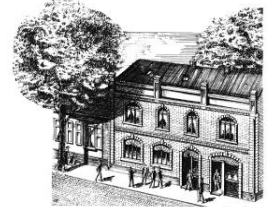
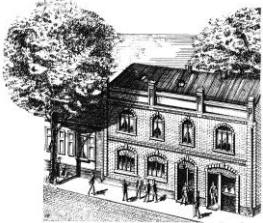


PLANTAGEN APOTHEKE

Kundenzeitung

Monat Januar 2012



2012

2012

2012

2012

Seit 1921 im Dienste der Gesundheit
Plantagenstr. 13 , 14482 Potsdam-Babelsberg
Inhaberin: Antje Oesberg
Telefon: 707136 Fax: 719699

Im Internet unter www.plantagen-apotheke.de

QMS-zertifiziert nach DIN ISO 9001



*Wir wünschen unseren
Kunden ein Glückliches*



und

Gesundes 2012!

Unsere Öffnungszeiten:
Montag-Freitag von 8.00 Uhr bis 18.30 Uhr Sonnabend von 8.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Inhalt: – Streiflichter – Buchtipps – Gewürze aus aller Welt: Kümmel und Kreuzkümmel -
Notdienste der Potsdamer Apotheken und Kinderärzte

+++++Streiflichter+++++

Gefährliche Nasenküsse

Unter Paaren und Familienmitgliedern ist er häufiger Brauch: der Nasenkuss. Doch Vorsicht – der vermeintlich harmlose Eskimo-Riechgruß kann in der Erkältungszeit Folgen haben. Denn häufiger als eine Tröpfcheninfektion durchs Niesen ist die Kontaktkontamination. Nase und Augen sind die Haupteintrittspforten für Rhino-, Corona- und andere Erkältungsviren. Auch beim Handgeben werden die Viren häufig übertragen. Auf den Handflächen können sie bis zu drei Stunden infektiös bleiben und auf die Schleimhäute gelangen, wenn man sich ins Gesicht fasst.

Botschaften für werdende Mütter

Werdende Mütter sind häufig hoch motiviert, zum Wohle ihres Kindes möglichst alles richtig zu machen. Doch rund um die Schwangerschaft tauchen immer wieder Fragen auf, zum Beispiel wie viel Kaffee man pro Tag trinken darf oder ob Sport gut tut. Daher hat das Netzwerk „Gesund ins Leben“ nun einheitliche Handlungsempfehlungen für werdende Eltern und für sie betreuende Fachkräfte herausgegeben. Gefördert wird dieses Projekt vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Auf www.gesund-ins-leben.de gibt es viele offizielle Informationen zu Lebensstil und Ernährung für Schwangere und junge Familien.

Übrigens: Sport gehört dazu. Mindestens 30 Minuten sollten werdende Mütter täglich körperlich aktiv sein. Sportarten, die große Muskelgruppen beanspruchen, Herz und Kreislauf aber nur moderat belasten, sind dabei besonders empfehlenswert. So zum Beispiel Schwimmen, Walken oder Radfahren. Damit sich die Schwangere nicht überfordert, gilt der sogenannte „Talk-Test“, das heißt es sollte immer noch möglich sein, während des Sports ohne Luftnot zu reden.

Tattoos – Risiko unter der Haut

Rund jeder zehnte Deutsche ist tätowiert, unter den 16- bis 29-Jährigen sogar fast jeder Vierte. Da Tätowiermittel unter die Haut eingebracht werden, bergen sie Gefahren. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt zum Beispiel vor Entzündungen und allergischen Reaktionen. Außerdem wird ein Transport von Pigmenten in andere Organe befürchtet. Das BfR weist zudem auf die Gefahren durch Tattoo-Entferner hin, die ebenfalls unter die Haut gespritzt werden. Da die Lösungen bis zu 40% Milchsäure enthalten, könnten sie zu Entzündungen führen.

