

Kurse, Vorträge und Seminare für Sie!

SEMINARZENTRUM DER
SCHLANGEN-APOTHEKE
UND DER
NATURHEILPRAXIS NOVOSANA



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

JANUAR:

Di. 13.1., 18.30-20.00 Uhr WS01
Workshop Schüßler-Salze
1. Teil Einführung

Di. 20.1., 18.30-20.00 Uhr WS01
Workshop Schüßler-Salze
2. Teil Salze 1-6

Sa. 24.1., 10.00-ca.13.30 Uhr KK01
Kochkurs: Salat ist wenn man
trotzdem lacht.

Di. 27.1., 18.30-20.00 Uhr WS01
Workshop Schüßler-Salze
3. Teil Salze 7-12

FEBRUAR:

Sa. 7.2., 12.30-ca.15.30 Uhr KK02
Kochkurs: Vegan backen - Backen ohne
Milch, Ei und Butter.

PROGRAMM Fachwerk Gesundheit: Erstes Trimester 2015, Januar-April

Do. 12.2., 19 Uhr VT01
Die Haut - Spiegel von Stoffwechsel
und Seele

Sa. 21.02., 10.00-ca. 13.30 Uhr KK03
Kochkurs: Gesund kochen für Kinder

MÄRZ:

Di. 3.3., 19 Uhr VT02
Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten -
Herausforderung im Alltag und in der Küche

Sa. 7.3., 15.00-18.00 Uhr KK04
Kochkurs: Kochen bei Nahrungsmittel-
überempfindlichkeiten

Di. 24.3., 19 Uhr VT03
Abnehmen und Entschlacken mit
Schüßler-Salzen in Kooperation mit der
Staatsbad Schlangenbad GmbH
Ort: Vortragsraum Median-Reha-Zentrum

APRIL:

Di. 14.4., 19 Uhr VT04
Mikronährstoffe - Gesund und Vital durch
Vitamine und Co.

Sa. 18.4., 15.30-18.30 Uhr KK05
Kochkurs mit Diätassistentin
Christiane Ottawa: Kochen für einen
gesunden Omega-3 Spiegel

Do. 30.4., 19 Uhr VT05
ADHS - Gesundheits- oder
Gesellschaftsproblem?
Machen wir unsere Kinder krank?

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 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 Mai - August erscheint Ende April - Fragen Sie danach!

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

2 Frühling - März-Mai 2015

Abnehmen/Zecken/Seminare/



Wissen Sie, was ich mich frage? Ich frage mich, ob es wohl dieses Jahr mal wieder so richtig Sommer wird! Wissen Sie noch wie sich Sommer in Deutschland anfühlt? In lauen Nächten auf der Terrasse sitzen bis zwölf Uhr nachts, mit den Kindern ins Schwimmbad gehen, morgens schon in Sandalen und ohne Strickjacke das Haus verlassen? Die Sommer meiner Kindheit habe ich genauso in Erinnerung - aber: ist das nur meine romantisch-verklärte Sicht auf die Dinge, oder war es wirklich mal so? Ich weiß es nicht! Was ich aber weiß, ist dass ich mir jetzt, im aufblühenden Frühling, die Vorfriede auf eben jene heißen Tage nicht vermiesen lassen will durch bedeutungsschwangere Schlecht-Prognosen die sich auf globale Klimaerwärmung und größer werdende Ozonlöcher beziehen. Ich will mich freuen: Über kleine Narzissen, die sich mit aller Kraft aus der Erde schieben, über die Tage, die endlich wieder länger werden und die Sonne, die - sobald sie scheint - alle Leute vor die Türen lockt. Wir wollen Ihnen in dieser Ausgabe helfen- sich mit uns auf den Sommer zu freuen und sich jetzt - im Frühling - schon gut vorzubereiten:



Was nämlich tut man im Frühjahr? Man macht Hausputz! Gut so! Aber wischen Sie nicht nur gründlich durch verstaubte Hausecken - sorgen Sie auch in Ihrem Körper für Frische und neue Kraft!

Der Frühling ist optimal für Fasten- und Entgiftungskuren, denn jetzt, wenn die Natur erwacht, gibt der Körper gerne das ab, was ihm eigentlich zu viel ist. Allerdings ist es mit einer einfachen Diät nicht getan! Im Gegenteil,

wenn die Pfunde purzeln und das Fettgewebe schmilzt, werden dort befindlich Giftstoffe zusätzlich freigesetzt und können den ohnehin schon winter-geschwächten Organismus noch zusätzlich belasten. Achten Sie also darauf, viel stilles Wasser zu trinken und nehmen Sie zusätzlich ein Algen - oder Heilerdepräparat ein, um Gifte zu binden und auszuschwemmen. Ausserdem erfahren Sie in dieser Ausgabe, was Sie tun können, um- gut geschützt vor Zecken und den damit verbundenen Risiken - gut durch Frühjahr und Sommer zu kommen! Viel Erfolg bei Ihrem Gesundheits-Frühjahrsputz Ihre **Tanja Sinzig-Huskamp**

Gefahr erkannt - Gefahr gebannt: Schutz vor Zecken!



