

## Zika Virus – eine neue Bedrohung?

Die Welt-Gesundheitsorganisation hat Anfang des Jahres die Infektion mit dem Zika Virus zum öffentlichen Gesundheitsnotstand internationalen Ausmaßes erklärt.

Das Virus wird über die Stechmücken der Gattung Aedes (z.B. asiatische Tigermücke) übertragen.

Infektionen verlaufen meist mild mit Symptomen wie erhöhter Temperatur, Kopf- und Gliederschmerzen, Hautausschlägen und eitriger Bindehautentzündung. Ähnlich einer Grippe klingen die Symptome nach einer Woche von alleine wieder ab.

Heftigere Verläufe zeigen sich im Auftreten des Guillain-Barre´-Syndrom, einer Erkrankung der Nervenbahnen, die zu Lähmung der Arme und Beine und Sensibilitätsstörungen führt. Eine Infektion der Mutter mit dem Virus während der Schwangerschaft jedoch, kann zu Mikrozephalie führen. Die Babys werden dann mit zu geringem Kopfumfang geboren, oft verbunden mit geistiger Behinderung.

Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch sollten von Reisen in Ausbruchgebiete (Brasilien, Florida...) absehen. Da es noch keinen Impfstoff gibt, ist konsequenter Mückenschutz entscheidend!

Auch durch die olympischen Sommerspiele in Rio wird das Thema womöglich noch brisanter!

Ob auch eine sexuelle Übertragung des Virus stattfindet, ist noch nicht endgültig erwiesen, deshalb gelten die allgemeinen Schutzmassnahmen vor sexuell übertragbaren Krankheiten, vor allem der Gebrauch von Kondomen.

Ich freue mich auf Diskussionen über dieses neue Thema und berate Sie gerne bezüglich Ihrer Reiseapotheke für Zika-Endemiegebiete, aber natürlich auch in allen anderen Reise-Fragen! **UB**

### 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 eigene, praktische Erfahrung sammeln können. Vereinbaren Sie gerne Ihren persönlichen Beratungstermin mit ihr unter 06129/8808!



## Wissen Sie, was ich mich frage?...

...ich frage mich, wie es uns gelingen kann, in diesen schwierigen, krisengeschüttelten Zeiten, achtsam und aufmerksam durch unsere Welt zu gehen und das viele Schöne zu entdecken und zu bewahren!

Wir alle kennen das doch: Man schlägt die Zeitung auf oder sieht die Nachrichten im Fernsehen an und fragt sich, wohin das noch führen und was weiterhin aus uns Menschen werden soll, oder? Wussten Sie, dass das Ansehen oder Lesen schlechter Nachrichten Botenstoffe ausschüttet, die unser Immunsystem schwächen und die außerdem Depressionen und Burn-Out fördern? Eigentlich nachvollziehbar, wenn man einmal in sich hinein hört und fühlt, was tief im Innern vorgeht, wenn wir schlechte Nachrichten „konsumieren“.

„Ja, aber soll ich denn jetzt die Augen verschließen und mich nicht mehr informieren?“ fragen Sie jetzt vielleicht. Nein, sollen Sie nicht! Aber gehen Sie doch, gerade jetzt im Herbst, mal aufmerksam und achtsam durch unsere schöne Natur und verordnen Sie sich genau an diesen Tagen doch einfach zur

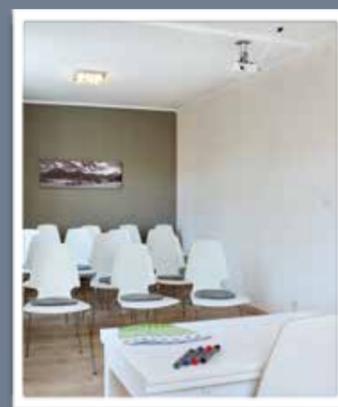
Abwechslung mal Nachrichten-Freiheit! Achten Sie auf Farben und Gerüche, sammeln Sie Kastanien und Pilze, rascheln Sie mit bunten Blättern und zählen Sie Sonnenstrahlen hinter Nebelbänken. Denn was uns in der Kindheit schon Spaß gemacht hat und in der freien Natur stattfindet - egal bei welchem Wetter- stärkt die Abwehrkraft, schenkt Zufriedenheit und die Erinnerung an alte Zeiten tut gerade jetzt so gut. Ich freue mich also, wenn wir uns bei Wind und Wetter in Feld und Wald begegnen! Bis bald,

Ihre **Tanja Sinzig-Huskamp**



## 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



## Stöbern Sie doch auch mal...

...im neuen Programm unseres Seminarzentrums „Fachwerk Gesundheit“.

