

Kurse, Vorträge und Seminare für Sie!



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

PROGRAMM Fachwerk Gesundheit: 1. Halbjahr 2016, Januar – Juni

JANUAR:

Di 19.1. 18.30-20.30 Uhr WS01
Workshop Schüßler-Salze 1. Teil Einführung
Di 26.1 18.30-20.30 Uhr WS01
Workshop Schüßler-Salze 2. Teil Salze 1-6

FEBRUAR:

Di 2.2. 18.30-20.30 Uhr WS01
Workshop Schüßler-Salze 3. Teil Salze 7-12
Do 11.2. 18.30 -20.30 Uhr WS02
Workshop Klassische Homöopathie Teil 1
Einführung
Do 18.2. 18.30 - 20.30 WS02
Workshop Klassische Homöopathie Teil 2
Do 25.2. 18.30-20.30 WS02
Workshop Klassische Homöopathie Teil 3

MÄRZ:

Do 10.3. 19 Uhr VT01
Abnehmen und Entschlacken mit Schüßler-Salzen in Kooperation mit der Staatsbad Schlangenbad GmbH -
Ort: Vortragsraum Median-Reha-Zentrum
Sa 19.03. 10.00- ca. 13.30 Uhr KK01
Kochkurs: Salat

APRIL:

Do 14.4. 19 Uhr VT02
Mikronährstoffe - Gesund und Vital durch Vitamine und Co.

Di 19.04. 18.30 -20.00 Uhr WS03
„Red Carpet-Abend Caudalie“ – Schönheit im Zeichen der Weinrebe

Fr.-So. 29.4.-1.5. KUR01
Detox-Wochenende mit Michael Dietz und Tanja Sinzig-Huskamp

Fr 20.5. 16-20 Uhr WS04
Wildkräuter-Kochworkshop mit Dorisa Winkenbach „Gesundheit aus der Wiese – lecker auf den Teller gebracht“

JUNI:

Di 7.6. 19 Uhr VT 03
Curcuma, Pfeffer und Zimt - lecker und gesund! Vortrag im Rahmen der 10. Schlangenbader Kräutertage

Sa./So. 11./12. 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!

Unser Seminarzentrum im Hinterhaus der Schlangen-Apotheke lädt Sie ein, auch im neuen Jahr gleich etwas für Ihre Gesundheit zu tun!

Vorträge und Workshops zu verschiedensten Themen rund um das Thema Gesundheit, sowie Kochkurse zum Thema „gesünder und anders 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, oder im Internet unter www.fachwerk-gesundheit.de

Beginnen Sie das neue Jahr mit einem ersten Schritt in Richtung gesundes Leben- wir freuen uns auf Sie!

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

1 Winter - Januar-März 2016

Immunsystem/Seminare



Wissen Sie, was ich mich frage? Ich frage mich, warum so viele Menschen das neue Jahr statt mit guten Vorsätzen oft mit einer deftigen Erkältung beginnen...

Erderwärmung, Weihnachts-Rest-Erschöpfung und das ein oder andere Kilo zuviel auf den Rippen, machen es den Schnupfenviren und Erkältungsbazillen leicht, sich auf unseren Schleimhäuten niederzulassen. Aber müssen wir uns das gefallen lassen? Müssen wir klaglos hinnehmen, dass das neue Jahr, für das wir uns mehr Bewegung, häufigere Entspannung und weniger Ungesundes vorgenommen hatten, mit Triefnase und Hustenattacken beginnt? Ich meine: Nein! Das müssen wir nicht!

Natürlich sind gerade jetzt alle Zeitungen voll mit guten Tipps, die uns helfen sollen, besser durch den verbleibenden Winter zu kommen - da müssten wir ja eigentlich nicht auch noch unseren Senf dazu geben, oder? Tun wir aber doch! Und bei uns erfahren Sie wirklich Nützliches und Hilfreiches - von A - wie Ansteckungsrisiko bis Z - wie zu Hause bleiben.



Lassen Sie sich also nicht von Ihren guten Vorsätzen abbringen, sondern fügen Sie zu Ihrer ganz persönlichen Liste gleich noch einen Weiteren hinzu: Umarmen und Küssen Sie mehr! Gleich mehrere Studien haben inzwischen gezeigt: Wer häufiger, länger und lieber umarmt und umarmt wird, wird seltener krank und kann sich auch gegen die ausgebufftesten Erkältungsviren besser zur Wehr setzen! Das ist doch mal wirklich eine gute Nachricht, oder finden Sie nicht? Und vielleicht mögen der Nachbar, die Arbeitskollegin oder der Skat-Kumpel zunächst etwas überrascht über Ihr überschwängliches Geherze sein und Ihr pubertierender Sprössling dreht sich vielleicht peinlich berührt zur Seite - aber: Bleiben Sie unbeirrt. Sie alle werden es Ihnen danken, wenn auch sie das neue Jahr gestärkt beginnen können. Und überhaupt freut sich ja nicht nur unser Immunsystem über persönliche Zuwendung 😊.

In diesem Sinne - starten Sie gut, entspannt, umarmt und vor allem gesund in das Neue Jahr 2016!

Ihre Tanja Sinzig-Huskamp

Erkältungsschutz von A-Z



Hier erfahren Sie, wie Sie sich vor Erkältungen wirksam schützen können und was, wenn es Sie doch mal erwischt hat, tatsächlich hilft. Also - lesen Sie los:
A wie Ansteckungsrisiko: Hände sind die größten Keimträger und damit auch die größten Überträger! Vermeiden Sie im Winter das häufige Händeschütteln und waschen Sie sich oft und gründlich die Hände.

