechnungen mit unseren Geschäftspartnern, gestalte und schreibe die **HESSEL ZEITUNG** und betreue auch unsere **HOMEPAGE**.

Doch meine Hauptaufgabe ist es, Mutter von vier tollen Jungs zu sein. Gemeinsam mit meinem Mann möchte ich den Kindern ein schönes Zuhause bieten und auch ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

**Ihre Kristin Graff**



**Brigitte Wilkaniec**  
PKA, Einkauf



**Silke de Campos**  
Apothekerin

## NOTDIENSTKALENDER: SEPTEMBER, OKTOBER, NOVEMBER 2012

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

**1.9./26.9./22.10./16.11.**

**Turm-Apotheke Leimen**  
Rohrbacher Str. 3 062 24 - 721 12  
**Letzenberg-Apotheke Malsch**  
Rotenberger Str.3 072 53 - 222 12

**2.9./27.9./23.10./17.11.**

**Nepomuk-Apotheke Nußloch**  
Hauptstr. 96 062 24 - 167 36  
**Apotheke a. Weißenberg Rauenberg**  
Weißenberg 22a 062 22 - 66 27 40

**3.9./28.9./24.10./18.11.**

**St. Cyriak-Apotheke Dielheim**  
Hauptstr. 27-29 062 22 - 77 02 46  
**Herzog-Apotheke Wiesloch**  
Güterstr. 1 062 22 - 679 67 99

**30.9./25.10./19.11.**

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

**5.9./1.10./26.10./20.11**

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

**6.9./2.10./27.10./21.11**

**Engel-Apotheke Rot**  
Hauptstr. 135 062 27 - 591 90  
**Apotheke Wiesloch-Baiertal**  
Synagogenplatz 062 22 - 736 00

**7.9./3.10./28.10./22.11.**

**Central-Apotheke Walldorf**  
Hauptstr. 1 06227 - 61511

**8.9./4.10./29.10./23.11**

**Leimbach-Apotheke Horrenberg**  
Gartenstr. 28 062 22 - 722 22  
**Mühlen-Apotheke Nußloch**  
Massengasse 91 062 24 - 109 87

**9.9./5.10./30.10./24.11.**

**Linden-Apotheke**  
Walldorf J.-Astor-Str. 8 062 27 - 44 04  
**Apotheke Rettigheim Mühlhausen**  
Rotenbergstr. 4 072 53 - 987 26 50

**10.9./6.10./31.10./25.11.**

**Rats-Apotheke Sandhausen**  
Hauptstr. 110 062 24 - 839 21  
**Arnika-Apotheke St. Leon-Rot**  
Im Schiff 2 062 27 - 83 97 37

**11.9./7.10./1.11./26.11.**

**Schillerpark-Apotheke Wiesloch**  
Heidelbergerstr. 62 062 22 - 28 88

**12.9./8.10./2.11./27.11.**

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

**13.9./9.10./3.11./28.11.**

**Apotheke Dielheim**  
Wieslocher Str. 48 062 22 - 710 24

**14.9./10.10./4.11./29.11**

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

**15.9./11.10./5.11./30.11.**

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

**16.9./12.10./6.11./1.12**

**Trauben-Apotheke Rauenberg**  
Hauptstr. 1a 062 22 - 627 26  
**Hardtwald-Apotheke Sandhausen**  
Waldstr. 24 - 26 062 24 - 825 25

**17.9./13.10./7.11.**

**Stadt-Apotheke Walldorf**  
Hauptstr.1 80 62 27 - 829 70

**18.9./14.10./8.11.**

**Aegidius-Apotheke St. Ilgen**  
Th.-Heuss-Str. 42 062 24 - 44 75  
**Mauritius-Apotheke Rot**  
Hauptstr. 68 062 27 - 532 57

**19.9./15.10./9.11.**

**Central-Apotheke Leimen**  
St. Ilgener Str. 1 062 24 - 725 85  
**Eulen-Apotheke St. Leon**  
Häuserstr. 39 062 27 - 88 07 10