Zecken sind weltweit verbreitet, ab einer Temperatur von 7°C fühlen sie sich in einer feuchtwarmen Umgebung wohl. Bei uns sind sie in der Regel von März bis Oktober aktiv.

Sie kommen im Wald im Unterholz, auf Wiesen, aber auch im heimischen Garten, auf dem Schulhof und auf Sport- und Spielplätzen vor.

Zecken sind Spinnentiere. Sie werden im Vorbeigehen abgestreift und von den Pheromonen, die wir Menschen ausdünsten, angezogen. Dann krabbeln sie weiter, bis sie sich an einer weichen, gut durchbluteten Körperstelle festsetzen und zustechen.

Bevorzugt werden die Achselhöhlen, Kniekehlen, der Bereich der Genitalien (besonders bei kleinen Jungen) und bei Frauen der Bereich unter der Brust.

Zecken sind auch Parasiten und brauchen für ihre Entwicklung regelmäßige Blutmahlzeiten. Jedoch entnehmen sie beim Stich mit ihrem Saugrüssel nicht nur Blut, sondern übertragen auch Viren und Bakterien.

Die FSME (FrühSommerMeningoEnzephalitis) wird durch Viren, die aber nur ein sehr geringer Prozentsatz der Zecken in sich tragen, verursacht und kommt nur regional vor. Der Rheingau-Taunus-Kreis gehört nicht zu den FSME-Risikogebieten.

Eine prophylaktische Impfung ist möglich, sollte aber gut überlegt werden.

Jede dritte Zecke in Deutschland ist mit Borrelien infiziert, diese Bakterien verursachen die Lyme-Borreliose, die mit Antibiotika behandelt werden kann.

Der beste Schutz vor Zecken ist, die "Viecher" erst gar nicht an sich ran zu lassen.

Geschlossene Kleidung erschwert das Durchdringen der Zecke auf die Haut. Durch ätherische Duftstoffe als Repellentien, an den unbedeckten Stellen der Haut aufgetragen, aber auch den bedeckten, oben genannten Körperstellen, wird der Orientierungssinn der Blutsauger gestört. Durch den anderen Geruch sind wir als Wirt nicht mehr attraktiv (z.B.: Mosquito® Zeckenspray oder Antibrumm® nautrel).

Nach einem Aufenthalt im Freien sollte der ganze Körper gründlich nach auffälligen, schwarzen Punkten abgesucht werden. Ebenfalls blutsaugende Nymphen sind nur 1mm groß und werden nur schwer entdeckt - Lupe!

Eine gefundene Zecke sollte sofort mit einer Zeckenzange oder Pinzette entfernt werden! Man geht davon aus, dass die Borrelien erst nach einigen Stunden in den menschlichen Körper gelangen- etwas Zeit bleibt also vermutlich, doch gründliches Suchen und schnelles Handeln verhindern Schlimmeres!

Für weiterführende Fragen und Informationen über die verschiedenen Krankheitsbilder oder das richtige Entfernen von Zecken steht Ihnen das Team der Schlangen-Apotheke gerne zur Verfügung! 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!

„Kann man mit Schüßler-Salzen abnehmen?“

Diese Frage wird in der Apotheke- besonders jetzt im Frühling, wenn alle Zeitschriften voll davon sind- immer wieder an uns gerichtet.

Da werden Versprechungen gemacht wie etwa: „Nehmen Sie auf sanfte Weise ab- 5 Kilo weg durch Diät mit Schüßler-Salzen“ oder „Nie wieder Gewichtsprobleme- Mit Schüßler-Salzen zur Traumfigur“ ...Aber: Stimmt das wirklich?

Die Antwort heißt : NEIN- so einfach ist es leider nicht!

Was aber Schüßler-Salze wirklich können, ist, den Stoffwechsel ankurbeln und Ihre Gelüste und Heißhungerattacken reduzieren. Jeder weiß ja wie schwierig es ist, auf bestimmte, geliebte Sünden zu verzichten: Die Tafel Schokolade im Büro, das Kaffeestückchen an Nachmittag, die Gummibärchen zwischendurch und das Glas Wein oder Bier am Abend. Und genau da sind Schüßler-Salze hilfreich. Mit dem richtig kombinierten Einnahmenplan schwinden die Gelüste und das Durchhalten und Gelingen der Diät wird erleichtert:

Schüler-Salz	Gelüst/Bedürfnis
Nr. 2 Calcium phosphoricum	Alles was herzhaft ist: Wurst, Käse, Chips, Lakritz. Milchprodukte.
Nr. 5 Kalium phosphoricum	Nüsse in jeder Art und Zubereitung
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	Schokolade
Nr. 8 Natrium chloratum	Alkohol und Salziges
Nr. 9 Natrium phosphoricum	Alles was süß ist: Gummibärchen, Kuchen , Kekse. Mehlspeisen.

Zur Reduktion der Gelüste lutschen Sie pro entsprechendem Salz über den Tag verteilt jeweils 7-10 Tabletten für die Dauer Ihrer Diät- Sie können bis zu vier Salze miteinander kombinieren und mischen. Auf diese Weise werden quälende Gelüste und Heißhunger reduziert und es fällt Ihnen viel leichter „ bei der Stange“ zu bleiben! TSH