

AUSGABE 06 | 2018



Gesundzeit Göttingen

GEMEINSCHAFTSZEITUNG DER ALTSTADT APOTHEKE & APOTHEKE GRONE-SÜD IN GÖTTINGEN

SOFORT
SPAREN!

20%*

Alle Rabattcoupons
für Ihre Wunschartikel
im Innenteil ▶

Weihnachten feiern – aber gesund

Weihnachten ist das Fest der Liebe – und der großen Schlemmerei. Hinzu kommt der vorweihnachtliche Stress – beste Voraussetzungen für Bluthochdruck. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Adventszeit gesund überstehen.

Die Ursachen für Bluthochdruck sind vielseitig: Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress gelten als die Hauptverursacher für Hypertonie. Aber auch eine übermäßige Aufnahme von Speisesalz sowie Alkohol und Zigaretten können Bluthochdruck begünstigen. Vor allem Menschen, in deren Familien bereits Bluthochdruck oder auch Schlaganfälle vorgekommen sind, sollten besonderes Augenmerk auf ein gesundes Gewicht und einen ausgewogenen Lebensstil legen.

Doch gerade an Weihnachten geben die Wenigsten Acht auf eine gesunde Ernährung und werfen ihre guten Vorsätze über Bord: Fettige Braten und Soßen, süße cremige Desserts und Alkohol gehören an Weihnachten einfach dazu. Hinzu kommt, dass bei vielen Familien von Ruhe

und Besinnlichkeit im Dezember keine Rede sein kann. Im Gegenteil: Die meisten Familien fühlen sich gerade in der Vorweihnachtszeit gestresster als zu jeder anderen Zeit im Jahr. Dass das für das Herz und einen gesunden Bluthochdruck nicht förderlich ist, liegt auf der Hand.

Fisch statt Gänsebraten

Mal etwas anderes als jedes Jahr den klassischen Braten auf dem Tisch: Wie wäre es stattdessen mit einem weihnachtlichen Fischgericht? Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Meeresfische wie Lachs, Makrele und Hering enthalten viele Omega-3-Fettsäuren und senken so den Blutdruck.

Reichlich Obst und Gemüse

Einige Gemüsesorten sind besonders reich an

Kalium. Der Mineralstoff reguliert den Blutdruck und kann helfen, eine Erhöhung des Drucks wieder in den Griff zu kriegen: Besonders reich an Kalium sind Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Kohlrabi oder Avocado.

Weniger Salz

Für einen gesunden Blutdruck hilft es, weniger Salz zu verwenden. Versuchen Sie, Speisen mit Kräutern und Gewürzen mehr Geschmack zu verleihen. Am besten eignen sich Petersilie, Thymian, Lorbeer, Kerbel oder Estragon.

Bewegung statt Schnaps

Sie haben zu viel gegessen? Versuchen Sie es mal mit einem kleinen Spaziergang nach dem Essen – hilft gegen das Völlegefühl und belastet das Herz nicht.

Chili-Limetten-Lachsfilet

Zutaten für 4 Personen:

4 Lachsfilets
1 Limette
3 bunte Paprika
1 Zwiebel
2 EL Öl

Für die Marinade:

2 Limetten
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 EL Wasser
1 TL Salz
1 EL Honig
1 TL Chiliflocken
1/2 Bund Petersilie



Backofen auf 200°C vorheizen. Backblech einfetten. Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Limetten auspressen. Petersilie hacken. Alles mit den restlichen Zutaten verrühren und beiseitestellen. Paprika entkernern und würfeln. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Lachsfilets mit Zwiebelringen und Paprika auf dem Backblech verteilen. Die Hälfte der Marinade darüber verteilen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen. Limette in Scheiben schneiden. Backblech aus dem Ofen holen und restliche Marinade über Lachs und Gemüse verteilen. Mit Limettenscheiben garnieren und servieren.

ANGEBOTE

Gültig vom 1. November bis zum 31. Dezember 2018

SCHNUPFEN

Sinupret extract*

20 überzogene Tabletten

Sinupret® eXtract wirkt schnell und zuverlässig gegen die Ursachen von Schnupfen (Rhinitis) und Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) und befreit von Symptomen wie Druckkopfschmerzen oder einer verstopften Nase. Ab 18 Jahren geeignet.

