

Kurse, Vorträge und Seminare für Sie!

SEMINARZENTRUM DER
SCHLANGEN-APOTHEKE
UND DER
NATURHEILPRAXIS NOVOSANA



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

JANUAR: **PROGRAMM Fachwerk Gesundheit: Erstes Trimester 2015, Januar-April**

<p>Di. 13.1., 18.30-20.00 Uhr WS01 Workshop Schüßler-Salze 1. Teil Einführung</p> <p>Di. 20.1., 18.30-20.00 Uhr WS01 Workshop Schüßler-Salze 2. Teil Salze 1-6</p> <p>Sa. 24.1., 10.00-ca.13.30 Uhr KK01 Kochkurs: Salat ist wenn man trotzdem lacht.</p> <p>Di. 27.1., 18.30-20.00 Uhr WS01 Workshop Schüßler-Salze 3. Teil Salze 7-12</p>	<p>Do. 12.2., 19 Uhr VT01 Die Haut - Spiegel von Stoffwechsel und Seele</p> <p>Sa. 21.02., 10.00-ca. 13.30 Uhr KK03 Kochkurs: Gesund kochen für Kinder</p> <p>MÄRZ:</p> <p>Di. 3.3., 19 Uhr VT02 Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten - Herausforderung im Alltag und in der Küche</p> <p>Sa. 7.3., 15.00-18.00 Uhr KK04 Kochkurs: Kochen bei Nahrungsmittel- überempfindlichkeiten</p>	<p>Di. 24.3., 19 Uhr VT03 Abnehmen und Entschlacken mit Schüßler-Salzen in Kooperation mit der Staatsbad Schlangenbad GmbH Ort: Vortragsraum Median-Reha-Zentrum</p> <p>APRIL:</p> <p>Di. 14.4., 19 Uhr VT04 Mikronährstoffe - Gesund und Vital durch Vitamine und Co.</p> <p>Sa. 18.4., 15.30-18.30 Uhr KK05 Kochkurs mit Diätassistentin Christiane Ottawa: Kochen für einen gesunden Omega-3 Spiegel</p> <p>Do. 30.4., 19 Uhr VT05 ADHS - Gesundheits- oder Gesellschaftsproblem? Machen wir unsere Kinder krank?</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

Unser neues Seminarzentrum im Hinterhaus lädt Sie ein, gleich im neuen Jahr etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun:

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

In kleinen Gruppen mit individueller Betreuung können Sie lernen, wieviel Spass gesundes Leben machen kann.

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

Beginnen Sie das neue Jahr mit einem ersten Schritt in Richtung gesundes Leben- wir freuen uns auf Sie!

Impressum:

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

Mail info@schlangen-apotheke.de Bilder: Sabine Hell Fotografie, Fotolia

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

//gesund!

Die Zeitung der Schlangen-Apotheke

1 Winter - Januar/Februar 2015 Entgiftung/Reisemedizin/Seminare



Wissen Sie, was ich mich frage? Ich frage mich, wie unser armer Körper soviel Feste, Plätzchen, Kuchen, Gänse, Unmengen an Wein und Schmalz, wenig Licht und schlechtes Wetter einfach so wegstecken kann. Während wir uns spätestens am 2. Weihnachtstag schon gefragt haben, wie das letzte Stück Stollen und der Rest vom Gänsebraten noch in uns hineinpassen sollen, arbeitet er immer noch unermüdlich und zuverlässig für uns weiter: Leber und Niere entgiften fleißig die Festtagssünden und unser Stoffwechsel leistet Schwerstarbeit. Alles was wir davon merken, ist ein bisschen Sodbrennen - und hier und da vielleicht mal ein kleiner Kopfschmerz.

Toll unser kleines Körperchen - aber : Er ist ja jetzt im Januar noch keineswegs fertig mit dem Marathon! Denn liegen Weihnachten und Jahreswechsel gerade erfolgreich hinter ihm, kündigt dich auch schon drohend das nächste Unheil an: Fasching, Karneval - die Fassenacht! Oh Schreck...feuchtfröhliche Umzüge, fettige Kreppel und noch mehr Süßes werfen bedeutungsschwer ihre Schatten voraus.

Liebe Leser - verstehen Sie mich richtig: Ich will Ihnen bestimmt nicht die Freude an der bevorstehenden närrischen Zeit vermiesen, sondern Sie nur ermuntern, spätestens danach an Ihren treuesten, Ihren wichtigsten Lebenspartner zu denken! Entsäuern und entgiften Sie Ihren Körper. Beginnen Sie aber nicht mit Hau-Ruck und ohne Sinn und Verstand eine Nulldiät, sondern



nutzen Sie die Fastenzeit (oder auch schon die Zeit davor) um ein bisschen weniger von allem zu tun: Weniger essen, weniger trinken, weniger unternehmen, mehr schlafen, mehr basische Lebensmittel essen, mehr Gutes für sich und Ihren Körper tun. Sie wissen nicht wie und wo Sie anfangen sollen? Macht nichts - wir helfen Ihnen! Wir geben Ihnen Tipps für gesunde Ernährung, helfen Ihnen bei der Auswahl des richtigen Basenpulvers und empfehlen Ihnen sinnvolle Vitaminpräparate. Und wenn das noch nicht reicht, dann buchen Sie doch einen unserer Kochkurse oder kommen zu unseren Vorträgen und lernen Sie auf diese Weise unser neues Seminarzentrum - das **Fachwerk Gesundheit** kennen. Gemeinsam schaffen wir das doch, oder?

