

Die eigentliche Arbeit ist also am Festtag in 2-3 Stunden erledigt, weil Sie viele Kleinigkeiten schon an den Tagen davor erledigen können! Es bleibt also noch Zeit, den Tisch hübsch zu decken und sich selbst in festliche Stimmung zu versetzen.

Lassen Sie es sich gut schmecken und genießen Sie Ihr Fest!

Weihnachten - kein Fest für schwache Mägen!

Wenn wir es dann doch nicht lassen konnten und Gänsebraten, Stollen, Lebkuchen und viel zuviel Alkohol bei viel zu wenig körperlicher Ertüchtigung uns träge und plump auf dem



Sofa liegen lassen...- dann ist auch das Auftreten von Sodbrennen und Völlegefühl meist nur noch eine Frage der Zeit...

Aber was können wir denn schon vorbeugend tun, um nicht ins sogenannte „Fress-Koma“ mit all seinen Tücken zu verfallen?

Ein wichtiger Helfer gegen zuviel Säure und einen zu trägen Magen sind die Bitterstoffe!

Underberg, Kümmerring, Jägermeister und Co. haben also nicht nur Genuss - sondern auch Arznei charakter? Im Prinzip ja! Die dort enthaltenen Bitterkräuter aktivieren die Peristaltik - also die Bewegungen - des Magens, fördern eine optimale Durchmischung des

Gegessenen und locken Galle und andere Verdauungssäfte an die Oberfläche.

Allerdings sollte man mit der Einnahme nicht bis nach dem Essen warten, denn dann hängen Magen und Co. oft schon so richtig in den Seilen! Bereits vor dem Essen eingenommen, können die Bitterstoffe ihre Wirkung sofort voll entfalten. Und wer den bekannten alkoholischen Bittertröpfchen nichts abgewinnen kann, der ist gut beraten auf bewährte Apothekenpräparate zurückzugreifen: Ibergogast®, Wala Bitterelixier®, Bitterstern® oder Montana® Haustropfen sollten - gerade in der Weihnachtszeit - in keiner Hausapotheke fehlen!

Das weitaus beste Mittel im Kampf gegen den vollen Bauch jedoch ist die Bewegung an der frischen Luft. Also nach dem Festtagsschmaus - nix wie raus! Bewegung tut ja alleine schon gut, das wichtige dabei ist allerdings der Sauerstoff - denn der er ist eine starke Base und neutralisiert unseren sauren Organismus - mit allem was dazu gehört.

Und wenn dann doch mal gar nichts mehr hilft und alle Anstrengungen nichts genutzt haben, hält Ihr Arzneyschränkchen vielleicht auch das gute alte Rennie® oder Ähnliches bereit 😊.

Wohl bekomm`s!

Weihnachtslied

*Vom Himmel in die tiefsten Klüfte
Ein milder Stern herniederlacht.
Vom Fannentalde steigen Däfte
Und hauchen durch die Winterlüfte,
Und herzenhelle wird die Nacht.*

*Mir ist das Herz so froh erschrocken,
Das ist die liebe Weihnachtszeit!
Ich höre fernher Kirchenglocken
Mich lieblich heimatlich verlocken
In märchenstille Herrlichkeit.*

*Ein frommer Zauber hält mich wieder,
Anbetend, staunend muß ich stehn;
Es sinkt auf meine Auglider
Ein goldner Kindertraum hernieder,
Ich fühl's, ein Wunder ist gesch'e'n.
Theodor Storm*

*Gesegnete, gesunde Weihnachten und ein
glückliches neues Jahr wünscht Ihnen das
Team der Schlangen - Apotheke! 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

Weihnachten 2015/16

Weihnachtsmenü/Nerven behalten



Wissen Sie, was ich mich frage? Ich frage mich, wann Weihnachten mal war, wie auf dem Bild unten zu sehen. Mit Schnee und Schlittenfahren, mit zugefrorenen Weihern und zufriedenen Gesichtern. Wenn es überhaupt jemals so war... - oder fiel der Schnee vielleicht schon immer erst im Januar oder wie dieses Jahr im Oktober?....

