



UP!

Das Aktionsmagazin der Spitzweg-Apotheke

Die Sehnsucht nach dem Licht
Warum es wichtig für uns ist

Karottensalat
Lecker und gut für die Haut



In der nächsten UP! geht es um:

- Wandern trotz Allergie
- sanfte Wanderrouten in Deutschland
- Orte, die es dieses Frühjahr zu entdecken lohnt
- köstlichen Proviant für den Rucksack

Wir freuen uns auf Sie!

Freuen Sie sich schon jetzt auf die nächste Ausgabe!
Erhältlich bei uns ab dem 16.04.2018!



Internet-Service · 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 2 · 2018

KENNEN SIE SCHON UNSERE WEBSITE? WWW.SPITZWEG-ONLINE.DE



Spitzweg-Apotheke

Internet-Service · www.spitzweg-online.de

Wilhelm Niggemann e. K.

Werler Straße 66
59065 Hamm

Telefon: (02381) 266 17

Telefax: (02381) 265 39

DIE SEHNSUCHT NACH DEM LICHT

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

irgendwie freut man sich, wenn's nach dem Winter endlich wieder heller wird. Einige fiebern förmlich der Zeitumstellung entgegen.

Manchmal ist uns gar nicht bewusst, wie sehr wir auf Licht angewiesen sind. In dieser Ausgabe der UP! geht es darum, weshalb Licht so wichtig für uns ist. Und um Tipps für alle, die unter Lichtmangel leiden.

Wie Sie Ihre Haut kulinarisch ein wenig auf die ersten Sonnenstunden des Frühlings vorbereiten können, erfahren Sie ebenfalls in dieser UP!.

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



Licht symbolisiert das Gute, Intelligenz und Hoffnung, wie zahlreiche Redensarten zeigen: vom „hellen Köpfchen“ über „ins rechte Licht rücken“ bis hin zum „Licht am Ende des Tunnels“. Wir brauchen Licht aber auch zum Leben.

Mithilfe von Sonnenlicht kann der Körper Vitamin D bilden. Wir brauchen es u. a. für den Knochenaufbau sowie den Calcium- und Phosphatstoffwechsel. Gerade in der dunklen Jahreszeit tanken allerdings viele Menschen zu selten Sonne. Eine Folge kann Osteoporose sein, besonders bei Älteren.

Halten Sie sich daher regelmäßig bei schönem Wetter im Freien auf und ernähren Sie sich Vitamin-D-haltig: Gute Vitamin-D-Lieferanten sind fettreiche Meeresfische wie Hering und Lachs. Bei einem ernsthaften Mangel empfehlen wir allerdings spezielle Präparate mit hochdosiertem Vitamin D. Sprechen Sie uns einfach an! Wir beraten sie gern zum passenden Produkt.



LICHT UND STIMMUNG

Helles, kühles Licht kurbelt im Gehirn die Produktion des Glückshormons Serotonin an. Das erklärt, warum Sonnenschein so gute Laune macht. Bei warm-behaglichem, rötlichem Licht hingegen produziert unser Gehirn mehr vom Schlafhormon Melatonin (daher zeitig vor dem Schlafengehen das bläuliche Licht von Displays und Fernseher abschalten).

In Zeiten von wenig Licht kann es daher häufiger zu Müdigkeit, Stimmungstiefs oder gar Depression kommen. Als erste Maßnahme sollte man dann möglichst die wenigen Sonnenstunden nutzen. Auch Echtes Johanniskraut kann gegen die Symptome helfen. Wir beraten Sie gern zur Auswahl und Einnahme geeigneter Präparate.

Karottensalat mit Tomatenbutter-Brot

Zutaten für 4 Personen:



Zwar kann man umfassenden Sonnenschutz nicht essen; aber Haut, die gut mit Mikronährstoffen wie Betacarotin, Lycopin, Vitamin C und E sowie Zink versorgt ist, kann Sonnenschäden besser ausgleichen. Besonders viele dieser Mikronährstoffe enthält unser leichter Snack für mittags oder abends!

Karottensalat:

- 10 Karotten
- 2 Äpfel
- 4 EL Raps- oder Leinöl
- 4 EL Zitronensaft
- eine Handvoll gehackter Walnüsse
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

Karottensalat:

Die Walnüsse ohne Öl in der Pfanne rösten, kalt werden lassen. Karotten und Äpfel raspeln. Aus den übrigen Zutaten das Dressing anrühren und gut mit Raspeln und Nüssen vermengen. Salat mind. eine halbe Stunde ziehen lassen.

Tomatenbutter:

Alle Zutaten gut vermengen, bis eine homogene Masse entsteht, abschmecken. Die Butter ist auch bei Grillabenden beliebt und eignet sich prima zum Einfrieren. Dazu passt frisches Brot.

Tomatenbutter:

- ½ Paket weiche Butter
- ½ Tube Tomatenmark
- frischer Basilikum und/oder Schnittlauch nach Belieben, gehackt
- Pfeffer, Salz



Rätselspaß für zwischendurch!

Dünger aus Vogelmist	schrulliger Mensch	würfeln	deutsches Adelsprädikat	Felshöhle	Vorname von Fotomodel Campbell	biblische Stamm-mutter	erfolgreicher Schlag-er	Tratsch	Int. Kfz-Z. Rumänien
4			Dichter						
			Jäger-rucksack	europ. Fußball-bund (Abk.)	span. Provinz-hauptstadt	1			8
negatives elek-trisches Teilchen	zu keiner Zeit		Gerät zur Waren-entnahme		3			Stadt an der Zwickauer Mulde	englisch: und
israelisches Parla-ment					Umlaut	lauter Anruf	Papagei Mittel- und Süd-amerikas		
kirgis. Strom zum Aralsee	2		Rank-gewächs			schlagen			
Symbol des Juden-tums	5				Stamm in Ghana		Wahr-heits-gelöb-nis		6

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Lösungswort Ausgabe 1: Jahresanfang