



**DAS SALZ DER NERVEN
UND DER PSYCHE**

Kalium phosphoricum ist das bedeutendste anorganische Salz. Es befindet sich in allen Zellen des Körpers und ist besonders wichtig für die Gehirn-, Nerven- und Muskeltätigkeit. Ein Mangel dieses Mineralsalzes kann sich durch gedrückte Stimmung, Ängstlichkeit und Gedächtnisschwäche bemerkbar machen. Kalium phosphoricum ist daher das Hauptmittel bei allen Erschöpfungszuständen. Zur Nachbehandlung einer Gürtelrose mit Juckreizschmerz ist dieses Mineralsalz ebenfalls anwendbar. Kalium phosphoricum-Creme Nr. 5 ist hilfreich bei Nervenschmerzen, denn sie wirkt regulierend auf die Reizweiterleitung. Auch bei eitrigen Hautinfektionen, schlecht heilenden Wunden und Geschwüren kann diese Creme aufgetragen werden. Die Hautstelle wird anschließend mit einer Kompresse bedeckt. Bei nervösem Hautjucken genügt es, die Creme dünn aufzutragen.

*Schüssler Salz
Nr. 5 Kalium
phosphoricum*

ANTLITZZEICHEN:

- aschgraue Schatten um die Augen und im Kinnbereich
- graues Gesamtaussehen des Gesichts
- eingefallene Schläfen

ANWENDUNGSGEBIETE:

- allgemeine Erschöpfung
- depressive Verstimmungen
- innere Unruhe
- nervöse Schlaflosigkeit trotz Erschöpfung
- Neuralgien
- Muskelschwäche nach dem Sport

Das Funktionsmittel Kalium phosphoricum wird in der Potenz D6 verwendet und muss über lange Zeit regelmäßig eingenommen werden.

**MÖGLICHE ANZEICHEN
FÜR EINEN MANGEL SIND:**

- Heißhunger nach dem Essen
- Verlangen nach Nüssen
- übelriechende Ausscheidungen
- kreisrunder Haarausfall
- Mundgeruch

Das Team der Alten Apotheke berät Sie gern intensiver zur Anwendung des Schüssler Salzes Nr. 5 Kalium phosphoricum. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



**Biochemie
Nr. 5 Kalium
phosphoricum D6 ***

80 Tabletten
3,80 € ***

200 Tabletten
7,65 € ***

100 ml Creme
13,90 € ***



Ab sofort ist es nach vorheriger telefonischer Vereinbarung unter (03 52 43) 3 22 13 möglich, sich im Rahmen einer homöopathischen Sprechstunde in der Alten Apotheke Weinböhla durch Frau Peschel beraten zu lassen.

*Die
Kötzschenbrodaer
Kapelltradition*

Die vor 150 Jahren einsetzende »Gründerzeit« bescherte der Löbnitz gleich zu Beginn ein neues Institut, das im kulturellen Leben unserer Region lange eine klangvolle Rolle spielen sollte: eine erste professionelle Musikkapelle. Ihr Begründer, der aus Cunnersdorf gebürtige Friedrich Gottlieb Seyfried (1808–1893), hatte vorher als »Stadtmusikus« in Frauenstein im Erzgebirge gewirkt und beim großen Stadtbrand 1869 dort alles Hab und Gut verloren. Auf der Suche nach einem neuen Wirkungskreis verschlug es ihn 1870 nach Kötzschenbroda, wo er sich – ab 1872 im eigenen Haus, Fürstenhain Nr. 7 – als »Musik-



direktor« niederließ. Sein Geschäftsmodell war das gleiche wie das der in zahlreichen sächsischen Städten bestehenden »Stadtpfeifen« und ruhte auf zwei Säulen: Einerseits bildete er im Lehrlingsverhältnis junge Musiker aus, die sich andererseits durch Musikdienste in »Elevenkapellen«, vornehmlich in den Gasthöfen der Umgebung, ihre Berufspraxis sowie Kost und Logis erspielten.