Typisch Mann – typisch Frau

Frauen und Männer unterscheiden sich – auch was das Thema Schmerzen angeht:

Frauen spüren Schmerzen früher, denn sie haben fast doppelt so viele Schmerzrezeptoren wie Männer. Außerdem produzieren sie weniger schmerzlindernde Endorphine, und Östrogen macht im Gegensatz zu Testosteron schmerzempfindlicher. An Kopfschmerzen und Gelenkschmerzen leiden Frauen häufiger, bei Männern kommen weniger Lendenwirbelbeschwerden vor. Frauen teilen sich bei Schmerz eher mit, Männer verdrängen Schmerz möglichst lange.



Heilpflanze des Jahres 2012

Ein wenig bekanntes Kürbisgewächs ist Heilpflanze des Jahres 2012: die Koloquinte (lat.: Citrullus colocynthis). Wie der Naturheilverein Theophrastus betont, kann die in Nordafrika heimische Koloquinte unter therapeutischer Aufsicht als Abführmittel eingesetzt werden. In hoher Dosierung wirken Extrakte aus Koloquintenfrüchten allerdings schleimhautreizend. Paracelsus charakterisierte die medizinische Wirkung der Koloquinte im 16. Jahrhundert so: „Wer die Coloquint frisst, der muß zum Stuhl“

Alzheimer-Vorboten

Um das Voranschreiten einer Alzheimer-Demenz zu verzögern, ist eine frühe Diagnose wichtig. Deshalb könnte folgende wissenschaftliche Entdeckung nützlich sein: bereits leichte Gedächtnisstörungen, die nur subjektiv wahrnehmbar sind, können mit Hirnveränderungen verbunden sein. Mittels funktioneller Kernspintomografie fanden Forscher Störungen im Hippocampus – einer für Gedächtnisbildung wichtigen Hirnstruktur. Gleichzeitig zeigte sich eine Mehraktivierung im rechten Frontalhirn, welche wahrscheinlich die Hippocampus-Beeinträchtigung kompensiert. Allerdings gilt: Fast jede Alzheimer-Erkrankung beginnt mit subjektiven Gedächtnisstörungen, aber nicht aus jeder subjektiven Gedächtnisstörung resultiert eine Demenz.

Bionik – Patente der Natur → Ausflugstipp

Die größte Erfinderin ist die Natur. Sie hat gewandte Flieger und stromschnelle Schwimmer hervorgebracht. Sie hat raffinierte Verschlussmechanismen und starke Haftmaterialien entwickelt. Kein Wunder, dass der Mensch die „Patente der Natur“ zum Vorbild nimmt. Als „Bionik“ bezeichnet man das Lernen von der Natur für die Technik. Wissenswertes und Kurioses dazu präsentiert bis Juni 2012 die größte Bionik-Schau Deutschlands im LWL-Museum für Naturkunde in Münster.

Der Begriff „Bionik“ setzt sich zusammen aus „Biologie“ und „Technik“. Die Bionik beschäftigt sich damit, wie der Mensch von den vielen ausgeklügelten Prinzipien, welche die Natur in Millionen von Jahren hervorgebracht hat, profitieren kann, um die Technik effizienter und umweltschonender zu gestalten.

Faszinierende Vorbilder in der Natur gibt es jede Menge. Da ist zum Beispiel die Brustflosse des Buckelwals, an deren Form sich neuartige Rotorblätter von Windrädern orientieren. Geckos, die kopfüber an der Wand hängen, beflügelten die Entwicklung eines besser haftenden Klebebands. Abgeschaut von der Pflanzenwelt ist der für Fassadenfarben und Autolacke genutzte Lotuseffekt: Manche Blätter besitzen mit Wachskristallen überzogene Noppen, so dass Wasser und Schmutz abperlen. Wer sich die über 800 Exponate, darunter auch Mitmachstationen, anschauen möchte, hat noch bis zum 17. Juni Zeit, sich auf nach Münster ins LWL-Museum zu machen. (Öffnungszeiten: Di-So 9-18:00 Uhr, Eintritt Erwachsene 5,50 Euro, Kinder 3 Euro)

