

## Kurse, Vorträge und Seminare für Sie!



**Fachwerk Gesundheit – Akademie für gesundes Leben**  
Vorträge – Seminare – Kochkurse

**PROGRAMM Fachwerk Gesundheit: Drittes Trimester 2015, September–Dezember**

<p><b>SEPTEMBER:</b></p> <p><b>Sa. 19.9., 12 – 17 Uhr</b>    <b>KK08:</b> Seminar „Nahrung ist Medizin“ – Iss dich gesund mit den 5 Elementen</p> <p><b>Di. 22.9., 18.30 – ca. 20.30 Uhr</b>    <b>SK01:</b> Supervisionskurs „Schüßler-Salze“ Erfahrungsaustausch, Anwendungsprobleme und „Fallberichte“...</p>	<p><b>OKTOBER:</b></p> <p><b>Fr., 9.10., 15.00 – 19.00 Uhr</b>    <b>KK09:</b> „In der Wurzel liegt die Kraft!“ Wurzel-Wildkräuter-Kochworkshop mit Dorisa Winkenbach.</p> <p><b>15.–31.10.2015 HERBSTFERIEN</b></p> <p><b>NOVEMBER:</b></p> <p><b>Di. 03.11., 18.30 – ca. 20.30 Uhr</b>    <b>SK02:</b> Supervisionskurs „klassische Homöopathie“ Erfahrungsaustausch, Anwendungsprobleme und „Fallberichte“...</p>	<p><b>Di. 10.11. 19 Uhr</b>    <b>VT07:</b> Mikronährstoffe – Gesund durch den Winter mit Vitaminen und Co!</p> <p><b>Sa. 14.11. 10 – 13 Uhr</b>    <b>KK10:</b> Rohkost und Salat im Winter – wirklich gesund?</p> <p>Ab 15. 11. 2015 verabschieden wir uns in die Winter-Weihnachts-Pause. Ab Mitte Januar 2016 begrüßen wir Sie wieder im Fachwerk Gesundheit mit neuen gesunden, interessanten und schmackhaften Kursangeboten.</p>
--	--	---

**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!

SEMINARZENTRUM DER SCHLANGEN-APOTHEKE UND DER NATURHEILPRAXIS NOVOSANA

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 Januar-April 2016 erscheint Ende Dezember - Fragen Sie danach oder besuchen Sie unsere Homepage [www.fachwerk-gesundheit.de](http://www.fachwerk-gesundheit.de) !

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

4 Herbst - Oktober/November 2015

Immunsystem/Reise



Wissen Sie, was ich mich frage? Ich frage mich, wie man in Ländern ohne deutlichen Jahreszeitenwechsel glücklich und ausgeglichen leben kann....

Nach dem hinter uns liegenden bombastischen Sommer, freue ich mich nun auf einen vielleicht goldenen, vielleicht aber auch nebligen Herbst. Auf Hundespaziergänge in raschelndem Laub, auf Klamotten, die seit April unangezogen im Schrank hängen und auf Abende, die schon früher beginnen und an denen ich mich Drinnen entspannen darf ohne denken zu müssen, ich könnte draußen im Garten ja was verpassen. Alles hat also irgendwie seinen Reiz - oder? Reiz ist aber auch ein gutes Stichwort, denn so wohltuend der Wechsel der Jahreszeiten für uns auch ist - für unseren Körper und unser Immunsystem ist es immer wieder eine echte Herausforderung, sich auf fallende Temperaturen, weniger Licht und geheizte Räume einzustellen. Unser Körper leistet dann Schwerstarbeit im Kampf gegen Trockenheit, Schnupfenviren und andere lästige Begleiter. Deshalb ist es genau jetzt so wichtig, den Organismus auf Herbst und Winter vorzubereiten und ihn „wetterfest“ zu machen! Aber wie - fragen Sie?



Viel Bewegung an der frischen Luft und zwar bei Wind und Wetter, eine ausgewogene Ernährung mit frischen, schadstoffarmen Lebensmitteln, am besten aus biologischem Anbau - aber reicht das aus..fragen Sie?

Manchmal leider nicht, deshalb geben wir Ihnen gerne Tipps ob und welche Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine in der kalten Jahreszeit sinnvoll sind, oder worauf Sie getrost verzichten können. Vitamin

C, Antioxidanzien und Zink leisten im Kampf gegen Schnupfen und Co. segensreiche Arbeit, aber allen voran ist die Ergänzung von Vitamin D ab Oktober die wichtigste „Waffe“ gegen Erkältungen, Grippe und Winterdepressionen!

Und wenn Sie so richtig in die Materie einsteigen wollen, besuchen Sie doch meinen Vortrag im „Fachwerk Gesundheit“ (Programm siehe Rückseite dieser Ausgabe) am 10. November zum Thema: Mikronährstoffe - gesund mit Vitaminen und Co.!

Bis dahin wünsche ich Ihnen einen goldenen, freundlichen und gesunden Herbst!

Ihre **Tanja Sinzig-Huskamp**.

