



Fachwerk Gesundheit - Akademie für gesundes Leben  
Vorträge - Seminare - Kochkurse

### PROGRAMM Fachwerk Gesundheit: Zweites Trimester 2015, Mai-August

#### MAI:

Di 19.05. 18.30-20.30 Uhr WS 02/1-3:  
Workshop: Klassische Homöopathie für die  
Selbstanwendung Teil 1:  
Einführung in die Klassische Homöopathie

Di 26.05. 18.30-20.30 Uhr WS02/1-3:  
Klassische Homöopathie Teil 2:  
Arnika-Calendula

#### JUNI:

Di 02.06. 18.30-20.30 Uhr WS 02/1-3:  
Klassische Homöopathie Teil 3:  
Hypericum-Staphisagria

Di 16.06. 18.30-20.30 Uhr WS 02/4:  
Klassische Homöopathie Teil 4:  
Reise zur Heilwerdung (Teilnahmevoraus-  
setzung: Besuch der Teile 1-3)

Fr 26.06. 14-17 Uhr KW 01  
„Kulinarische Gesundheitsvorsorge – essen  
was die Wiese schenkt.“  
Kochworkshop mit Wildkräuterexpertin  
Dorisa Winkenbach.

#### JULI:

Di 16.07. 19.00 Uhr VT06  
Vortrag: Nahrungsmittelüberempfindlich-  
keiten – Herausforderung im Alltag und in  
der Küche.

Sa 18.07. 10.00-ca. 13.00 Uhr KK07  
Kochkurs: Gesund kochen für Kinder.

#### AUGUST:

Sommerferien

SEMINARZENTRUM DER  
SCHLANGEN-APOTHEKE  
UND DER  
NATURHEILPRAXIS NOVOSANA

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

Anmeldung dringend  
erforderlich!

Unser Seminarzentrum im Hinterhaus lädt Sie ein, in angenehmer Atmosphäre etwas für sich zu tun und jede Menge interessantes rund um das Thema Gesundheit zu lernen.

Vorträge und Workshops zu verschiedensten Themen sowie Kochkurse zum Thema „gesünder essen“ erwarten Sie.

In kleinen Gruppen mit individueller Betreuung können Sie lernen, wie viel Spaß gesundes Leben machen kann.

Das ausführliche Seminarprogramm, sowie die Unterlagen für die Anmeldung erhalten Sie ab sofort in der Schlangen-Apotheke!

Das Programm für September-Dezember erscheint Ende August - Fragen Sie danach!

Impressum:

Verantwortlich i.S.d.P.: Tanja Sinzig-Huskamp, Schlangen-Apotheke, Fon 06129 8808

Mail [info@schlangen-apotheke.de](mailto:info@schlangen-apotheke.de) Bilder: Sabine Hell Fotografie, Fotolia

Druck: Saxoprint GmbH, Dresden Fon: 0351 20 44 444

# //gesund!

## Die Zeitung der Schlangen-Apotheke

3 Sommer - Juni-Sept. 2015

Sonne/Reise/Seminare



Wissen Sie, was ich mich frage? Ich frage mich, wie wir früher ohne Lichtschutzfaktor 50 überhaupt auskommen und überleben konnten! Ich erinnere mich an meine Sommer auf Balkonien oder im Schlangenbader Freibad, die stets nur begleitet wurden von Tiroler Nussöl und „Ambre Solaire“ LSF 4! Ja sicher- damals gab es noch kein Ozonloch, oder wenn doch, dann schwebte es still und leise, ohne unser Wissen über uns. Ganz nach dem Motto: Was man nicht weiß...macht keine Angst vor Hautkrebs! Heute findet sich kaum noch eine normale Tagespflegecreme oder ein Make-Up ohne Faktor 20, bei jedem kleinsten Sonnenstrahl landet die Sonnenbrille auf der Nase - aus Angst vor den bösen Fältchen( die heutzutage ja ganz offensichtlich mindestens genauso bedrohlich sind wie andere Lichtschäden) - unsere Kinder werden zentimeterdick eingeschmiert oder stecken in modisch eher fragwürdigen UV-Schutz-Anzügen! Ja- aber Sonnenschutz ist doch wichtig und richtig, denken Sie jetzt? Recht haben Sie - er ist richtig und wichtig, aber Hysterie scheint mir nicht angebracht! Selbstverständlich sind die steigenden Zahlen des sogenannten „weißen Hautkrebs“-



dem Basaliom und den „aktinischen Keratosen“ ( Krebsvorstufen)- alarmierend und geben Anlass zur Besorgnis, aber sie sind eben auch das Resultat der Sorglosigkeit einer uninformierten Epoche.

Heute sind wir informiert! Wir wissen: Zuviel UV-Strahlung macht Hautkrebs, aber zuwenig macht Vitamin D - Mangel! Und was macht zuwenig Vitamin D? Es begünstigt alle Arten von Krebsgeschehen und übrigens auch das

Entstehen des am meisten gefürchteten aller Hautkrebs-Arten, des malignen Melanoms. Dieses nämlich wächst auch auf Schleimhäuten im Inneren des Körpers oder auf inneren Organen, wo niemals auch nur ein Fitzelchen Sonne hinkommt! Schließen Sie also Frieden mit der Sonnen : Cremes Sie sich ein, wenn es nötig ist und Sie sehr lange der UV-Strahlung oder der aggressiven Mittagssonne ausgesetzt sind, aber trauen Sie sich auch mal ohne Lichtschutzfaktor und ohne Sonnenbrille für 20-30 Minuten in die Sonne und machen Sie Ihr eigenes Vitamin D! In diesem Sinne - einen hoffentlich sonnigen Sommer wünscht Ihnen Ihre **Tanja Sinzig-Huskamp !**

## Reisedurchfall- muss nicht sein!



Die unkomplizierte Reisediarrhoe ist bei vielen Fernreisen, vor allem in Äquatornähe, die häufigste Gesundheitsbeeinträchtigung und kann die schönsten geplanten Aktivitäten, ob Schnorcheln, eine Safari oder Sightseeing, platzen lassen.