Schon in den 1870er Jahren konnte die bläserlastige Seyfried-Kapelle zu Tanzvergnügen, Fest- und Platzkonzerten, Ballmusiken etc. bis zu 30 Musiker aufbieten. 1887 übergab Seyfried das florierende Unternehmen altershalber an seinen Schwiegersohn Carl Rupprecht (1852–1927), nebenbei Wirt des Restaurants »Zur Hoffnung« (später »Löbnitzer Hof«, Meißner Str. 202), wo die »gutgeschulte Kapelle«, die Rupprecht »zu Festlichkeiten aller Art bestens empfohlen« hielt, ihr neues Standquartier bezog. Die Blütezeit der »Löbnitzkapelle« setzte 1897 unter Leitung von Bruno Krumbholz (1861–1924) ein, der die Musikschule 1898 in die für ihn errichtete Villa Blücherstraße 9 (heute Bernhard-Voß-Str. 23) verlegte und die Formation innerhalb weniger Jahre zu einem alle Instrumentengruppen umfassenden Sinfonieorchester mit breitem Repertoire vom schneidigen Marsch bis zur großen Opernphantasie ausbaute. Ab 1908 konnten die Eleven hier unter dem Dach der Fortbildungsschule Kötzschenbroda eine staatlich anerkannte Lehrausbildung für Orchestermusiker absolvieren.

Im öffentlichen Leben der Löbnitz trat das Orchester nicht nur alljährlich zur Kötzschenbrodaer Vogelwiese und bei zahllosen Volks-, Turn-, Rosen- und Mostfesten in Erscheinung. In den Jahren vor dem Ersten Weltkrieg, der den Schul- und damit auch den Konzertbetrieb bald

und bis 1919 zum Erliegen brachte, standen im Sommerhalbjahr donnerstags regelmäßig Waldparkkonzerte an Schwarzes Teich und sonntags Platzkonzerte auf dem Ziller- und dem Königsplatz auf dem Programm, die sich großer Beliebtheit erfreuten. Als Bruno Krumbholz am 27. Januar 1924 starb, wurde er in der Presse »als vorbildlicher Lehrmeister von hunderten heranwachsenden Musikscholaren« gewürdigt, dessen Lebensarbeit das »Löbnitzorchester« gewesen sei. Den Taktstock übernahm sein bisheriger Konzertmeister Wilhelm Laudel (1881–1964), der im Februar 1924 annoncierte, »das früher bekannte Löbnitz-Orchester in der alten bewährten Weise wieder aufleben lassen« zu wollen, um schon am 21. Juni – nicht ganz frei von persönlicher Eitelkeit – zu verkünden, »daß das von mir [!] gegründete und unter meiner Leitung bestehende »Laudel-Orchester« durch Beschluß des hiesigen Stadtverordneten-Kollegiums die Bezeichnung Stadt-Orchester erhalten« habe, was Laudel den klangvollen Titel »Stadtmusikdirektor« eintrug. 1927 wurde die »Orchesterschule Kötzschenbroda«, zu deren Lehrern auch mehrere Musiker der Dresdner Philharmonie gehörten, der Berufsschule der Stadt angegliedert. Nach 1935 lautete die Bezeichnung dann »Städtische Orchester- und Musikerfachschule Radebeul«.

Die Organisation des wegen kriegsbedingter wirtschaftlicher Schwierigkeiten 1943 vorübergehend ganz in städtische Trägerschaft übergegangenen »Konzert-Orchesters Radebeul« ist aus den Ausbildungsverträgen zu ersehen, die die meist 14-jährigen Eleven beim Eintritt unterschrieben. Die Ausbildung dauerte vier Jahre und umfasste neben Musiktheorie, Fachrechnen, Bürger- und Geschäftskunde hauptsächlich die Vermittlung professioneller Fertigkeiten im Gebrauch eines Haupt- und eines Nebeninstruments. Als Schulgeld waren monatlich 40 Mark zu entrichten; dazu kam die absolute Unterordnung unter den Impresario, dem die »väterliche Zucht« über die Zöglinge zustand und der die Auftrittsgagen kassierte. Tabak und Alkohol waren tabu, Wecken war um 7, Zapfenstreich an konzertfreien Abenden nach der letzten Übungseinheit um 9, und sowohl im Dienst wie im von Frau Laudel geführten Internat herrschte ein straffes Reglement. »Die gewonnenen Fähigkeiten« waren für die Zeit der Ausbildung exklusiv, und zwar »willig und ohne Anspruch auf weitere Vergütung in den Dienst des Betriebes zu stellen«, wodurch die Unterbringungskosten und Sozialversicherungsbeiträge »abgearbeitet« wurden. Aller acht Tage bestand Anspruch auf einen dienstfreien Urlaubstag.