Buchtipp:

Die Kraft aus dem Selbst

Sieben PsychoGyms für das Unbewusste

2011, 303 Seiten, ISBN 978-3-456-85012-2, 24,95 Euro, Verlag Hans Huber Bern

An vielen Alltagsgeschehnissen ist der bewusste Verstand scheinbar nicht beteiligt, denn bei diesen Vorgängen schöpft man die Kraft aus seinem Selbst. Dieses besitzt faszinierende Fähigkeiten zur Lösung von Problemen, zur Motivation, zur persönlichen Sinnfindung und zur Handlungssteuerung. In einem Wechselspiel aus Theorie und beispielhaften Lebensläufen erläutern die Autoren fundiert und unterhaltsam, wie das Selbst funktioniert und bieten sieben Übungen an, mit denen man sein Selbst entwickeln und sein Potenzial besser nutzen kann. Der Selbsttest klärt, welche der PsychoGyms man braucht.



Gewürze aus aller Welt: Kümmel und Kreuzkümmel

Was haben Sauerkraut, Aquavit und Schüttelbrot gemeinsam? Allen verleiht erst der Kümmel den charakteristischen Geschmack. Im Unterschied zu Kümmel, der eher als deutsches Nationalgewürz gilt, wird Kreuzkümmel weltweit verwendet. Kümmel (*Carum carvi*) und Kreuzkümmel (*Cuminum cyminum*) gehören zur Familie der Doldenblütler. Als Gewürz werden jeweils die ganzen oder gemahlene getrocknete Früchte genutzt. Allerdings unterscheiden sie sich im Geschmack: Kreuzkümmel schmeckt intensiver und bitter-scharf, der Echte oder Wiesenkümmel herb und würziger.

Carum carvi stammt vermutlich aus den gemäßigten Klimazonen Europas. Eindeutig nachgewiesen ist sein Gebrauch bereits bei den Römern. In dem bekanntesten Kochbuch der römischen Antike „*De re coquinaria*“ ist Kümmel allerdings deutlich seltener genannt als Kreuzkümmel. Mitunter könnten die Übersetzer der lateinischen Schrift auch die beiden Gewürze verwechselt haben. In den deutschsprachigen Ländern hat die Verwechslung von Kümmel und Kreuzkümmel Tradition. So leitet sich der deutsche Name „Kreuzkümmel“ vom Kümmel ab und bezieht sich auf die gekreuzte Blattstellung. Zur besseren Unterscheidung wird Kreuzkümmel auch „Cumin“ genannt. Im Mittelalter wurde Kümmel zu einem der wichtigsten Gewürze in der bäuerlichen Küche. Die Bauern pflanzten ihn in ihren Gärten an und würzten Fleisch- und Fischgerichte damit. Heute ist Kümmel in ganz Europa vom Mittelmeer bis nach Skandinavien heimisch und bekannt. Die sichelförmigen, dunkelbraunen Früchte enthalten bis zu 7 Prozent ätherisches Öl, das bis zu 70 Prozent aus dem streng schmeckenden Carvon besteht. Aufgrund dieses hohen Carvon-Gehaltes ist Kümmel ein ideales Karminativum, es beruhigt die Magen-Darm-Tätigkeit und entkrampft die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Traktes. Diese verdauungsfördernde und blähungstreibende Wirkung nutzen geschickte Köche seit je her, um schwer verdauliche Speisen wie gekochten Kohl, Sauerkraut und Roggen- sowie Schüttelbrot besser bekömmlich zu machen. Ebenso erleichtern Kümmelschnäpse die Verdauung. Dänemark, Schweden und Norwegen sind für ihren Aquavit bekannt, der außer Kümmel auch noch weitere Gewürze wie Fenchel und Nelken enthalten kann. Im Vergleich zum Wiesenkümmel ist der Kreuzkümmel weltweit bekannt und gehört zu den wichtigsten Gewürzen der Welt. Die Menschen in Nordafrika, Indien und Lateinamerika schätzen Kreuzkümmel als Einzelgewürz und kombiniert in vielen Gewürzmischungen. In Deutschland haben die Türken den Kreuzkümmel bekannt gemacht. Kreuzkümmel ist eine Gewürzpflanze aus dem mediterranen Raum. In Ägypten und Mesopotamien ist Kreuzkümmel als Gewürz und Heilkraut seit dem 2. Jahrtausend vor Christus bekannt. Händler brachten Kreuzkümmel mit nach Mittelasien und Indien. In der römischen Küche gehörte er zu den meist verwendeten Gewürzen. Die Früchte des Kreuzkümmels ähneln denen des Wiesenkümmels, sind aber etwas größer und behaart. Auch diese Früchte enthalten ätherisches Öl allerdings anderer Zusammensetzung als das echte Kümmelöl. Kreuzkümmel ist das charakteristische Gewürz der indischen Küche. Die Früchte werden vor der Verwendung meist in Öl oder Butter gebraten oder trocken geröstet, um den Geschmack zu verstärken. Kreuzkümmel ist wesentlicher Bestandteil vieler indischer Currypulver und der bengalischen Gewürzmischung „*panch phoran*“. Diese besteht aus den fünf Gewürzen Kreuzkümmel, Bockshornklee, Schwarzkümmel, Fenchel und Schwarzem Senf. Die nordindische Mischung „*garam masala*“ enthält neben Kreuzkümmel und Koriander Pfeffer, Nelken, Kardamom und Zimt – wobei es regional viele verschiedene Varianten gibt. Lateinamerikanische Köche würzen ebenfalls gerne mit Kreuzkümmel. So besteht das Nationalgericht Chili con Carne aus Fleisch, das in einer dicken Soße aus roten Bohnen und getrockneten Chilis geschmort und mit Oregano und Kreuzkümmel abgeschmeckt wird.