**20.9./16.10./10.11.**

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

**21.9./17.10./11.11.**

**Burg-Apotheke Sandhausen**  
Bahnhofstr.32 062 24 - 836 73  
**Angelbach-Apotheke Mühlhausen**  
Hauptstr. 89 062 22 - 642 75

**22.9./18.10./12.11.**

**Rathaus-Apotheke Leimen**  
Marktgasse 5 062 24 - 750 36  
**Rathaus-Apotheke St. Leon**  
Marktstr. 79 062 27 - 510 21

**23.9./18.10./12.11.**

**Hessel-Apotheke Wiesloch**  
Hesselgasse 46 062 22 - 814 14

**24.9./20.10./14.11.**

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

**25.9./21.10./15.11.**

**Dr. Hönigs-Apotheke Sandhausen**  
Hauptstr. 100 062 24 - 24 12

<b>Rettenngsdienst</b>	<b>112</b>
<b>Ärztlicherr Bereitschaftsdienst</b>	
<b>Wiesloch, Kegelbahnweg 7</b>	
<b>HD, Alte Eppelheimer Str. 35</b>	
<b>Beratung bei Vergiftungen</b>	<b>07 61 - 192 40</b>
<b>Uni-Klinik Heidelberg</b>	<b>062 21 - 560</b>

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



## Kosmetik „selbstgemacht“ aus der Apotheke, gibt es das?

Das gibt's, in der **HESEL APOTHEKE!**  
Natürlich!

Wir laden Sie zu einem **Hauttest** in die **HESEL APOTHEKE** ein. Dabei messen wir mit einem Hautmeßgerät Fett, Feuchtigkeitsgehalt und Elastizität der Haut.

Das tut nicht weh... Sie sollten nur eine halbe Stunde Zeit mitbringen und Ihre Gesichtshaut sollte gereinigt und **nicht eingecremt** sein (keine Feuchtigkeitspflege, kein Make-up).

Viele Wirkstoffe (vor allem pflanzlicher Natur) haben wir in hoher Qualität und Konzentration vorrätig und können je nach Bedarf die Zusammensetzung Ihrer Creme verändern, zum Beispiel eine gehaltvollere Grundlage im Winter, eine Erhöhung des Antifaltenwirkstoffes oder Zugabe eines Konzentrates gegen Pigmentstörungen. Inhaltsstoffe wie Paraffine, also minderwertigen Stoffe, verwenden wir selbstverständlich nicht.

Im Anschluss werden Sie auch weiterhin nicht mit Ihrer Creme oder Pflegeserie alleine

Unsere Erfahrungen in den letzten Jahren waren sehr positiv, so haben wir neue Produkte entwickelt, z.B. eine straffende Augencreme mit Feuchthaltefaktor oder

eine Schrundensalbe, die selbst rissige Schrunden an den Füßen abheilen lässt.

Unser neuester „Hit“ ist ein Lippenpflegebalsam für die zarte Lippenhaut, denn Herbst und Winter rücken näher!

Macht Sie unser Artikel neugierig, dann vereinbaren Sie sich doch noch heute einen Beratungstermin und überzeugen Sie sich selbst!

Wir freuen uns auf Sie

Ihr **Hessel-Soko-Team** mit

*Stefanie Herget, Susanne Michael,  
Iris Wolfgang, Ulla Faber*

die  
**Sonderkommission  
Kosmetik**  
Frau Wolfgang, Frau Faber,  
Frau Herget und  
Frau Michael

### Unsere Pflegeprodukte:

Individual Creme	50,0ml
Individual Antiage Creme	50,0ml
Reinigungsmilch	150,0ml
Reinigungsgel	150,0ml
Gesichtstonikum	150,0ml
Peelingcreme	50,0ml
Straffende Augencreme	25,0ml
Anti Age Konzentrat	15,0ml
Bodylotion	200,0ml
Handcreme pflegend	50,0ml
Fußcreme reichhaltig	50,0ml
Schrundensalbe	50,0ml
Lippenbalsam	15,0ml
Antiirritationscreme	15,0ml
	30,0ml
	50,0ml



Bei der Messung besprechen wir mit Ihnen gemeinsam Ihre individuellen Probleme und Wünsche, die wir bei der Zusammenstellung Ihrer Rezeptur berücksichtigen, außerdem lassen wir ganzheitliche Themen wie Trinkverhalten, Ernährung oder Entgiftung einfließen.