Klimawechsel, Zeitverschiebung und ungewohntes Essen bedeuten für den Körper und das vegetative Nervensystem eine Umstellung, die dem Reisenden oft auf den Magen schlägt.



Häufig sind Durchfälle aber auch die Folge von Infektionen mit Bakterien (z.B.: Escherichia coli oder Campylobacter pylori), Viren (meist Noro- oder Rotaviren) oder Darmparasiten. Leitungswasser, verunreinigte Speisen und Getränke stellen die häufigsten Infektionsquellen dar.

Ein höheres Risiko der Ansteckung besteht bei Reisen unter einfachen hygienischen Bedingungen wie Trekkingreisen oder wenn viele Menschen aufeinander treffen, wie bei Gruppenreisen und Kreuzfahrten, da hier die Erreger leichter übertragen werden.

Kinder, Schwangere und Personen mit geringer Magensäurebildung (Einnahme von Säureblockern) sind besonders gefährdet.

Beim Reisedurchfall treten typischerweise 3-5 wässrig-breiige Stuhlgänge pro Tag auf. Oft werden sie begleitet von Bauchschmerzen, Krämpfen, Übelkeit und Erbrechen. Die Beschwerden halten meist 3-5 Tage an.

Die wirksamste Präventionsmaßnahme ist es, bei der Auswahl der Getränke und Speisen sehr kritisch zu sein. Vorsicht ist besonders beim Zähneputzen mit Leitungswasser, Getränken mit Eiswürfeln und bei Salaten geboten.

"Peel it, boil it, cook it or forget it" ist daher die Devise.

Sehr wichtig ist auch das regelmässige Händewaschen bzw. die Händedesinfektion. Die Einnahme von Probiotika (z.B.: Lactobact® Reise), von Präparaten mit Arzneihefe (z. B.: Perenterol®forte) oder Gerbstoffen (Tannacomp®) kann ausserdem sinnvoll sein.

Wenn es einen dann doch erwischt, ist zunächst der Flüssigkeits- und Elektrolytersatz entscheidend.

Deshalb: Viel trinken, am besten gezuckerte Tees oder Elektrolytlösungen aus der Apotheke (z.B.: Elotrans®).

In die Reiseapotheke gehört auf jeden Fall ein Mittel zur Linderung der Symptome.

Ob das ein Motilitätshemmer (z.B. : Imodium®), Probiotikum oder sogar ein Antibiotikum ist, richtet sich nach dem Reiseziel und der Reiseart.

Bei Reisen in Länder mit einem schlechten Hygienestandard kann auch eine Impfung gegen Typhus oder Cholera sinnvoll sein. UB



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

## Mit Schüßler-Salzen gut durch den Sommer!

Sommer, Sonne, gute Laune - daran denken wir, wenn die schönste Jahreszeit so wie jetzt vor uns liegt. Faule Nachmittage im Schwimmbad oder am See, endlich Urlaub mit den Lieben, Wochenenden mit Sommerfesten und abends ein kühles Glas Weißwein auf der Terrasse. Herrlich! Aber die warme Jahreszeit hat auch Ihre kleinen Tücken und Herausforderungen: Füße, die mit dicker Hornhaut in Sandalen eher unschön aussehen, Sonnenbrände, dicke und geschwollenen Beine, Insektenstiche und Reisedurchfälle....

Damit Sie Ihren Sommer in vollen Zügen genießen können, hier einige Anwendungshinweise die helfen, die kleinen Sommer-Malaisen mit Schüßler-Salzen gut zu überstehen:

Schüßler-Salz	Anwendungs- und Einsatzgebiete
Nr. 1 Calcium fluoratum	übermäßige Hornhautbildung (SALBE!), Krampfadern, Besenreisser
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	starke Sonnenempfindlichkeit, Neigung zu Sonnenbrand, Durchfall
Nr. 4 Kalium chloratum	Krampfadern, Besenreisser, Sommerbronchitis
Nr. 8 Natrium chloratum	bei Sonnenbrand und Insektenstichen - als Breiumschlag! Sommergrippe, Folgen von zuviel Alkohol
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bei Sonnenallergie/Mallorca-Akne, Durchfall und/oder Verstopfung geschwollene Beine, Herpes

Dosierung: 10-12 Tbl. pro Salz und Tag, bei hochakuten Störungen: alle 5 min.1 Tbl.!

Breiumschläge stellen Sie her, indem Sie 8-10 Tabletten mit ganz wenig Wasser zu einem dicken Brei anrühren. Tragen Sie diesen auf die entsprechende Hautstelle auf und decken das Areal mit Frischhaltefolie ab - für ca. 30-60 Minuten dort belassen, dann vorsichtig abspülen. Bei extremer Sonnenempfindlichkeit, Neigung zu Sonnenallergien und Sonnenbränden sollten Sie schon einige Wochen vorher mit der Einnahme von Nr.3 und Nr. 10 beginnen- jeweils 7 Stück über den Tag verteilt lutschen. TSH