36%^{**} gespart

8,99€

statt 14,10€



ERKÄLTUNG

Boxagrippal*

20 Filmtabletten

Boxagrippal Erkältungstabletten helfen Ihnen schnell und einfach zur symptomatischen Behandlung von Schwellungen der Schleimhäute von Nase- und Nasennebenhöhlen (z. B. bei akuter viraler Rhinosinusitis, grippalem Infekt und Schnupfen), die begleitend mit Fieber, Kopf-, Hals- und erkältungsbedingten Gliederschmerzen auftreten.

Ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage angegeben!



38%^{**} gespart

7,99€

statt 12,97€

SODBRENNEN

Maaloxan Liquid*

20 Beutel à 10 ml Suspension

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



30%^{**} gespart

9,99€

statt 14,32€

GESCHENKIDEEN ZUM FEST?

Verschenken Sie doch einfach mal Gesundheit. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Oder Sie machen Ihren Lieben mit einem Gutschein aus unseren Apotheken eine Freude!



HUSTEN

Phytohustil*

150 ml

Phythohustil wirkt sofort und direkt bei Reizhusten und befreit von schmerzhaften Hustenattacken. Auch für Kleinkinder ab 1 Jahr geeignet.

5,99€

statt 9,25€

35%^{**} gespart

HALSSCHMERZEN UND HUSTEN

Emser Pastillen*

30 Lutschtabletten

Emser Pastillen Halstabletten lösen aktiv Schleim und Beläge, fangen Entzündungsauslöser ab, befeuchten die Rachenschleimhaut und unterstützen so die Heilung.



2,99€

statt 4,15€

28%^{**} gespart

27%^{**} gespart

11,99€

statt 16,49€



ERKÄLTUNG/ALLERGIE

Emser Nasendusche Nasanita*

1 Nasendusche + 20 Beutel Nasenspülsalz

Eine Nasenspülung mit der Emser Nasendusche ist eine wirkungsvolle Behandlungsmethode zur gründlichen und gleichzeitig sanften Reinigung der Nase bei Schnupfen, als Vorbeugung vor Erkältungskrankheiten oder auch bei Allergien.

SCHNUPFEN

Nasic Nasenspray*

10 ml Spray

Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandlung der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen und zur Behandlung der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase.



23%^{**} gespart

5,49€

statt 7,15€

SCHÖNER SCHENKEN MIT VICHY

Legen Sie dieses Jahr hochwertige Pflege unter den Christbaum mit unseren exklusiven Geschenk-Duos. Glatte Haut für sie, Frische-Kick für ihn, hautschützende Tagespflege oder Regeneration für die Nacht – so verwöhnen Sie Ihre Lieben auf jeden Fall.



Originalgrößen + Geschenk

Kleingrößen zum Mini-Preis



HUSTEN

Mucosolvan 75 mg*

10 Retardkapseln

Zur Schleim lösenden Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge mit zähem Schleim. Muss nur 1x täglich eingenommen werden.

26%**
gespart

6,49€

statt
8,75€

NIKOLAUS-ÜBERRASCHUNG FÜR SIE!

Kommen Sie am Donnerstag, den 6. Dezember 2018, in eine unserer Apotheken und holen Sie sich eine kleine Nikolaus-Überraschung ab!



HALSSCHMERZEN

Dolo-Dobendan*

24 Lutschtabletten

Dolo-Dobendan enthält einerseits einen antiseptischen Wirkstoff gegen Bakterien und zusätzlich einen schmerzlindernden Wirkstoff, der sofort spürbar die Schluckbeschwerden lindert.

30%**
gespart

6,99€

statt
9,97€



IMMUNSYSTEM

Cetebe ABWEHR plus*

30 Kapseln

Unterstützt die Abwehrkräfte sinnvoll, denn es liefert mit Vitamin C, Vitamin D und Zink wichtige Vitalstoffe zur Unterstützung des Immunsystems in der nasskalten Jahreszeit, wenn Erkältungen häufiger auftreten, bei starker körperlicher Belastung oder bei Stress.