Ihre Tanja Sinzig-Huskamp

Entgiften und Entsäuern im neuen Jahr!



Die Zeitungen sind gerade jetzt im neuen Jahr voll davon: Entgiften, entsäuern, abnehmen... Sinnvoll ist sicher eine Kombination aus basischer Lebensweise und Schüssler-Salzen um den Körper zu entlasten. Eher kontraproduktiv sind Radikal-Diäten, da sie erst recht die in Depots gespeicherten Gifte freisetzen und den Körper so noch mehr belasten können!

Basischer Lebensstil

Wie sieht aber eine basische Ernährungs- und Lebensweise aus? Wichtig sind vor allem überwiegend pflanzliche, möglichst nicht oder nur wenig erhitze Lebensmittel und der Verzicht auf sogenannte Säurebildner wie Zucker (in jeder Form), Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol und Weißmehlprodukte. Auch ein übermäßiger Verzehr von - vor allem ungesäuerten - Milchprodukten wirkt säurebildend. Alternativen sind hierbei also Honig (obwohl auch der in großen Mengen genossen Säuren bildet- also sparsam dosieren), grüner Tee und Kräutertees, Vollkornprodukte und ab und zu mal ein Joghurt. Der Schwerpunkt sollte jedoch eindeutig auf Obst und Gemüse liegen. Da gerade grünes

Gemüse im Winter aber häufig nitratbelastet ist, sollten Sie auf biologischen Anbau und kurze Transportwege achten. Zusätzlich empfehlenswert ist die Einnahme von täglich mindestens 1 g Vitamin C.

Basenbäder und Basenpulver

Schon 2-3 EL einfaches Kaisernatron auf ein 38°C warmes Vollbad gegeben, entsäuert den Körper während eines halbstündigen Bades / 2x pro Woche erheblich und schafft so Entlastung. Darüberhinaus können Sie noch ein Basenpräparat in Kapsel- oder Pulverform einnehmen. Lassen Sie sich hierzu aber unbedingt von uns beraten, denn das Produkt sollte optimalerweise aus organischen Citraten und nicht aus Carbonaten bestehen. **Schüssler Salze können helfen!**

Schlussendlich können Sie den Säuren und Giften zusätzlich Beine machen, in dem Sie begleitend eine Kur mit Schüssler Salzen durchführen: Hierzu mischen Sie jeweils 7

Tabletten der Salze Nr. 8,9,10 und 5 Tabletten der Nr. 23 als Tagesmischung und lutschen diese insgesamt 26 Tabletten gleichmäßig über den Tag verteilt. Und trinken Sie: Wasser, Wasser - stilles Wasser: 30 ml pro kg Körpergewicht dient hier als gute Richtlinie! Wohl bekomm's! TSH

Reisen ohne lästige Mitbringsel!

Eine Reise ist heute sehr schnell gebucht. Doch die Vorfreude auf malerische Landschaften, traumhafte Strände und Buchten sowie exotische Gerichte führt schnell dazu, dass gesundheitliche Risiken im Ausland unterschätzt werden

Ob Sie mit der Familie einen Pauschalurlaub am Mittelmeer buchen oder auf eigene Faust durch Südostasien touren, vor Reiseantritt sollten Sie sich über das Land, die Gepflogenheiten, mögliche Krankheiten und Impfvorschriften informieren.

Gerne kläre ich Sie über die notwendigen Impfungen, Malaria-Prohylaxe oder das Dengue-Fieber auf. Auch zu anderen wichtigen Aspekten bei Fernreisen, wie Thrombose-Gefahr bei Langstreckenflügen oder die Tabletteneinnahme bei Zeitverschiebungen informiere ich Sie gerne und ganz individuell!

Auch leichtere Beschwerden können den Urlaub empfindlich beeinträchtigen. Flugangst, Reiseübelkeit, Durchfall, Sonnenbrand und Sportverletzungen, um nur einige zu nennen. Auch der Schutz vor Mücken und Zecken ist wichtig!

Wir überprüfen Ihre Reiseapotheke und geben Tipps, was auf jeden Fall mitgenommen werden sollte.

Reisende Kleinkinder brauchen einen besonderen Schutz!

Sie sollen sicher unterwegs sein und gesund zurückkommen! 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!