Das Veranstaltungsverzeichnis erhalten Sie in unserer Apotheke oder direkt im Internet unter [www.fachwerk-gesundheit.de](http://www.fachwerk-gesundheit.de)

Interessante Seminare, Vorträge und Workshops warten auf Sie! Bis bald –

wir sehen uns in der //gesund! WELT!  
Herzlich Ihre

*Tanja Sinzig-Huskamp*

**ACHTSAMKEIT**  
Achtsam und aufmerksam die herbstliche Natur erkunden und die Gesundheit stärken

**HERBSTGESUNDHEIT**  
Pflanzenkraft für das Immunsystem: Gesund und munter durch Herbst und Winter

**REISEN IM HERBST**  
ZIKA – Neue Bedrohung oder Panikmache?  
Was steckt dahinter



## An Apple a Day...

..keeps the Doctor away!

Fast jeder hat dieses berühmte englische Sprichwort schon einmal gehört oder sogar zitiert. Zum ersten Mal tauchte diese Redensart 1866 in einer walisischen Zeitschrift auf, damals hieß sie noch: "Eat an apple on going to bed, and you'll keep the doctor from earning his bread" ( zu

deutsch sinngemäss

„Iss einen Apfel vor'm

Zubettgehen

und dein Arzt

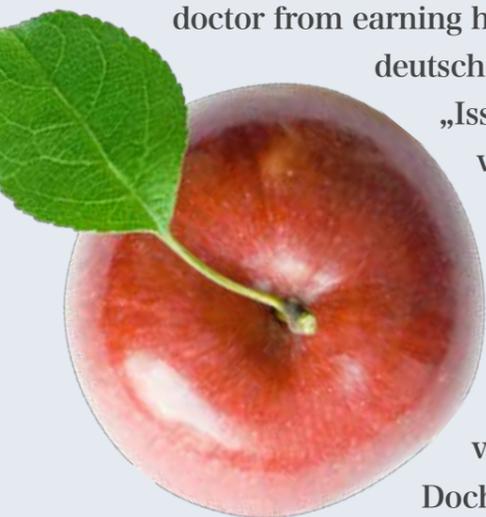
kann sich

seine Brötchen

nicht mehr

verdienen“).

Doch ist wirklich



etwas dran, an den Sprüchen über den Apfel als Allheilmittel? Lesen Sie hier, was das Früchtchen wirklich kann und warum Sie es tatsächlich täglich essen sollten!

### Äpfel – bitte nie ohne Schale!

Äpfel enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Bis zu 70 % der Gesundheitsmacher stecken allerdings in der Schale, weshalb Sie Äpfel bitte nicht schälen sollten – waschen genügt völlig! Achten Sie beim Einkauf auf ungespritzte, möglichst regionale Bio-Ware und Ihrem Genuss steht nichts mehr im Wege! Außerdem befinden sich in der Schale noch Eisen, Magnesium, die löslichen Ballaststoffe Pektin und Inulin, sowie sog. Oligosaccharide. Auf eben diese konzentriert sich die Krebsforschung im Moment besonders, können sie doch im Laborversuch Krebszellen am Wachstum hindern!

## Äpfel – rundum kerngesund!

Wann haben Sie das letzte Mal ganz bewusst einen Apfel genossen? Auch das gehört zum Thema Achtsamkeit - sich des Einfachen, Alltäglichen wieder bewusster zu werden, altes Wissen wieder mehr zu schätzen! Nachdem wir nun also gelesen haben was alles Gutes in ihm steckt, können wir uns jetzt etwas mehr um die Zubereitung und „Darreichungsformen“ des Apfels kümmern:

Wussten Sie, dass **Apfelessig** höchst effektiv im Kampf gegen zu hohes Cholesterin ist? Täglich ein Esslöffel in 150 ml Leitungswasser, möglichst nüchtern getrunken, senkt die Blutfettwerte. Auch im **Apfelsaft** steckt das Wertvolle des Apfels: Allerdings muss er naturtrüb und möglichst frisch gekeltert sein. Der industriell hergestellte Apfelsaft wird hingegen schnell zum süßen

Soft-Drink. Sogar in **getrockneter** Form, am besten mild gedörnt, behält der Apfel seine Rohkostqualität und damit auch die meisten seiner Inhaltsstoffe. Und weil wir dieses Obst so sehr zu schätzen wissen, bieten wir unseren Kunden auch in diesem Jahr im November wieder



unseren „Apple a Day“ an -\_damit Sie in der trüben Zeit mit dem **frischen** kerngesunden Apfel Kraft für den Winter tanken und Ihre Akkus nochmal voll aufladen können! Wir wünschen Guten Appetit und einen schönen und gesunden Herbst!

