

Auf zu neuen Zielen!

Nach dem langen tristen Winter steigt mit dem Längerwerden der Tage und den ersten wärmenden Sonnenstrahlen die Lust nach mehr. Viele von uns entscheiden sich, spontan eine Reise in die Sonne zu buchen. Nicht nur der ewige Frühling auf den kanarischen Inseln, auch fernere Ziele stehen hoch im Kurs. Eine paar Aspekte sollten aber bei aller Spontanität beachtet werden: Versäumen Sie es nicht, sich über das gebuchte Ziel genauer zu informieren, etwa über das Klima, aktuelle Infektionsrisiken und die Sicherheitslage. Und auch den Schutz ihrer Auslandskrankenversicherung sollten Sie prüfen. Denken Sie an Sonnen- und Mückenschutz, bei Reisen in südöstliche Länder auch an den Schutz vor Zecken. Durchfall ist die Reiseerkrankung No.1, beachten Sie also sorgfältig die Hygiene

und eine kleine, sinnvoll zusammengestellte Reiseapotheke gehört in ihr Reisegepäck. Gerade nach Asien gibt es sehr günstige Last-Minute - Angebote, aber es gilt: Keine Fernreise ohne reisemedizinische Beratung! Ich berate Sie gerne individuell - auch ganz kurzfristig. Wir besprechen, was für ihre gebuchte Reise relevant ist, z.B.: Beratung zum Thema Malaria & Co, Thromboseprophylaxe bei langen Busfahrten oder Flügen oder kurzfristigen Impfschutz.

"Reisen ist die Sehnsucht nach dem Leben"

(Kurt Tucholsky)

Auf geht 's! UB
Ulrike Bahmann

ist Apothekerin in der Schlangen-Apotheke und zugleich beim Centrum für Reisemedizin (CRM) zertifizierte Fachberaterin. Vereinbaren Sie gerne Ihren persönlichen Beratungstermin mit ihr unter 06129/8808!



Wissen Sie, was ich mich frage?...

...ich frage mich, wie die Natur es jedes Jahr wieder schafft, „alles neu“ zu machen. Im Februar noch lag jedes Pflänzchen, jeder Baum in trostloser Stille, regungslos und grau. Und jetzt: Saft und Kraft überall, neues Grün, frische Farbe - Hoffnung! Die Natur ist ein Überlebenskünstler, an dem wir uns ein Beispiel nehmen können, in jeder Hinsicht. Gerade heute, wo die Nachrichten jeden Tag schrecklicher werden, Regierungsoberhäupter kurioser (um es mal freundlich auszudrücken) und die Zeit immer knapper. Gerade heute sollten wir uns die Zeit nehmen, mal in die Natur zu gehen, zu staunen und zu lauschen und wieder Hoffnung zu schöpfen und vielleicht auch bei uns - in uns - wieder „alles neu“ zu machen. Keine Jahreszeit ist besser geeignet als der Frühling, um Altes zu entsorgen, aufzuräumen, abzugeben. Ganz egal was Sie loswerden wollen: Überflüssige Pfunde, schlechte Gewohnheiten, den zugerümpelten Keller oder schlechte Laune - jetzt ist die Zeit. Viel eher als im kalten, trüben Januar finden wir jetzt die Kraft, die Lust und das Durchhaltevermögen uns endlich durchzuringen etwas Neues zu schaffen, einfach anzufangen. Die Natur hilft uns dabei! Außerdem finden Sie in dieser Ausgabe ein paar Tipps zum Anfangen, Durchhalten und Aufbrechen. Und wenn der Mut Sie einmal verlassen sollte, dann nehmen Sie sich 10 Minuten Auszeit und genießen Sie unsere herrliche Schlangenbader Natur und sehen Sie ihr zu, wie sie es immer schafft von vorne zu beginnen - einfach anzufangen. Ich wünsche Ihnen einen schönen, erfüllten, ganz neuen Frühling!

Herzlich Ihre **Tanja Sinzig-Huskamp**



In dieser Ausgabe:

ALLES NEU

Endlich tun, was Sie schon immer wollten!

SCHÜßLER-SALZE

für den Frühling

REISEN

Neue Ziele gut geschützt entdecken!



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



Frühling

*Es treibt der Wind in unserm Walde
die Flocken und die Wolken fort.
Auf dass der Frühling nun schon
balde,
sein blaues Band läßt- hier und
dort!*



*Ich lausch' hinaus den bunten
Wegen,
so froh erschrocken ist mein Herz,
zart Grünes wird sich allseits regen
und dem Gemüte ist nach Scherz.*

*Frei nach Rainer Maria Rilke,
Eduard Mörike und Theodor Storm*

Alles neu...

... vom sich durchringen, aufraffen, neu anfangen!

Sie wollten doch schon immer mal...
..Reisen..mit dem Rauchen aufhören..wieder mehr lesen..spazieren oder joggen gehen..neue Dinge oder gar Sprachen lernen? Tja.. und was ist bisher aus Ihren Plänen geworden? Aufgeschoben, aufgehoben und schließlich vergessen? Macht



nichts - das war alles gestern und heute ist ein neuer Tag. Sie müssen nur ANFANGEN, SICH AUFRAFFEN! Der erste Schritt ist ja

bekanntlich der schwerste. Soweit die schlechte Nachricht, aber hier kommt die Gute: Ist der Erste erst mal getan, fallen die anderen viel leichter! Also: was auch immer Sie schon immer mal tun wollten - fangen Sie einfach neu an. Am besten JETZT - der Frühling hilft dabei!

Die 21 - Tage - Regel !