29%**
gespart

7,99€

statt
11,22€

19,99€

statt
25,90€

GESICHTSPFLEGE

Vichy liftactiv*

10 ml antioxidative Frische-Kur

Sofort frisch und ausgeruht aussehen und schnell und sichtbar die Zeichen der Hautalterung korrigieren. Natürlicher Vitamin-Boost. Die neue Anti-Age-Kur mit Sofort-Effekt kombiniert 15% reines Vitamin C und natürliches Hyaluron für sichtbar gemilderte Falten, straffere Haut und frisches Aussehen.

23%**
gespart



* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Für Druckfehler keine Haftung.

** Ersparnis gegenüber bisherigem Preis.



Einfach einsame Spitze – Honig als Helfer in der Erkältungszeit

Die kalte Jahreszeit steht in den Startlöchern – und damit auch die Zeit von Schnupfennasen, Halsweh und Husten. In der Erkältungszeit kann Honig als sanftes Mittel aus der Natur wahre Wunder wirken. Wir erklären Ihnen, wie!

Altes Wissen für die Gesundheit

Die Natur hält eine Vielzahl von natürlichen Helfern bereit – und Honig ist einer mit besonders vielen Vorzügen. Honig ist schon von Alters her ein beliebtes und bewährtes Mittel bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten, aber auch bei verschiedensten anderen Erkrankungen wird er angewendet, um Symptome zu lindern und Erreger zu bekämpfen. Sogar vorbeugend kann dieses Naturprodukt gegen so manches Zipperlein helfen. Denn Honig enthält zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe wie Enzyme, Vitamine

und Mineralstoffe, die für den menschlichen Organismus große Dienste leisten. Sie stärken das Immunsystem und regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an.

Ein echtes Naturtalent bei Erkältungen

Speziell bei Husten, Heiserkeit und Schnupfen kommt die entzündungshemmende und lindernde Kraft des Honigs zum Tragen. Hustenreiz wird gelindert und das Abhusten erleichtert. Die antibiotische Wirkung des Honigs bekämpft eine Vielzahl an Bakterien und Pilzen. Er eignet

sich pur oder als Zugabe zu Heißgetränken, um die lästigen Begleiterscheinungen einer Erkältung zu lindern. Und er verstärkt die Wirkung von Heiltees. So können Sie die Wirkung von Heilkräutern wie Salbei oder auch das wertvolle Vitamin C der Zitrone und die Vorzüge des Honigs hilfreich kombinieren. Geben Sie einfach einen Löffel Honig in Ihren Kräutertee oder in die heiße Zitrone. Aber: Lassen Sie den Tee etwas abkühlen, bevor Sie den Honig zugeben, denn dieser enthält hitzeempfindliche Enzyme, die ihre heilende Wirkung bei starker Erhitzung deutlich einbüßen.

KLEINER TIPP:

Auch eine gute Handhygiene hilft, sich lästige Viren und Keime vom Leib zu halten – mehr dazu unter www.handhygiene.de



Außer Honig helfen auch Vitamin C und Zink die körpereigene Abwehr zu stärken.

HEISSE MILCH MIT HONIG – SO EINFACH WIE WIRKUNGSVOLL

Schon als Kinder haben wir diese wohltuende Variante der Erkältungsmedizin kennengelernt, die einen ruhigen Schlaf fördert sowie bei Halsbeschwerden und Husten lindernd wirkt. Erwärmen Sie einfach ca. 250 ml Milch (bitte nicht zu stark erhitzen) und geben Sie einen Löffel Ihres Lieblings-Honigs hinzu. Umrühren, in kleinen Schlucken trinken, fertig!

Wenn's ständig brennt ...

Rund ein Drittel der Deutschen ist gelegentlich oder regelmäßig von Sodbrennen betroffen. Sodbrennen und saures Aufstoßen werden ausgelöst, wenn saurer Mageninhalt in Richtung Speiseröhre quasi rückwärts „nach oben“ steigt. Insbesondere nach üppigen Mahlzeiten oder in Stressphasen meldet sich der dumpfe, brennende Schmerz hinter dem Brustbein.