Notdienstplan Potsdamer Apotheken Januar 2012

Mo-Fr. 18.30-08.00 Uhr (folgender Tag)

Sa 12.00-So 08.00 Uhr

So 08.00-Mo 08.00 Uhr

1	So	Apothek Im Gräfehaus ☎0331/297681	Babelsberg-Apothek ☎0331/7480858
2	Mo	Apothek im Bahnhof ☎0331/2012520	Sanssouci-Apothek ☎0331/60129933
3	Di	Hirsch-Apothek ☎0331/293084	Drei-Eichen-Apothek ☎0331/7400823
4	Mi	Linden-Apothek ☎0331/707592	Marktcenter Apothek ☎0331/9510881
5	Do	Zentral-Apothek ☎0331/294069	Apothek am Ravensberg ☎ 0331/7308141
6	Fr	Jagdhau-Apothek ☎0331/6004511	Ribbeck-Apothek ☎0331/520412
7	Sa	Plantagen-Apothek ☎0331/707136	Königin Luise Apothek ☎0331/6201021
8	So	Luisen- Apothek ☎0331/901138	Margeriten-Apothek ☎0331/626082
9	Mo	Zeppelin-Apothek ☎0331/960482	Nowawes-Apothek ☎0331/718170
10	Di	Apothek am Schlaatz ☎0331/872571	Apothek zum Schwarzen Bär ☎0331/800500
11	Mi	Apothek am Holländ.Viertel ☎0331/298360	Rathau-Apothek ☎0331/8709744
12	Do	Horus-Apothek ☎0331/2709009	Stern-Center-Apothek ☎0331/649510
13	Fr	Apothek am Stern ☎0331/623027	Wilhelm-Apothek ☎0331/2985190
14	Sa	Drewitzer Apothek ☎0331/624867	Känguruh-Apothek ☎0331/9671040
15	So	Park-Apothek ☎0331/972665	Kirchsteig-Apothek ☎0331/6262010
16	Mo	Cecilien-Apothek ☎0331/271500	Heinrich-Mann-Apothek ☎0331/8716515
17	Di	Löwen-Apothek ☎0331/292230	Orion-Apothek ☎0331/237480
18	Mi	Einhorn-Apothek ☎0331/872306	Residenz-Apothek ☎0331/900052
19	Do	Ost-Apothek ☎0331/7481473	Waldstadt-Apothek ☎0331/872155
20	Fr	Brunnen-Apothek ☎0331/747600	Apothek am Alten Rad ☎0331/5054360
21	Sa	Apothek Im Gräfehaus ☎0331/297681	Babelsberg-Apothek ☎0331/7480858
22	So	Apothek im Bahnhof ☎0331/2012520	Sanssouci-Apothek ☎0331/60129933
23	Mo	Hirsch-Apothek ☎0331/293084	Drei-Eichen-Apothek ☎0331/7400823
24	Di	Linden-Apothek ☎0331/707592	Marktcenter Apothek ☎0331/9510881
25	Mi	Zentral-Apothek ☎0331/294069	Apothek am Ravensberg ☎ 0331/7308141