Nach Kriegsende 1945 gelang dem Klangkörper, nun ohne städtische Subventionen, eine letzte Auferstehung. Sein Ende wurde aber durch die 1950 vom Ministerium für Volksbildung beschlossene Aufhebung privater Musikschulen besiegelt, der sich auch die Laudelsche »Musiklehrlingsabteilung«, ohne die das Privatorchester nicht funktionierte, Anfang 1951 unter Protest fügen musste.

Frank Andert

APOTHEKEN SPIEGEL



AKTUELLES

■ Vitamin D – Das Sonnenvitamin

BERATUNG

- Weltherztag: Seien Sie herzlich zu sich!
29. September 9 bis 17 Uhr
- Hausapothekencheck – Gut gerüstet bei Grippe und Co.
11. bis 15. Oktober 9 bis 17 Uhr

MUTTER-KIND-APOTHEKE

■ Schüssler Salze: Nr. 5 Kalium phosphoricum

GESCHICHTEN AUS DEM ELBLAND

■ Die Kötzschenbrodaer Kapelltradition

UNSERE SERVICE-LEISTUNGEN

Naturheilkundliche Sprechstunde (kostenfrei)

■ mit Heilpraktikerin Sandra Alband, dienstags,
7. September und 5. Oktober von 15.30 bis 16.30 Uhr

Babymess- und -wiegetag (kostenfrei)

■ immer montags von 13 bis 17 Uhr

Geöffnet:
Montag
bis Freitag:
8–18.30 Uhr
Samstag
8–12 Uhr



Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das der menschliche Körper unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut bilden kann. Dazu wird UV-B-Strahlung benötigt. Da die Sonne in unseren Breitengraden in den Monaten von Oktober bis März nicht hoch

Vitamin D – das Sonnenvitamin

genug am Himmel steht, um unsere Haut mit den notwendigen UV-B-Strahlen zu versorgen, kommt die Vitamin-D-Synthese in den Herbst- und Wintermonaten fast zum Erliegen. Außerdem ist Vitamin D nur begrenzt im Körper speicherbar.

Um in den Sommermonaten ausreichend mit Vitamin D versorgt zu werden, sollte man sich je nach Hauttyp täglich in der Zeit von 11 bis 15 Uhr lange genug ohne Sonnenschutz im Freien aufhalten, da ab Lichtschutzfaktor 8 die körpereigene Vitamin-D-Synthese blockiert wird. Für die Bildung der gleichen Menge an Vitamin D benötigen Personen mit einem dunklen Hauttyp aufgrund der stärkeren Pigmentierung mehr Sonnenstrahlung (30-40 Minuten) als Personen mit einem hellen Hauttyp (10-20 Minuten), denn das Melanin in der Haut schützt nicht nur vor UVB-Strahlung, sondern blockiert auch die Vitamin-D-Synthese. Mit steigendem Lebensalter nimmt die Fähigkeit ab, Vitamin D über die Haut zu produzieren, da die Haut dünner wird.

Nicht nur Ältere, sondern auch Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin D. Eine adäquate Vitamin-D-Versorgung ist essentiell für einen störungsfreien Schwangerschaftsverlauf, eine komplikationsarme Geburt sowie die gesunde Entwicklung des Kindes.