In den letzten Jahren kommt es mir eher so vor, als hätten wir in der schönsten Zeit des Jahres nie ein anderes Wetter als 12 ° C und Nieselregen. Letztes Jahr stand ich - bei eben solchem Wetter - am 23. bei der Waldweihnacht und dachte mir, wie schön jetzt klirrende Kälte und ein bisschen Puderzucker-Schnee wären- vom Schlittenfahren will ich mal gar nicht reden, man gibt sich ja schon mit Kleinigkeiten zufrieden....

Ich frage mich auch, wann mein Advent wohl mal so sein wird, wie in den vielen Lifestyle-Hochglanz-Magazinen beschrieben: Behaglich mit einer Tasse Gewürztee auf dem Sofa sitzen, Plätzchen essen (die ich natürlich völlig stressfrei schon längst gebacken habe...) und die beschauliche Zeit mal so richtig genießen...

Statt dessen werde ich eher - wie jedes Jahr von allgemeiner Geschäftigkeit und vorweihnachtlicher Hektik gepackt und kaufe- in Ermangelung eben jener Besinnlichkeit- lieber gleich noch ein Hochglanz-Magazin mehr das mir einen „ traumhaften Advent “ verspricht...



Vermutlich müssen wir uns damit abfinden, dass es leider heute nicht mehr so ist, wie es einmal war, und Weihnachtsmärkte eben nicht mehr aus vier kleinen Buden bestehen, sondern eher zum Happening werden, dass Nieselregen statt Schnee den Advent begleiten und dass durch unzählige Weihnachtsfeiern und den allgemeinen Jahres - end - stress keine richtige Besinnlichkeit aufkommen will.

Vor allem aber, müssen wir das Beste daraus machen, uns die Stimmung nicht vernieseln lassen und - **gesund bleiben**, damit das Fest der Feste dann eben doch noch ein Schönes wird! Beim Gesundbleiben helfen wir Ihnen gerne - für alles andere wünsche ich Ihnen Humor und gute Laune! Ihre **Tanja Sinzig-Huskamp**

Hilfe - es weihnachtet!

Wie Sie dem Weihnachtsstress die kalte Schulter zeigen

Geschenke kaufen, Plätzchen backen, Wohnung schmücken...eine Weihnachtsfeier jagt die andere, auf dem Weihnachtsmarkt waren Sie auch noch nicht und als ob das nicht alles schon genug wäre, beschließt die Familie, dass doch dieses Jahr mal alle am ersten Feiertag zu Ihnen kommen könnten! Kennen Sie das? Toll, oder? Kein Wunder also, wenn uns Erwachsenen in der schönsten Zeit des Jahres das festlich-besinnliche Lächeln schon mal verrutschen kann.



Termine minimieren - Nerven behalten!

Gegen die Flut von Erledigungen, Feierlichkeiten, und Terminen kann man nicht viel machen, außer sorgsam und ordentlich zu prüfen, ob auch wirklich alles unbedingt sein muss. Vielleicht reicht es ja mal nur fünf statt zehn Sorten Plätzchen zu backen und hier und da eine Feier auszulassen. Trotz Terminminimierung wird die Zeit jedoch knapper als sonst sein und deshalb lesen Sie hier, wie Sie Ihr Nervenkostüm stärken und den Advent trotzdem genießen können.

