



# UP!

Das Aktionsmagazin der Spitzweg-Apotheke

**Jetzt neu**  
Rätsel im Innenteil

**Grünkohleintopf**  
Einfach lecker



## In der nächsten UP! geht es um:

- die Bedeutung von Licht für unser Leben,
- und ein schnelles Rezept, von dem auch Ihre Haut profitiert.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Freuen Sie sich schon jetzt auf die nächste Ausgabe!  
Erhältlich bei uns ab dem 01.03.2018!



**Spitzweg-Apotheke**

Internet-Service · [www.spitzweg-online.de](http://www.spitzweg-online.de)

Wilhelm Niggemann e. K.

Werler Straße 66  
59065 Hamm

Telefon: (02381) 266 17

Telefax: (02381) 265 39

## Öffnungszeiten

**Montag bis Freitag**  
08.00 bis 13.30 Uhr  
14.30 bis 18.30 Uhr

**Samstag**  
08.30 bis 13.00 Uhr

AUSGABE 1 · 2018



**Spitzweg-Apotheke**

Internet-Service · [www.spitzweg-online.de](http://www.spitzweg-online.de)

Wilhelm Niggemann e. K.

Werler Straße 66  
59065 Hamm

Telefon: (02381) 266 17

Telefax: (02381) 265 39

KENNEN SIE SCHON UNSERE WEBSITE? [WWW.SPITZWEG-ONLINE.DE](http://WWW.SPITZWEG-ONLINE.DE)



## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

die erste Ausgabe der UP! 2018 steht ganz im Zeichen der Gesundheit, denn sie gehört laut Trendforschung zu den sogenannten Megatrends, die Gesellschaften nachhaltig verändern können. Wir werfen mit Ihnen einen Blick auf einige Strömungen dieses Trends.

Außerdem geht's um das heimische „Superfood“ Grünkohl. Es ist jetzt wärmstens zu empfehlen, denn es tut der Seele ebenso gut wie dem Körper.

Wir wünschen Ihnen für 2018 alles Gute. Und natürlich: viel Gesundheit!

Ihr  
Ihr Wilhelm Niggemann

## Impressum

**Titel:** UP!  
**Herausgeber:**  
 NOWEDA eG, Heinrich-Strunk-Straße 77,  
 45143 Essen, Telefon: 0201 802-0  
**Vorstand der NOWEDA eG:**  
 Dr. Michael P. Kuck, Vorsitzender;  
 Karl Josef Paulweber; Rudolf Strunk, Apotheker;  
 Joachim Wörtz  
**Verlag, Redaktion und Grafik:**  
 NOWEDA ApothekenMarketing GmbH,  
 Heinrich-Strunk-Straße 77, 45143 Essen,  
 Telefon: 0201 802 1818  
**Geschäftsführer:** Simon Bücher, Patrick Busch  
**Anzeigen:** Nadine Meller  
 (NOWEDA ApothekenMarketing GmbH)  
**Bildnachweise:** © shutterstock, © thinkstock,  
 © fotolia

# GESUNDHEIT ALS STATUSSYMBOL

## SPORT ALS LEBENSGEFÜHL

Anstelle von Muskelbergen wird beim Sport wichtig, ob er zu einem passt und wie er sich in den Alltag integrieren lässt. Es geht um authentische Sportlichkeit. Nahrungsergänzungsmittel mit Mineralstoffen und Vitaminen aus unserer Apotheke fördern Ihr Fitness-Vorhaben. Wir beraten Sie gern.

## DER KÖRPER ALS TEMPEL

Immer mehr Menschen nutzen individuelle Ernährung, um ihre Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen, z. B. beim Entschlacken – für Fastenfans schon lange ein Ritual. Bei uns bekommen Sie Tees, homöopathische Mittel und Schüßler-Salze, die Sie beim Entgiften unterstützen können.

## WIEDERENTDECKTE ACHTSAMKEIT

Seit ein paar Jahren ist Achtsamkeit wieder groß in Mode. Das Bedürfnis wächst, sie neu zu lernen – auch als Schutzschild gegen Stress. Allen, die bereits sehr gestresst sind, empfehlen wir in der Zwischenzeit gern sanfte Präparate und Methoden, die das Gedankenkarussell bremsen.

## UNSER FAZIT

Mehr für die eigene Gesundheit zu tun, ist eine positive Entwicklung: Ein Körper, um den man sich kümmert, wird seltener krank, ist leistungsfähiger und kann besser abschalten. Das wehrt viele Gesundheitsprobleme von vornherein ab. Unser Apothekenteam unterstützt Sie und Ihre Gesundheit gerne.

# Grünkohl – ganz einfach!

Superfood wie Chia-Samen, Goji-Beeren und Spirulina-Algen ist derzeit in aller Munde. Aber es gibt auch heimische Power-Zutaten wie Leinsamen, Heidelbeeren und: Grünkohl! Passend zur kalten Jahreszeit haben wir Ihnen ein Rezept für einen wärmenden Eintopf mit dem gesunden Gemüse herausgesucht:



## Zutaten für 4 Personen

- 1 000 g Grünkohl (tiefgekühlt)
- 1 große Zwiebel
- 1 Liter kräftige Brühe
- 700 g Kartoffeln
- 4 geräucherte Mettwürste oder eine fleischlose Alternative
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz



## Zubereitung

1. Die Zwiebel würfeln, in Butterschmalz glasig dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Grünkohl und Brühe unterrühren und bei mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel 20 Minuten garen.
2. Währenddessen die Kartoffeln schälen und würfeln. Nach 20 Minuten die Kartoffeln unterrühren und weitere 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
3. Die Mettwürste in Scheiben schneiden, unterrühren und weitere 10 Minuten garen lassen.

# Rätselspaß für zwischendurch!

naturliches Polstermaterial	▽	Weltgeist in der ind. Philosophie	▽	zum jetzigen Zeitpunkt	▽	▽	englisch: frei	Szenenfolge (Bühne)	Wintermonat	1	▽	Bindewort	Fahrgastkabine im Zug	erste Frau Jakobs (A.T.)
▷				11			Affäre, Eklat	6						
hundert Pfund		Wintersportanlage		entzückend, charmant	▷							mundartlich: Ameise		
Kahlkopf	▷			7			Mantel der Araber		Fehler beim Tennis (engl.)					10
▷	4			„und“-Zeichen (&)		Vermutung	▷			8				chem. Zeichen für Cadmium
innerhalb (ugs.)			9	Tier des Polargebiets	▷					2		lateinisch: so!		
südd. Universitätsstadt	▷										12		Heros	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Lösungswort Ausgabe 8:  
Vorweihnachtszeit