Auch wenn die Existenz dieser Regel vielfach bestritten wird, irgendwas ist wohl doch dran. Es heißt: 21-mal müssen wir uns durchringen um neue Gewohnheiten anzunehmen, 21-mal müssen wir es schaffen, Dinge, die wir nicht mehr tun wollen, hinter uns zu lassen. Glauben Sie nicht? Probieren Sie´s doch mal aus und schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen an info@schlangen-apotheke.de. Auf die ersten drei Einsender wartet ein Einkaufsgutschein für unsere Apotheke über je 15.- Euro!



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

NEUES LERNEN IM FACHWERK-GESUNDHEIT

Programm April - Juni 2017

APRIL:

Fr. 21.04., 14.30 - ca. 19.00 Uhr KK02
„Von wegen Unkraut...“ - Wildkräuter-
exkursion mit anschl. „GreenDinner“ mit
Naturaromaköchin Dorisa Winkenbach.

Di. 25.04., 18.30-20.30 Uhr
„RedCarpet“-Abend Caudalie - Schönheit
im Zeichen der Weinrebe.

MAI:

Sa. 06.05., 12.00 - ca. 17.00 Uhr KK03
Kochworkshop: „Die Krautfassrenaissance“
mit Michael Dietz

JUNI:

Sa. 10.06. VT02
„Die Biene in Medizin und Homöopathie“-
Vortrag im Rahmen der 11. Schlangenbader
Kräutertage unter dem Motto „Kräuter und
Bienen“.

Sa./So. 10./11. Juni
Schlangenbader Kräutertage im unteren
Kurpark.

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

Anmeldung dringend
erforderlich!

Frühjahrskuren mit den Schüßler Salzen

Was sind eigentlich Schüßler Salze?

Wussten Sie, dass es sich bei den Schüßler Salzen um eine fast 200 Jahre alte Therapieform handelt? Sie geht zurück auf den Mediziner Wilhelm Heinrich Schüßler. Er entwickelte diese Therapie, die er Biochemie nannte, basierend auf den Ende des 19. Jahrhunderts neuen Erkenntnissen des Gelehrten Jakob Moleschotts, dass eine Zelle durch einen Mangel an Salzen/Mineralstoffen erkrankt.

Was bewirken die Schüßler Salze?

Ziel der biochemischen Heilmethode nach Schüßler ist die Regulierung des Mineralstoffhaushaltes. Die Schüßler Salze sollen für eine verbesserte Verwertung und Verteilung von Mineralstoffen sorgen. Hierfür sind die Salze nach den aus der Homöopathie



bekannten Prinzipien verdünnt und potenziert (d.h. energetisch aufbereitet). Einen stofflichen Mangel können die Schüßler Salze daher nicht ausgleichen, aber sie sollen die Aufnahme in und Ausleitung aus den Zellen verbessern.

Wie können Schüßler Salze angewendet werden?

Im Folgenden werden zwei Frühjahrs - Anwendungen nach Schüßler vorgestellt.

Frühjahrskur: Zeit für einen Frühjahrsputz Ihres Körpers - die Stoffwechsel-Aktiv-Kur regt die Stoffwechselprozesse an und fördert Ausscheidungsprozesse

Einleitung der Kur: Zeitraum: 1 Woche.

Nr. 3 (Ferrum phosphoricum): Aktivierung von Immunsystem und Stoffwechsel.

Stoffwechsel-Aktiv-Phase: Zeitraum: mindestens 4 Wochen.

Nr. 4 (Kalium chloratum): regt die Drüsen an, fördert die Ausscheidung chemischer Gifte.

Nr. 8 (Natrium chloratum): wichtiges Salz für alle Schleimhäute, Gewebeaufbau und Ausleitung, reguliert den Flüssigkeitshaushalt.

Nr. 9 (Natrium phosphoricum): Salz des Säure-Basen-Haushaltes, baut überschüssige Säuren ab.

Nr. 10 (Natrium sulfuricum): Stärkt Leber und Darm in der Entgiftung.

Ergänzung der Kur:

Mit der äußerlichen Anwendung von biochemischen Cremes/Lotionen können Haut und Bindegewebe vitalisiert werden. Schüßler Nr. 1 und Nr. 11 unterstützen eine elastische und straffe Haut.

Unterstützen und entlasten können Sie Ihren Körper bei der Reinigung und Ausscheidung zudem durch die regelmäßige Anwendung von basischen Bädern. Sprechen Sie uns hierzu gerne an.

Einnahme: Täglich werden 5-7 Tabletten über den Tag verteilt gelutscht. Alternativ wird die Tagesportion in zwei Teile geteilt und in Wasser gelöst eingenommen; der Schluck sollte dabei einen Moment im Mund behalten werden.

Mit Schüßler Salzen gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Folgende Kombination bringt Ihren Energiehaushalt in Schwung und eignet sich besonders als erste Kur für Schüßler-„Neulinge“:

Nr. 2 (Calcium phosphoricum): Mineralstoff für Aufbau und Kräftigung; morgens 5 Tabletten.

Nr.5 (Kalium phosphoricum): Mineralstoff für Energie und Nervenkraft; mittags 5 Tabletten.

Nr. 7 (Magnesium phosphoricum): Mineralstoff für Entspannung; abends 5 Tabletten, möglich auch als "heiße Sieben" eingenommen; hierzu werden die Tabletten mit heißem Wasser übergossen und die noch warme Flüssigkeit schluckweise eingenommen.

DrTS

Dr. rer. nat. Therese Scholz ist Apothekerin in der Schlangen-Apotheke und schrieb ihre Doktorarbeit zum komplexen Thema der Antibiotika. Heute beschäftigt sie sich gerne mit naturheilkundlichen Alternativen!