Über die Nah-



Pure Encapsulations Vitamin D3 liquid
22,5 ml, 100 ml = 124,22 €
27,95 € statt 30,60 € **
Sie sparen 9 %



Dekristol 1000 IE *
100 Tabletten
5,95 € statt 7,87 € **
Sie sparen 24 %

Dekristolvit D3 4000 IE
90 Tabletten
22,95 € statt 25,70 € **
Sie sparen 10 %

wechsellvorgängen im Körper beteiligt und wirkt im Körper wie ein Hormon. Dabei stärkt es nicht nur die Knochen und kräftigt die Muskulatur, sondern ist auch für ein gutes Immunsystem wichtig.

Ein Vitamin-D-Mangel kann sich auf das Nervensystem auswirken und Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, innere Unruhe oder sogar Schwindel verursachen. Außerdem können Müdigkeit und Antriebslosigkeit, anhaltende Erschöpfung sowie Niedergeschlagenheit auftreten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt bei unzureichender Synthese über die Haut die tägliche Einnahme eines Vitamin-D-Präparates mit 800 I.E. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat im Juli 2012 den Wert von 4000 I.E. Vitamin D pro Tag als lebenslang unbedenkliche Obergrenze für Erwachsene festgelegt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. empfiehlt bei unzureichender Synthese über die Haut die tägliche Einnahme eines Vitamin-D-Präparates mit 800 I.E. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat im Juli 2012 den Wert von 4000 I.E. Vitamin D pro Tag als lebenslang unbedenkliche Obergrenze für Erwachsene festgelegt.



Seien Sie herzlich zu sich

OMEGA-3-FETTSÄUREN FÜR IHRE HERZGESUNDHEIT

Zahlreiche Studien bestätigen eine positive Wirkung der marinen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) auf die Herzgesundheit. Sie sind vor allem in fettreichen Fischen wie Makrele, Lachs oder Hering sowie in Algen und Krill enthalten. Laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) stellen sich positive Effekte bei einer täglichen Aufnahme von mindestens 250 mg EPA und DHA ein. Pflanzliche Quellen wie Leinsamen, Chiasamen und Walnüsse bzw. deren entsprechende Öle können keine ausreichende Versorgung mit den herzgesunden Fettsäuren EPA und DHA sicherstellen. Die darin enthaltene pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA (alpha-Linolensäure) kann vom Körper lediglich zu 5-10 % in die länger-kettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt werden. ALA ist eine gute Ergänzung, jedoch leider kein Ersatz für marine Omega-3-Fettsäuren. Marine Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Gefäßgesundheit, indem sie die Fließigenschaften

Pure encapsulations EPA/DHA essentials
90 Kapseln
40,95 € statt 45,70 € **
Sie sparen 10 %



Norsan Omega 3 vegan
100 ml
24,95 € statt 27,00 € **
Sie sparen 8 %

des Blutes und Zellstoffwechselprozesse beeinflussen. Sie bewirken eine Erhöhung des HDL- bei gleichzeitiger Senkung des Triglycerid-Spiegels. EPA und DHA fördern die Bildung von Stickstoffmonoxid, welches gefäßerweiternde Effekte hat, und hemmt die Thrombozytenaggregation. Omega-3-Fettsäuren sind zudem Ausgangssubstanzen für entzündungshemmende Botenstoffe. Für Personen, die weniger als 2x in der Woche Fisch essen, für Vegetarier und Veganer kann eine Nahrungsmittelergänzung mit EPA und DHA erforderlich sein. Mikroalgenöl stellt hierbei eine effektive vegane Quelle für die Zufuhr mariner Omega-3-Fettsäuren dar. Darüber hinaus sollte das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren in der Nahrung laut D-A-CH-Gesellschaft idealerweise 5:1 betragen. Tatsächlich liegt sie in der Bevölkerung bei 10:1, was eine höhere Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren für jeden wünschenswert macht.

EINLADUNG

Erfahren Sie am 29. September, dem Weltherztag, wie Sie Ihr Herz schützen können und testen Sie in der Zeit von 9 bis 17 Uhr Omega-3-Produkte von Norsan.