So passt die Creme optimal zu Ihnen und Sie können durch kleine Maßnahmen eine umfassende Verbesserung Ihrer Körpergesundheit erreichen.

Durch die frische Herstellung Ihrer „Individualcreme“ und eine spezielle Verpackung können wir auf Konservierungsstoffe, konventionelle Emulgatoren, Farb- und Duftstoffe verzichten, daher auch die gute Verträglichkeit unserer Produkte.

gelassen. Wir begleiten Sie weiterhin auf Ihrem Weg zu einer schönen, gepflegten Haut.

Auf Wunsch können Sie alle zwei bis drei Monate bei uns eine Nachmessung vereinbaren, um die Veränderungen Ihrer Haut zu sehen und die Creme dann entsprechend anzupassen.

Wir haben hierbei auch Kundinnen, die sind mit Ihrer Creme so zufrieden, dass Sie überhaupt nichts verändern wollen- das ist für uns natürlich auch in Ordnung!

Ganz wichtig bei der Pflege der Haut ist die Reinigung. Selbst die beste Creme kann nicht helfen, wenn man zuvor die Haut mit falsch gewählten Produkten reinigt und sie dadurch austrocknet.



Frau Michael  
bei der  
Hautmessung

### GUTSCHEIN

über eine  
kostenlose  
Hautmessung



Hesselgasse 46,  
69168 Wiesloch,  
Tel. 062 22/814 14,  
info@hessel-apotheke.de,  
www.hessel-apotheke.de

### GUTSCHEIN

über  
10 % Rabatt  
auf unsere  
Eigenkosmetik-Produkte



Hesselgasse 46,  
69168 Wiesloch,  
Tel. 062 22/814 14,  
info@hessel-apotheke.de,  
www.hessel-apotheke.de





## Die Säuglingswiege stellt sich vor

dieses Mal:  
**offener Treff für Brust- und Flaschenkinder**

.....bei dem natürlich die Mamas (und Papas) nicht fehlen dürfen

Bei diesem „offenen Treff“ handelt es sich um ein Angebot von der Hebamme Andrea Weis. Dabei handelt es sich um eine offene Gruppe, bei der sich Mamas und Papas unter professioneller Anleitung rund ums Stillen und Ernähren austauschen können.

Ab der ersten Mahlzeit, ob Flasche oder Brust, sind alle herzlich willkommen. Gerade auch erfahrene Mütter sind gerne gesehen, da sie Vieles aus den eigenen Erlebnissen weitergeben können. Vielleicht können Sie auch das Ein oder Andere noch dazu lernen. Andrea Weis oder stillerfahrene Mütter geben dem Treff einen zeitlichen und inhaltlichen Rahmen und stehen für Fragen und Ratschläge zur Verfügung. In Absprache mit den Teilnehmer/innen werden auch weitere Themen in dieser Zeit Platz finden, wie z.B.:

- Schlafentwicklung, Schlafverhalten und Schlaferziehung, Entwicklung des Immunsystems, Allergien und Neurodermitis,
- Fördern und Überforderung des Kindes, Beratung zur Beikost und Förderung von langer Stillzeit sowie altersgerechte Kommunikation.
- Natürlich wird auch auf individuelle Wünsche der Teilnehmer eingegangen.

**Termine:**  
jeden Mittwoch von 11 - 12Uhr

in den Räumen der **Hessel Akademie, SEMINARRAUM 1**, (Hesselgasse 33) gegenüber der **Hessel Apotheke**.

In den Pfingstferien, Sommerferien und Weihnachtsferien macht die Säuglingswiege in der Regel Pause.

Der Unkostenbeitrag beträgt zwei Euro.