C wie C-Vitamin: das gute, wohlbekanntes Vitamin C kann in einer Dosierung von 1g pro Tag prophylaktisch genommen werden und wirkt ab 3 g pro Tag antiviral und antibakteriell. Nehmen Sie die erforderliche Dosis am besten über den Tag verteilt in kleinen Portionen zu sich und erhöhen Sie bei den ersten Anzeichen einer Erkältung die Dosis auf 3g pro Tag.

D wie Darm: Unser Darm ist der Dreh- und Angelpunkt unserer Gesundheit - 80% des Immunsystems sitzen dort. Eine Immunkur oder Darmsanierung macht also vor allem dann Sinn, wenn Sie bisher keinen Winter ohne Erkältung hinter sich bringen konnten. Lassen Sie sich hierzu ausführlich - gerne bei uns - beraten.

D wie D-Vitamin: Hier gleich noch ein D! Ein guter Vitamin-D-Spiegel ist die beste Prophylaxe. Seine Wichtigkeit in der Krebsvorbeugung und Herz-Kreislauf-Therapie ist schon länger bekannt, aber viel mehr als andere Vitamine, stärkt gerade das D die Immunkompetenz des Körpers. Achten Sie also - besonders im Winter - auf eine ausreichende Zufuhr von mindestens 2000 (teilweise besser 4000) IE pro Tag, am besten in Form einer Ölkapsel.

F wie feucht halten: Trockene Heizungsluft drinnen , trockene Kälte draußen - unsere Schleimhäute müssen im Winter einiges an Trockenem aushalten! Besorgen Sie sich deshalb ein meerwasserhaltiges Nasenspray und sprühen Sie täglich mehrmals, um Nase und Rachen feucht zu halten. Denn auf trocken gelegten Schleimhäuten fühlen sich Erkältungserreger viel wohler! Und: Trinken Sie ausreichend- 30 ml pro Kg Körpergewicht ist die richtige Menge- am besten stilles Wasser und Kräutertees.

H wie Hühnersuppe: Schon früher haben Mama oder Oma uns ein Süsschen gekocht, wenn uns nicht wohl war, oder? Doch ist was dran am Mythos Hühnersuppe? Forschungen haben inzwischen ergeben, dass Entzündungsstoffe blockiert werden und außerdem in einer richtig gekochten Hühnersuppe Vitamine, Zink und Eisen enthalten sind. Verwenden Sie ein gutes Biohuhn und lassen Sie die Suppe 2-6 Std. köcheln!

M wie Medikamente: Zur Vorbeugung eignen sich Präparate , die die unspezifische Abwehrleistung des Körpers steigern. Allen voran pflanzliche Mittel mit Cistrose und

Sonnenhut. Achtung: Diese sind nicht geeignet, wenn Sie an einer Autoimmunerkrankung leiden. Sonst sind sie jedoch - beim ersten Kratzen eingenommen - geeignet um „gerade nochmal die Kurve zu kriegen“ ! Wenn die Erkältung dann doch zugeschlagen hat, lassen Sie sich in der Apotheke beraten - nicht jedes Mittel, das im Fernsehen beworben wird ist wirklich das Beste für Sie!

Z wie zu Hause bleiben: Leider ist es in unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft gar nicht gerne gesehen, wenn man „krank“ ist. Dabei wären Couch oder Bett im Falle einer heftigen Erkältung tatsächlich die besten Aufenthaltsorte für Sie! Gönnen Sie sich daher lieber mal einen Tag daheim anstatt sich ins Büro zu quälen. Auch Kinder sollten nicht auf Biegen und Brechen in KiTa oder Schule geschickt werden. Wer wirklich krank ist, bleibt zu Hause!
TSH

Steckbrief Erkältung - das Wichtigste in Kürze

- ✓ Im Durchschnitt leiden Erwachsene zwei- bis fünfmal im Jahr an einer Erkältung
- ✓ Akute Infektionen der Atemwege (= Erkältung) und die "echte" Grippe werden durch Viren ausgelöst.
- ✓ Die Beschwerden von Schnupfen & Co. sollten sich innerhalb einer Woche bessern. Pflanzliche Präparate, Vitamine und Mineralstoffe (insb. Vitamin C+D und Zink) eignen sich zur Linderung der Symptomatik, begünstigen den Heilungsverlauf und stärken Ihr Immunsystem.
- ✓ Antibiotika sind Medikamente gegen bakteriell verursachte Infektionen. Sie sind daher wirkungslos bei viralen Infekten. Eine unsachgemäße Anwendung in solchen Situationen begünstigt die Entwicklung von bakteriellen Resistenzen. Die Einnahme eines Antibiotikums bei einer Erkältung wird erst dann notwendig, wenn sich zum viralen Infekt eine bakterielle Sekundärinfektion zugesellt.
- ✓ Wann sollten Sie zum Arzt gehen? Ein Arztbesuch ist immer dann angezeigt, wenn die Erkältungsbeschwerden bereits länger als 10 Tage andauern oder zusätzlich Fieber einsetzt. Auch wenn nach 5 Tagen der Selbstmedikation mit Mitteln, die Sie sich in der Apotheke besorgt haben, keine Besserung oder gar eine Verschlechterung eintritt, wird ein Arztbesuch empfohlen. Denn dies kann auf eine zusätzliche bakterielle Infektion hindeuten, die unter Umständen die Gabe eines Antibiotikums erforderlich macht.
ThS



Dr. rer. nat. Therese Scholz ist Apothekerin in der Schlangen-Apotheke und schrieb ihre Doktorarbeit zum komplexen Thema der Antibiotika. Vereinbaren Sie gerne Ihren persönlichen Beratungstermin mit ihr unter 06129/8808!