Die Ursachen für Sodbrennen sind vielfältig. Die typischen Beschwerden wie saures Aufstoßen, Magendruck und Magenschmerzen werden durch das Aufsteigen von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre („Reflux“) ausgelöst. Unterschiedliche Faktoren können den Rückfluss begünstigen.

Die Symptome

Die Symptome bei Sodbrennen sind meist relativ eindeutig: Betroffene klagen häufig über ein brennendes Gefühl in Oberbauch und Brustraum. Häufig treten die Beschwerden nach dem Essen auf. Typisch sind auch nächtliche Beschwerden –

denn in der liegenden Position im Bett kann die Magensäure leichter in die Speiseröhre aufsteigen.

Die Risikofaktoren

Egal ob Pizza, Burger oder Braten – nach einer üppigen Mahlzeit folgt häufig ein dumpfer, brennender Schmerz hinter dem Brustbein: Sodbrennen! Tatsächlich sind ungünstige Ernährungsgewohnheiten mit daran schuld, dass vermehrt saurer Mageninhalt in die Speiseröhre aufsteigt. Auch Genussmittel wie Nikotin, Alkohol und zu viel Kaffee können die typischen Beschwerden auslösen.

Übergewicht gilt ebenfalls als Risikofaktor für Sodbrennen. Durch die vergrößerten Anteile von Fettgewebe im Bauchraum scheint der Magen-Darm-Trakt belastet zu werden. Ganz konkret wird offenbar der Verschlussmechanismus des Schließmuskels am unteren Ende der Speiseröhre beeinträchtigt. Die Folge: Saurer Mageninhalt steigt nach oben auf.

Auf Stress reagiert der Körper nach dem uralten „Fight or flight“-Prinzip („Kämpfen oder Fliehen“). Termindruck im Job, familiäre Belastungen oder Zukunftssorgen können im wahrsten Sinne des Wortes zum „Dauerbrenner“ werden. So kann Dauerstress zum Beispiel die Verdauung mehr oder weniger „lahmlegen“ und für eine vermehrte Produktion von Magensäure sorgen.

Bestimmte Arzneimittel (wie z. B. Schmerz- und Rheumamittel) können ebenfalls Sodbrennen auslösen. Auch sie können zu einer Beeinträchtigung des Speiseröhren-Schließmuskels führen. Ob die Arzneimittel im Einzelfall abgesetzt oder durch einen anderen Wirkstoff ersetzt werden können, sollte immer im Gespräch mit dem behandelnden Arzt geklärt werden.

Quelle: maaloxan.de

TIPPS ZUR SELBSTHILFE BEI SODBRENNEN



Vermeiden Sie auslösende Lebensmittel: Notieren Sie sich, welche Lebensmittel bei Ihnen Sodbrennen auslösen.



Nehmen Sie sich genügend Zeit: Langsames Essen und besonders sorgfältiges Kauen können dabei helfen, Sodbrennen erfolgreich zu vermeiden.



Tragen Sie weite Kleidung: Auch enge und taillierte Garderobe kann Druck auf Ihren Magen ausüben.



Wir beraten Sie gerne: säurehemmende Mittel verringern die Produktion von Magensäure, neutralisieren sie und verhindern den Rückfluss der Magensäure.

Altstadt Apotheke Göttingen

Kurze Straße 2
37073 Göttingen

Tel. 0551 547220
altstadt@lucht-apotheken.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 8.00 Uhr - 18.30 Uhr
Mi, Fr 8.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sa 9.00 Uhr - 14.00 Uhr

Apotheke Grone-Süd Göttingen

Jonaplatz 2
37081 Göttingen

Tel. 0551 93918
grone@lucht-apotheken.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 8.00 Uhr - 18.30 Uhr
Mi, Fr 8.00 Uhr - 18.00 Uhr
Sa 9.00 Uhr - 13.00 Uhr

Folgen Sie uns auf Facebook: [@luchtapothekengoettingen](https://www.facebook.com/luchtapothekengoettingen)

www.lucht-apotheken.de