## Gesund durch Herbst und Winter - mit Vitaminen, Mineralien und Schüßler-Salzen!



Wenn der Kalender langsam dünn wird und das Jahr voranschreitet, wird so manchem schon Angst und Bang, wenn er auch nur an die vor uns liegenden dunklen Wochen und Monate denkt! Erkältung, Grippe und schlechte Stimmung plagen viele in der trüben Jahreszeit. Hier erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um gesünder durch Herbst und Winter zu kommen:

Bringen Sie also Ihr Immunsystem in Schwung- am wirkungsvollsten mit Vitamin C und Zink. Doch Achtung: Im Handel befindliche Kombinationspräparate sind häufig unterdosiert und überteuert. Mindestens 1g Vitamin C und 5 mg Zink dürfen es in der kritischen Zeit pro Tag auf jeden Fall sein und wenn Sie das Gefühl haben, es kratzt im Hals oder die Nase juckt nun doch, dann erhöhen Sie auf 3g Vitamin C und 15 mg Zink am Tag. Zink nimmt man übrigens am besten als Lutschtablette zu sich, da es so direkt in der Mundhöhle- also am Ort des Geschehens- antiviral wirken kann und bösen Eindringlingen effektiv den Garaus macht! Zusätzlich sollte man- erst recht wenn man anfällig ist - immer ein Lutschpräparat mit Cistrose oder einer Kombination aus Sonnenhut, Thuja und Wasserdost in der Tasche haben, und sobald man den kleinsten Anflug einer Erkältung verspürt sofort loslutschen! Effektivster Schutz - selbst gegen die echte Virusgrippe - ist allerdings ein ausreichend hoher Vitamin D Spiegel. Ist er nach dem guten Sommer bei uns Mitteleuropäern im September vielleicht noch in knapp ausreichendem Maße vorhanden, sinkt er durch den Lichtmangel ab Ende Oktober schon wieder in kritische Tiefen ab. Daher ist es durchaus sinnvoll von Oktober bis Ende März/April tgl. 2000IE Vitamin D als ölhaltige Kapsel zuzuführen. Auch die saisonalen Stimmungsschwankungen werden hierdurch deutlich ausgeglichen!

### Auch Schüßler-Salze leisten gute Dienste

Eine spezielle Immunkur mit verschiedenen Salzen (Salze und Dosierungen s. Tabelle nä. Seite) über den Winter eingenommen, kann die Leistungen des strapazierten Immunsystems ebenfalls steigern. Die Mineralstoffe helfen bei der Aktivierung der Fresszellen und - ganz wichtig bei trockener Heizungsluft - tragen zur Befeuchtung der Schleimhäute bei. Denn erst auf ausgetrockneten Schleimhäuten fühlen sich die Viren so richtig wohl. Kochsalz- oder Meerwasser-Nasensprays befeuchten zusätzlich und spülen Staub und Bazillen förmlich hinaus. Achten Sie zudem auf ausreichende Trinkmengen - 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht können hier als Richtwert dienen. So vorbereitet kommen Sie dann sicher gesund und gutgelaunt ins nächste Frühjahr!

TSH



### Immunkur mit Schüßler-Salzen für die kalte Jahreszeit

Schüßler-Salz	Anwendungs- und Einsatzgebiete
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	Steigert die Abwehrbereitschaft, bekämpft Entzündungen
Nr. 4 Kalium chloratum	Stärkt Schleimhäute, fördert Entgiftung, verflüssigt Sekrete
Nr. 8 Natrium chloratum	Befeuchtet die Schleimhäute
Nr. 10 Natrium sulfuricum	Unterstützt den Darm als wichtigste Immunzentrale, fördert Ausleitung von Schadstoffen
Nr. 21 Zincum chloratum	Optimiert die Wirkung von eingenommenen Zinkpräparaten, steigert die Abwehrbereitschaft

Dosierung: 7 ( 10 wenn Sie bereits erkältet sind) Tabletten pro Salz und Sorte lutschen oder in Wasser auflösen . Dauer: November bis Februar, mit kurzen Pausen!

## Besser fliegen - Tipps für angenehmes Reisen

Im Flugzeug herrschen besondere klimatische Bedingungen. Der Luftdruck in der Kabine ist niedrig, die Luftfeuchtigkeit ist vor allem in großen Flughöhen sehr gering ( nur ca . 10%) und es ist zudem meist relativ kalt. Wir alle kennen das Gefühl "Druck auf den Ohren zu haben", was durch die Veränderung des Luftdrucks in der Flugzeugkabine während des Steig- und des Sinkfluges zustande kommt. Durch herzhaftes Gähnen, Schlucken, Kauen oder Lutschen, lässt sich der Druckausgleich meist einfach herbeiführen.

Babys und Kinder haben oft Schwierigkeiten, diesen richtig durchzuführen. Sie sollten gestillt oder gefüttert werden, um dadurch die Kau- und Saugbewegungen anzuregen und so Ohrenschmerzen vorzubeugen.

Im Flugzeug herrscht sehr trockene Luft, dadurch resultiert vor allem bei Langstreckenflügen ein Austrocknen besonders der Schleimhäute. Dadurch sinkt unsere eigene Immunabwehr und Erreger können leicht über die Schleimhäute in den Körper eindringen. Hinzu kommt, dass viele Menschen auf kleinstem Raum zusammen sitzen und der Kontakt zu infizierten Personen - gerade in den Wintermonaten - eng ist ! Wegen der geringen Kabinentemperatur empfiehlt es sich, mehrere Kleidungsstücke am Körper zu tragen, bei kühlen Luftzügen hilft ein Schal.

Meine Empfehlung für angenehme Flüge: Trinken Sie ausreichend!

Befeuchten Sie die Nasenschleimhaut mit einem Nasenspray (z.b.: Rhinomer® )

Und: Nicht nur Kontaktlinsenträger profitieren von befeuchtenden Augentropfen!

( z.b.: Berberil® Dry Eye, oder Hylo- Comod® )

So ausgerüstet kommen Sie gut und gesund an Ihr Urlaubsziel!

Guten Flug!



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