Bewegung, Ernährung und Schüßler-Salze

Wenn es irgend möglich ist, gehen Sie raus an die frische Luft - walken, joggen oder einfach nur stramm spazieren gehen, mindestens drei mal pro Woche. Auch wenn eigentlich keine Zeit ist - die Luft und das Tageslicht werden Ihnen gut tun - obwohl es vielleicht nur ein halbes Stündchen ist. Bewegung an der frischen Luft baut Stress ab, verbessert die Schlafqualität und - ganz wichtig im Winter - stärkt das Immunsystem. Verzichten Sie in der Ernährung auf „Schlappmacher“ und „Energieräuber“: Kohlenhydrate, Alkohol und zu spätes Essen machen träge, schlaflos und belasten das Immunsystem. Ab und an ein schönes Glas Rotwein und ein paar der selbst gebackenen Plätzchen sind natürlich erlaubt - sogar erwünscht! Gute Fette, hochwertiges Eiweiß - aber nicht immer in Form von Fleisch und Fisch, sondern auch aus Hülsenfrüchten o.Ä.- und viel frisches Obst und Gemüse machen Sie widerstandsfähig gegen Stress und Erkältungsviren. Nicht zuletzt können Sie Ihr Nervenkostüm durch eine erprobte Kombination von Schüßler-Salzen stärken: Die sogenannte „Energieschaukel“, bestehend aus den Salzen Nr. 2, Nr. 5 und Nr. 7, bringt Sie entspannter durch den Weihnachts-Alltag. Hierzu lutschen Sie jeweils 7 Tbl. morgens (Nr. 2), mittags (Nr. 5) und abends (Nr. 7). So gestärkt können Sie den Weihnachtstagen ruhig und entspannt gegenüber treten! Und falls Sie noch keine Idee haben, womit Sie Ihre Lieben dann am ersten Feiertag verwöhnen wollen, finden Sie hier noch die Rezepte für ein einfaches, schmackhaftes Weihnachtsmenü, das Sie gut vorbereiten können! Frohes Fest! TSH

Das stressfreie Weihnachtsmenü

Vorspeise

Petersilienwurzel-Schaumsüßpöchen mit Graubrotcroutons

Hauptspeise

Wildschweingulasch mit Meerrettich-Rahm-Wirsing und Semmelknödelscheiben

Nachspeise

Bratapfelkompott mit Joghurtcreme und karamellisierten Walnüssen.

Natürlich kocht sich auch dieses Menü auch nicht von selbst, aber es ist so abgestimmt, dass Sie vieles problemlos vorbereiten können und natürlich können Sie statt Wildschwein auch Hirsch oder Reh servieren - also: Los geht's! (Alle Mengenangaben für 4 Personen)

Zubereitung:

Das sollten Sie zu Hause haben: Zwiebeln, Gemüsezwiebeln, Gemüsebrühe (instant /bio), Pfeffer, Salz, Muskatnuss, Honig, Weißwein, Sherry, Graubrot, Kartoffeln, süße Sahne, Senf, Butterschmalz, Olivenöl, Zimt, gem. Kümmel, Piment, Wacholderbeeren (getrocknet) Bio-Zitronen, Rosinen oder Sultaninen, Vanillepulver, gem. Nelken, kleine Trink- oder Weckgläschen ca. 150 ml Fassungsvermögen (für's Dessert), Bitterschokolade mind. 70% Kakao, braunen Rum oder Apfelsaft, Tomatenmark, Balsamico, Lorbeerblätter, Eier, altbackene Semmeln oder Brot.

2 Wochen vorher:

- 1 **großen Kopf Wirsing** putzen, Strunk entfernen, in Streifen schneiden. 1 **Gemüsezwiebel** würfeln, in etwas Butterschmalz andünsten, Wirsing dazugeben, kurz mitdünsten, mit 150 ml Weißwein und 100 ml Gemüsebrühe ablöschen, zugedeckt ca. 10 min köcheln lassen, dann Deckel abnehmen und weitere 10 min köcheln bis Flüssigkeit etwas reduziert. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und einer Prise Muskat abschmecken. Abkühlen lassen - einfrieren.
- **750 Gramm Wildschweinragout** oder Gulasch besorgen (Tipp: Waldladen am Forsthaus Chausseehaus - hier gibt es „echtes“ und keine Gehege-Wild...), ebenfalls einfrieren.
- **alte Semmel und Laugenbrezel** in Stücke schneiden und in Leinenbeutel trocknen lassen
- einkaufen: **2x150 Gramm griechischer Joghurt oder Rahmjoghurt (10% fett), 200 Gramm Walnusskerne, Preiselbeeren im Glas (beides später gerne ausverkauft)...**

3 Tage vorher:

- einkaufen: 4 große Petersilienwurzeln, 1 Bund Petersilie glatt(hält sich am besten kurz abgewaschen in einem Beutel im Gemüsefach), Graubrot (Roggenmisch), 500 ml süße Sahne, falls nicht ohnehin vorhanden, 2 große oder 4 kleine Äpfel (Boskop/Cox Orange), Bacon in Würfeln 200 Gramm, Meerrettich im Glas, Agaven- oder Apfeldicksaft 200ml, 1 Glas Wildfond.
- Kompott kochen: Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, achteln und in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Apfelsaft und einer Handvoll Rosinen im Topf weich dünsten (Stücke sollten noch erkennbar sein).