## Expertentipp Stillen

Ammenmärchen rund ums Stillen

### Milchstau

#### Was genau passiert eigentlich bei einem Milchstau?

Ein Milchstau entsteht, wenn die produzierte Milch aus einem Bereich in der Brust nicht richtig abfließen kann und sich daher zurück staut. Dies führt zu einer prallen, verhärteten und druckempfindlichen Brust. Ursachen gibt es hierfür verschiedene:

In den ersten Wochen nach der Geburt kann es vorkommen, dass die Brust mehr Milch bildet, als das Baby trinkt. Die vollen Milchgänge drücken sich dann gegenseitig ab und gleichzeitig wird das Abfließen der Milch durch die Schwellung des Bindegewebes erschwert. Auch wenn der Milchspendereflex nicht richtig funktioniert, kann ein Milchstau entstehen. Dann wird die Milch zwar gebildet, das Hormon Oxytocin kann aber beim Milchspendereflex nicht richtig wirken. Somit wird die Milch nicht freigegeben und staut sich in der Brust.

Es ist auch möglich, dass das Baby nicht effektiv genug saugt. Dann werden einige Stellen oder die ganze Brust unzureichend entleert und die entsprechende Stelle in der Brust staut sich. Häufige Ursachen für einen Milchstau sind auch folgende: ein zu enger BH, kalte Zugluft, Übermüdung oder Erschöpfung. Auch Stress ist ein nicht zu unterschätzender Auslösefaktor. Das Stresshormon Adrenalin behindert das Hormon Oxytocin und somit das Auslösen des Milchspendereflexes. Ohne die Hilfe des Milchspendereflexes kann die gebildete Milch jedoch nicht aus den Alveolen ausgeschüttet werden und vom Baby abgetrunken werden.

#### Was tun bei einem beginnenden Milchstau?

Die beste und einfachste Lösung ist die natürliche: ein gut trinkendes Baby. Daher sollten Sie Ihr Baby häufig stillen. Legen Sie Ihr Baby mit den Unterkiefer in Richtung der gestauten Stelle an, so kann es dort die Brust am effektivsten entleeren. Haben Sie den Eindruck, dass das Saugen Ihres Kindes nicht effektiv genug oder zu schmerzhaft ist, können Sie Ihre Milch auch mit Hilfe einer 2-Phasen-Milchpumpe entleeren.

Feuchtwarme Umschläge vor dem Stillen helfen, das Gewebe zu lockern und somit den Stau zu lösen. Nach den Stillmahlzeiten schaffen kühle Umschläge Erleichterung. Verschlechtern sich die Symptome innerhalb von 24-48 Stunden rapide oder kommt Fieber hinzu, sollten Sie Ihre Hebamme/Still- und Laktationsberaterin IBCLC oder Ihren Arzt aufsuchen, denn dann kann es sich um die schleichende Weiterentwicklung in eine Mastitis (Brustentzündung) handeln.

**Ein wichtiger Tipp zum Schluss:** Gönnen Sie sich Ruhe! Eine Frau mit einem Milchstau gehört ins Bett! Das scheint mit einem Baby, das versorgt werden will, unmöglich, vor allem, wenn Sie weitere Kinder haben. Aber sie brauchen Erholung. Am besten Sie legen sich mit Ihrem Baby ins Bett, organisieren jemanden für den Haushalt und stillen Ihr Baby sooft wie möglich. Auch Ihnen tut es jetzt gut, umsorgt zu werden!

Mit viel Ruhe und einem konsequenten Weiterstillen werden Sie den Milchstau dann bald überwunden haben!

#### Frage an die Expertin:

„Mir ist aufgefallen, dass sich bei mir in stressigen Situationen schnell die Milch staut. Durch Ruhe und Quarkkompressen habe ich mich jedes Mal schnell wieder erholt. Jetzt habe ich gleichzeitig Fieber und meine Brust ist stark gerötet. Was kann ich tun?“

(Lydia Baumann / Celle)

„Bei Fieber sollten Sie auf jeden Fall Ihre Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC oder Ihren Arzt aufsuchen. Möglicherweise hat sich die Brust entzündet. Auf jeden Fall sollten Sie sich weiterhin viel Ruhe gönnen und darauf achten, dass Ihr Kind oder eine elektrische 2 Phasen-Milchpumpe die Brust komplett entleert.“

(Tatjana Bender / Still- und Laktationsberaterin IBCLC bei Medela)

in der nächsten Ausgabe: Stillen UND Flaschenfüttern?  
Was Sie wissen sollten.