TSH

## Pflanzenkraft für Herbst und Winter!

**Natürliche Immunpower - diese Pflanzen unterstützen Ihren Körper in der kühlen Jahreszeit!**

Winterzeit ist Erkältungszeit. Aus der Natur können wir hier auf pflanzliche Hilfe zurückgreifen, um Erkältungserregern die "kalte Schulter" zu zeigen.

**Stärkende Wirkung:** Die folgenden Pflanzen verfügen über Inhaltsstoffe, die bei bestimmungsgemäßem Gebrauch die körpereigenen Abwehrkräfte (Immunsystem) gegenüber bakteriellen und viralen Infektionen aktivieren.

**Anwendungsgebiete:** Banale Infekte wie Erkältungen, aber auch wiederkehrende Infekte bspw. der Atemwege oder ableitenden Harnwege. Auch sinnvoll zur Aktivierung des Immunsystems nach Stresssituationen wie Sportwettkämpfen. Die Anwendung erfolgt entweder prophylaktisch zur Verminderung der Infektanfälligkeit oder therapeutisch zu Beginn der Erkrankung (am besten bei den ersten Anzeichen), um die Symptome abzuschwächen und den Verlauf zu verkürzen.

**Anwendungsdauer:** Die Immunstimulation erfolgt als kurzfristige Aktivierung des Immunsystems. Als Orientierung gilt daher, dass Immunmodulatoren ohne Einnahmepause nicht länger als 2 Wochen eingenommen werden sollen. Denn bei dauernder Stimulation kann es in Umkehrung zu einer Schwächung der körpereigenen Abwehrmechanismen kommen. Sollen daher entsprechende Zubereitungen im Sinne einer Prophylaxe über die Wintermonate eingenommen werden, so ist hier unbedingt zu beachten, dass auf eine Woche Einnahme immer eine Einnahmepause von 2-3 Wochen folgt.

**Nicht anwenden bei:** Grunderkrankungen, bei denen eine überschießende Reaktion des Immunsystems

beteiligt ist (Autoimmunerkrankung), wie bspw. Rheuma, Multiple Sklerose, Leukämien, Korbblütlerallergie (bei Sonnenhut-Präparaten, Eberraute).

**Darreichungsformen:** Geeignet sind Frischpflanzenpressäfte, Tees, Lösungen (Tropfen, Säfte), Tabletten, Lutschpastillen.

**Purpurfarbendes Sonnenhutkraut und blasse Sonnenhutwurzel**

Unsere Einnahmeempfehlung:

Flüssige Zubereitungen bevorzugen. Diese sollten bei der Einnahme einige Zeit im Mund behalten werden, um auch das Immunsystem im Rachenraum zu aktivieren (z.B. Echinacin®, Lymphozil®).

**Taigawurzel:** Die Taigawurzel gehört mit Ginseng und Rosenwurz auch zu den sogenannten Adaptogenen.

Diese sollen den Körper widerstandsfähiger gegen verschiedene Stressfaktoren machen. Adaptogene werden angewendet als Stärkungsmittel bei Erschöpfungszuständen und zur Beschleunigung der Rekonvaleszenz (z.B. Eleucarina®).

**Eberrautekraut:** Aus der Volksheilkunde überliefert zur Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte ist die Eberraute. Sie wurde bereits im Mittelalter als Kraftspender eingenommen und wirkt zudem verdauungsfördernd, antientzündlich und krampflösend.

Unsere Einnahmeempfehlung: als mehrwöchige Kur an drei aufeinanderfolgenden Tagen 2 Tassen Tee pro Tag trinken, den Rest der Woche pausieren. Ebenfalls in der Volksmedizin angewendet werden **Zistrose- und Holunderbeerenextrakte** (Cystus 052®, Sambucol®). Zahlreiche Kombi-Präparate ergänzen das Pflanzenkraft-Sortiment - sprechen Sie uns gerne jederzeit an!

DrTS