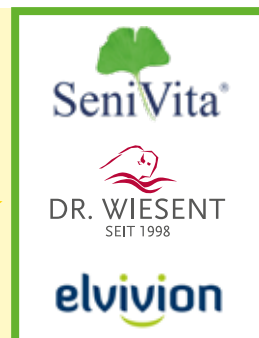


Liebe Hausbewohnerin, lieber Hausbewohner,

die kleinen Zähnchen der tapferen Nussknacker haben in dieser Jahreszeit wieder einiges zu leisten und so bleibt nur zu hoffen, dass es ihnen nicht so ergeht wie ihrem Kollegen in E.T.A. Hoffmanns Märchen „Nussknacker und Mausekönig“, denn er hatte doch so einiges beim wilden Nüsseknacken zu erleiden. Freuen Sie sich auf einen schönen Bericht über den Nussknacker.

Herzliche Grüße und viel Freude beim Lesen!



Nussknacker



Nussknacker gibt es in vielen Formen und Varianten. Den ersten, bestehend aus zwei Hebelarmen, gab es schon in der Antike. Erfunden haben soll ihn der griechische Philosoph Aristoteles.

Zur Weihnachtszeit sind besonders die Nussknacker-Figuren aus Holz ein gern gesehenes dekoratives Element. Häufig symbolisieren sie Soldaten, Gendarmen oder Könige. Große Beliebtheit erlangten die bunten Figuren besonders zu Beginn des 18. Jahrhunderts. Zu dieser Zeit wurden die Nussknacker hauptsächlich in Gröden in Südtirol und in Oberammergau nahe Garmisch-Partenkirchen geschnitzt. Etwa ab 1735 wurden Nussknacker aus Holz im thüringischen Sonneberg hergestellt und wurden bis in die 1920er Jahre zur Symbolfigur der „Welt-

spielwarenstadt“. Eine weitere Hochburg der Herstellung von Nussknackern ist das Erzgebirge.

Zusätzlich zu ihrem eigentlichen Nutzen, galten Nussknacker auch als beliebtes Spielzeug für Kinder und als Medium zur Karikatur von Politikern und Herrschern. Beispielsweise wurde Napoleon nach der Völkerschlacht bei Leipzig als Nussknacker dargestellt. Der größte Nussknacker steht übrigens in Neuhausen im Erzgebirge. Er ist 10,1 Meter hoch und wiegt mehr als drei Tonnen.

Interessantes zum WEIHNACHTSFEST

In Spanien und Teilen Südamerikas gibt es erst am 6. Januar Geschenke, wenn die Heiligen Drei Könige Caspar, Melchior und Balthasar durchs Land ziehen.

Nordmann-Tannen sind die beliebtesten Weihnachtsbäume der Deutschen. Etwa 75 Prozent der Bundesbürger entscheiden sich beim Kauf für diese Baumart. Die Nordmann-Tanne kommt übrigens gar nicht aus dem Norden. Der Name bezieht sich lediglich auf ihren Entdecker, den finnischen Biologen Alexander von Nordmann, der die Baumart 1835 im Kaukasus entdeckte.

So bringen Sie Ihr Immunsystem auf Trab

Jeden von uns erwischt es im Durchschnitt zwei bis vier Mal im Jahr mit quälenden Erkältungssymptomen wie Husten und Schnupfen, oft verbunden mit Halsschmerzen. Am häufigsten tritt so ein grippaler Infekt in der nasskalten Jahreszeit auf. In den meisten Fällen sind Viren die Übeltäter und die unangenehmen Symptome ein Zeichen dafür, dass unser Immunsystem mit der Abwehr der Krankheitserreger überfordert ist.

Deshalb ist es sinnvoll, die Immunabwehr anzukurbeln und in ihrer Tätigkeit zu unterstützen. Dazu stehen uns eine Reihe pflanzlicher Wirkstoffe zur Verfügung, die sich schon seit Jahren in der Erkältungssaison bewährt haben. Solche als Immunmodulatoren bezeichneten Präparate steigern die Abwehr des Immunsystems, um eingedrungene Krankheitserreger schneller zu beseitigen.

Präparate mit enthaltenem Presssaft von frischem Sonnenhutkraut (Echinacea), oft auch in Kombination mit Extrakten aus Lebensbaum und Wasserdost sollten nur kurzzeitig angewandt werden. Empfohlen wird eine vier- bis sechswöchige Kur zu Beginn der Erkältungszeit und gegen Ende der Wintermonate. Eine Pause dazwischen ist unbedingt notwendig, um eine Überreaktion des Immunsystems zu verhindern. Dies ist auch der Grund, weshalb Patienten, die unter Autoimmunkrankheiten wie z.B. entzündlichem Gelenkrheuma leiden, solche Präparate meiden sollen. Hier liegt nämlich schon eine krankhafte Überstimulation des Immunsystems gegen körpereigene Strukturen vor und wenn man weitere Reize setzt, würde dies das Rheumaleiden verschlimmern.

Darüber hinaus hat sich die regelmäßige, ausgewogene Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen bewährt. Wer sich nur mangelhaft gesund ernährt, kann dabei durchaus zu Multivitamin- und Mineralstoffpräparaten als Nahrungsergänzung greifen, die eine optimale Versorgung gewährleisten. Besonders

gut in der Erkältungssaison geeignet, ist auch die erhöhte Zufuhr von Vitamin C. Gönnen Sie sich frisch gepresste Zitrusfrüchte oder nehmen Sie unterstützend Vitamin C als Brausetabletten oder Kapseln ein. Besonders gute Dienste leistet der Mineralstoff Zink. In Dosierungen von 15-25 mg täglich stärkt er das Immunsystem und kann nachweislich sogar die Vermehrung von Viren hemmen. Zink wirkt also nicht nur vorbeugend, sondern hat auch positive Auswirkungen auf die Verkürzung einer schon ausgebrochenen Erkältung. Ein Extra-Tipp für besonders Gefährdete wie Senioren, Herz- Kreislaufpatienten und Asthmatiker: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Impfungen, vorzugsweise gegen Grippe und gegen Erregern von Lungenentzündung (Pneumokokken).

Kommen Sie gut durch die Schnupfenzeit!

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann

Quelle: Hummelgau Apotheke



Adventskranz



Der Adventskranz wurde 1839 vom evangelischen Theologen Johann Hinrich Wichern in Norddeutschland eingeführt. Sein Ziel war es, den Straßenkindern die Zeit bis Weihnachten zu verkürzen. Der erste Adventskranz unterschied sich jedoch noch deutlich von den heute gängigen Varianten. Auf einem geschmückten Wagenrad wurden 20 kleine rote Kerzen und vier große weiße Kerzen angebracht und an jedem Abend, beginnend mit dem ersten Advent, wurde eine Kerze entzündet.

Impressum

Herausgeber: SeniVita Social Estate AG, Dr. Wiesent Sozial gGmbH, elvion viva gGmbH
Wahfriedstraße 3 | 95444 Bayreuth **Redaktion:** Dr. Wiesent Sozial gGmbH, Fröhlich PR GmbH Bayreuth

Layout: SeniVita Social Estate AG **Fotos:** SeniVita, stock.adobe.com, Pexels, Pixabay

Druck: P&P Printmanagement, Bgm.-Kempff-Straße 2, 96170 Trabelsdorf **V.i.S.d.P.:** Dr. Dr. phil. Horst Wiesent