26	Do	Jagdhau-Apothek ☎0331/6004511	Ribbeck-Apothek ☎0331/520412
27	Fr	Plantagen-Apothek ☎0331/707136	Königin Luise Apothek ☎0331/6201021
28	Sa	Luisen- Apothek ☎0331/901138	Margeriten-Apothek ☎0331/626082
29	So	Zeppelin-Apothek ☎0331/960482	Nowawes-Apothek ☎0331/718170
30	Mo	Apothek am Schlaatz ☎0331/872571	Apothek zum Schwarzen Bär ☎0331/800500
31	Di	Apothek am Holländ.Viertel ☎0331/298360	Rathau-Apothek ☎0331/8709744

Wochenend-Bereitschaftsdienstplan der Potsdamer Kinderärzte Januar 2012

So	01.01.12 (8:00-19:00 Uhr)	Dr. Lafrenz	Grossbeerenstraße 123-135 ☎7408053
Sa	07.01.12 (8:00-19:00 Uhr)	Dr. Henneberger	Schopenhauerstr. 35 ☎964603
So	08.01.12 (8:00-19:00 Uhr)	Dr. Hirsemann	Zeppelinstraße 174a ☎964620
Sa	14.01.12 (8:00-19:00 Uhr)	Dr. Funke	Ziolkowskistraße 1 ☎622156
So	15.01.12 (8:00-19:00 Uhr)	Dr. Schnellbacher/ Dr.Thyen	Ricarda-Huch-Str. 2 ☎622733
Sa	21.01.12 (8:00-19:00 Uhr)	DM Kessler	Charlottenstraße 72 ☎2328311
So	22.01.12 (8:00-19:00 Uhr)	DM List	Saarmunder Str. 48 ☎8873860
Sa	28.01.12 (8:00-19:00 Uhr)	Dr. Lafrenz	Grossbeerenstraße 123-135 ☎7408053
So	29.01.12 (8:00-19:00 Uhr)	Frau Marx	Alt Nowawes 67 ☎710006 (im Weberpark)

Wohin mit Ihrem kranken Kind in Potsdam außerhalb der Sprechzeiten Ihres Kinderarztes?

Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst:

Mittwoch von 14 bis 19 Uhr; Freitag von 14 bis 19 Uhr;

Samstag, Sonntag und Feiertag von 8 bis 19 Uhr!

Unter der Telefonnummer **0180 558 222 3315** erfahren Sie die diensthabende Praxis und werden auf Wunsch gleich verbunden!

Nach 19 Uhr?

Klinikum Ernst von Bergmann, 1. Hilfe für Kinder, Telefon: 241 5918

Oder bei älteren Kindern: Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst, Telefon:

0180 558 222 3100 für Potsdam Nord

0180 558 222 3110 für Babelsberg und Nuthetal