- mit Zimt, Vanillepulver, gem. Nelken, einem Schuss Rum und nach Belieben Agavendicksaft abschmecken. Noch heiß in dicht schließende Schraubgläser füllen und bis zum Menü im Kühlschrank aufbewahren.
- Walnüsse karamellisieren: 100 Gramm Walnüsse grob hacken, 2-3 EL Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen, sobald ein goldener Sirup entstanden ist, Walnüsse zugeben, kurz verrühren und zum Erkalten auf ein Blatt Backpapier geben. Nach dem Erkalten mit einem großen Messer grob zerteilen. Ebenfalls in ein gut schließendes Glasgefäß geben und kühl aufbewahren.

Am Nachmittag des Vortages:

- Wildfleisch und Wirsing über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen

Am Tag des Menüs:

- Joghurt, abgeriebene Schale einer Zitrone, Agavendicksaft, Menge je nach gewünschter Süße, etwas Vanillepulver in eine Schale geben und verrühren. Kleine Weckgläser bereitstellen. Kompott und Nüsse aus dem Kühlschrank nehmen. Zuerst das Kompott gleichmäßig in die Gläser geben, die Joghurtcreme (am besten mittels Spritzbeutel) darauf verteilen und zuletzt die karamellisierten Nüsse obenauf dekorieren. Abdecken und bis zum Servieren kühl stellen.
- Wildgulasch abwaschen, abtrocknen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, etwas gemahlen Kümmel würzen.
- 3 Zwiebeln fein würfeln.
- Gulasch in Butterschmalz in mehreren Portionen scharf anbraten. Alle Fleischstücke in den Topf geben und Zwiebeln zufügen, kurz anrösten. 2 EL Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten. Mit ca. 250 ml Rotwein und 200 ml Wildfond und 2 EL dunklem Balsamico ablöschen. Offen ca. 15 min bei großer Hitze kochen lassen. In einen Teebeutel oder Teesieb 1 Lorbeerblatt, 10 Pimentkörner, 1 Nelke, 5 leicht angequetschte Wacholderbeeren geben, verschließen und in das kochende Gulasch geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker würzen, falls im Garten vorhanden 1 Zweig Rosmarin und/oder Thymian zugeben. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und mind. 2,5 besser 3 Std. köcheln lassen - Teebeutel nach ca. 2 Std. entfernen. Vor dem Servieren ggf. Sauce etwas binden und 1 Stück (nicht mehr!) Zartbitterschokolade, sowie 2-3 EL Preiselbeerkompott zugeben - das gibt der Sauce den letzten Schliff.
- Für die Knödel: Semmelwürfel (ca. 600- 700 Gramm) mit ca. 150-250 ml heißer Milch übergießen, vermischen, ziehen lassen bis sie weich sind. 2-3 Eier zufügen und gründlich vermengen. In einer Pfanne Baconwürfel auslassen, 1 kl. Zwiebel würfeln und zugeben, kurz dünsten.
- Petersilie fein hacken, in die abgekühlte Speckmischung geben. Speckmischung dann zu den Semmeln geben, alles gründlich zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig in 3 Portionen teilen, auf je ein Stück Klarsichtfolie geben und mit Hilfe der Folie zu dicken „Bon-Bon-Rollen“ formen. Zusätzlich in Alufolie wickeln. Rollen an den Enden gut zudrehen. Alle Rollen in köchelndem Wasser ca. 45 min gar ziehen lassen. Vor dem Servieren entpacken und in fingerdicke Scheiben schneiden.
- Wirsing in einem Topf mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe (nicht zuviel - soll nicht schwimmen) bei kleiner Hitze fertig auftauen lassen, mit 200 ml Sahne und je nach Geschmack 1-3 EL Meerrettich und nochmals Salz und Pfeffer abschmecken.