## Bachblüten bei Mutlosigkeit und Verzweiflung

### Larch die Selbstvertrauensblüte

Wirkt bei fehlendem Selbstvertrauen, bei Menschen, die unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden. Sie fühlen sich oft anderen unterlegen und erwarten ständig Fehlschläge. Durch die Einnahme der Blüte wird das Selbstvertrauen gestärkt, man erkennt seine Talente und hat Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

### Pine die Blüte der Selbstakzeptanz

Wirkt bei unangebrachten starken Schuldgefühlen, bei Wertlosigkeit, bei Selbstvorwürfen, bei häufig schlechtem Gewissen. Man fühlt sich verantwortlich für Fehler und Versagen anderer.

Man lernt sich zu akzeptieren und macht sich von den Erwartungen anderer Menschen frei. Die Schuldgefühle lösen sich auf und das Selbstwertgefühl steigt.

### Elm die Verantwortungsblüte

Wirkt beim vorübergehenden Gefühl, einer Aufgabe plötzlich nicht mehr gewachsen zu sein. Die Verantwortung wächst einem über den Kopf. Man zweifelt an seinen Fähigkeiten, fühlt sich zu müde, um alles zu schaffen, was man vorher mühelos getan hätte.

Durch die Einnahme der Blüte erfährt man wieder das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und lernt sich einzugestehen, dass man nicht immer Außergewöhnliches leisten muss. Die Blütenessenz fördert die Verantwortung für sich selbst wahrzunehmen und Aufgaben an andere zu delegieren.



### Sweet Chestnut die Erlösungsblüte

Wirkt bei tiefster Verzweiflung, extremer Trauer und bei Zusammenbrechen der Kraft. Die Grenze der höchsten Belastbarkeit ist erreicht. Die Blüte hilft schwere Zeiten auszuhalten und darauf zu vertrauen, dass dann, wenn die Not sehr groß ist, Hilfe meist nahe ist. Man kann eine innere Bereitschaft zur Wandlung finden.

### Willow die Schicksalsblüte

wirkt bei Verbitterung durch Schicksalsschläge. Die Menschen sind unzufrieden unversöhnlich, leicht beleidigt. Sie neigen dazu anderen die Schuld zuzuweisen und fühlen sich oft ungerecht behandelt. Die Blüte fördert das Verzeihen. Sie sind nicht mehr Opfer, sondern nehmen ihr Leben aktiv in die Hand. Sie lernen nachzugeben und sich mit dem Schicksal auszusöhnen.

### Oak die Ausdauerblüte

wirkt bei starken zuverlässigen Menschen, die trotz großer seelischer und körperlicher Belastung immer weitermachen bis zur Erschöpfung. Sie geben niemals auf. Sie leisten viel ohne auf ihre nachlassenden Kräfte zu achten. Sie werden unzufrieden, niedergeschlagen, wenn sie in ihrer Aktivität eingeschränkt sind. Durch die Einnahme der Blüte lernen diese Menschen spielerischer und gelöster zu werden, sich nicht alles aufzubürden. Und sie übernehmen Verantwortung für sich selbst, indem sie sich auch einmal Ruhephasen gönnen

### Crab apple die Reinigungsblüte

Man fühlt sich seelisch, geistig und körperlich beschmutzt.

Typische körperliche Erscheinungen sind Hautkrankheiten, Abneigung gegen Körperkontakt(Stillen). Diese Menschen reagieren auf jegliche Unordnung in allen Lebensbereichen, dies kann sich in einer Art von Putzwut, Waschzwang zeigen. Die Blüte passt bei allen Situationen, in denen man etwas an sich selbst abstoßend empfindet. Die Blüte fördert die Selbstliebe, Selbstachtung und mehr Nachsichtigkeit mit sich selbst.

Zu dieser Gruppe gehört auch Star of Bethlehem, die schon in der Hesselzeitung im Januar beschrieben wurde. Sie ist ein Bestandteil der Rescuetropfen.

**Falls Fragen auftauchen, kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne.**  
Iris Schmitt

Quelle: Healing Herbs, Bachblüten für die Seele; Julian Bernard / Bach-Blütentherapie; Mechthild Scheffner