TIPPS BEIM KAUF VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN MIT OMEGA-3-FETTSÄUREN:

- Produkte aus nachhaltigem Fischfang, Wildfang ist Aquakulturen vorzuziehen
- Schonende Gewinnung der Omega-3-Fettsäuren
- Kontrolle auf Schadstoffbelastung wie Schwermetalle und Umweltgifte sowie auf mikrobielle Verunreinigungen
- Produkte mit standardisiertem Gehalt an EPA und DHA



Gut gerüstet bei Grippe und Co.

In unserer Aktionswoche vom 11. bis 15. Oktober können Sie bei uns einen Hausapotheken-Check machen lassen. Bringen Sie Ihre Arzneimittelvorräte vorbei und wir kontrollieren auf Verfall, Vollständigkeit, eventuelle Doppelungen und Wechselwirkungen. Die Kosten betragen 2,50 €.

EINLADUNG

TIPPS FÜR IHRE HAUSAPOTHEKE:

- 1x jährlich auf Vollständigkeit prüfen, an alle Familienmitglieder denken
- Packungen mit dem Anwendungsgebiet beschriften, Beipackzettel aufbewahren

- Standort prüfen: kühler, trockener Raum und außer Reichweite von Kindern
- Notrufnummern notieren und zusammen mit der Hausapothek aufbewahren
- Verfalldaten und Anbrüche nach Öffnung kontrollieren, Verfallenes über den Restmüll entsorgen

Die Angebotspreise gelten nur in dem jeweiligen Aktionsmonat.



*) Bei uns kaufen Sie Ihre rezeptfreien Arzneimittel mit Preisgarantie! Sollte ein rezeptfreies Arzneimittel woanders in Radebeul und Weinböhla innerhalb von 2 Wochen günstiger angeboten werden, so vergüten wir Ihnen den Differenzbetrag.

* Zu Risiken und Nebenwirkungen der abgebildeten Arzneimittel lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
** unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

*** üblicher Apothekenverkaufspreis, berechnet nach Arzneimittelpreisverordnung
Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage angegeben!



Voltaren Schmerzgel forte * /****
180 g Gel, 100 g = 12,75 €
vom 1. bis 30.9.2021
22,95 € statt 29,30 € *** Sie sparen 22%



Elmex gelee *
25 g Gel, 100 g = 33,80 €
vom 1. bis 30.9.2021
8,45 € statt 11,10 € *** Sie sparen 24%



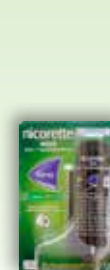
Gingium 120 mg *
120 Tabletten
vom 1. bis 30.9.2021
79,95 € statt 94,97 € *** Sie sparen 16%



Artelac Splash MDO
10 ml Augentropfen, 100 ml = 119,50 €
vom 1. bis 30.9.2021
11,95 € statt 14,95 € ** Sie sparen 20%



EMS Sinusitis Spray forte
15 ml Spray, 100 ml = 59,67 €
vom 1. bis 31.10.2021
8,95 € statt 10,90 € ** Sie sparen 18%



Nicorette Mint Spray *
1 Spray
vom 1. bis 31.10.2021
32,95 € statt 39,95 € *** Sie sparen 18%



Vigantol 1000 I.E. Vitamin D3 *
100 Tabletten
vom 1. bis 31.10.2021
6,95 € statt 8,98 € *** Sie sparen 23%



Wobecare CBD Aktiv Creme
100 ml
vom 1. bis 31.10.2021
20,95 € statt 24,95 € ** Sie sparen 16%



WICK ZzzQuil Gute Nacht
30 Stück
vom 1. bis 30.9.2021
12,95 € statt 14,99 € ** Sie sparen 14%



Prospan Hustensaft *
100 ml
vom 1.9. bis 31.10.2021
6,45 € statt 8,50 € *** Sie sparen 24%



Nyda Läusespray
2x 50 ml
vom 1.9. bis 31.10.2021
19,95 € statt 24,85 € ** Sie sparen 20%



Neo Angin Zuckerfrei *
24 Lutschtabletten
vom 1.9. bis 31.10.2021
7,45 € statt 9,97 € *** Sie sparen 25%