

Apotheker Dr. Robert Schmidt rät

# Leber und Galle nicht überfordern!

Oh! Hatte das letztes Jahr Weihnachten lecker geschmeckt, die Gans war mit Äpfeln, Rosinen und geschälten Maronen gefüllt, dazu gab es Rotkohl und Klöße. Doch dann war nichts mit stille Nacht, heilige Nacht, denn die Galle hat ordentlich gezwackt. Es wurde zuviel und zu reichhaltig gegessen. Leber und Galle wurden überfordert. Die Leber produziert kontinuierlich Verdauungssekret, den Gallensaft. Dieser wird in der Gallenblase gesammelt und bei Bedarf durch die Gallengänge in den Zwölffingerdarm geleitet. Dort werden die Fette der Nahrung emulgiert und zur Verdauung vorbereitet. Wenn sich die Gallenflüssigkeit in Menge und Zusammensetzung verändert, kommt es zu einem verminderten Abbau der Nahrungsfette und zu Darmträgheit. Es folgt Gasansammlung im Darm, Völlegefühl und Krämpfe im Magen-Darm-Bereich. Um eine Überlastung zu vermeiden, empfehle ich, das Essen generell auf fünf bis sechs Mahlzeiten zu verteilen. Es gibt auch viele leckere Rezepte mit fettarmen Fleisch z. B. Hase, Truthahn oder Wild für die Feiertage, und wenn es mittags Gans gibt, dann bitte zum Kaffee keine mächtige Cremetorte und abends keinen Aal. Wer trotz dem Probleme mit der Galle und der Verdauung bekommt, kann pflanzliche Präparate oder Tees einnehmen. Bei Ma-



gen-Darm-Problemen und Gallenbeschwerden haben sich Teemischungen mit Scharfgarbe, Kamille und Pfefferminz bewährt. Scharfgarbe enthält aromatische Bitterstoffe und wird bei Verdauungsproblemen und Appetitlosigkeit eingesetzt. Kamille und Pfefferminz entkrampfen den Magen-Darm-Bereich. Pfefferminz fördert zusätzlich die Entleerung der Gallenblase. Pfefferminzöl gibt es hoch dosiert in Kapseln, diese dürfen aber nicht bei vorhandenen Gallensteinen genommen werden. Die Verwendung des Schöllkrautes in Tees ist wegen nachgewiesener Leberschädigung nicht zu empfehlen. Kalmus kann vorbeugend genommen werden, er regt mit seinen Bitterstoffen die Bewegung des Verdauungstraktes an. Ich wünsche Ihnen eine schöne Adventszeit, und bleiben Sie gesund.

Filmaufnahmeverfahren	Zeichen für Ionium	engl.: Haltestelle	Teil eines Pferdetales	best. Körperschmerzen	Reiterabteilung	Heros	wunschlos glücklich	Abk.: Saarl. Rundfunk	Reisebehälter	alpine Unterkunft	Stadt in Oberitalien
Speiseis-torte									Abk.: am angeführten Ort		amerik. Showstar † 1998 (Frank)
Lebensraum für Pflanzen u. Tiere	engl. Universitätsstadt		Abk.: Zivilprozessordnung	Operettenkomponist † 1948	ein Raubfisch	konferieren		Pass der Berner Alpen	Brei		
Küsten-schiff, Segel-jacht	schwimmende Treibholzinsel	Campingort								dt. Schriftsteller †	schwed. Verwaltungseinheit
Seher, Weis-sager				Teil d. Fahrrades	Klubhaus	griech. Göttin der Jugend	Wahnwitz			Halbinsel der Danziger Buch	
ugs.: e. pragmatischer Politiker	Ertrichungsgetränk (Kurz-w.)	mittelalterl. Minnesänger	Geschworener							Haus-halts-plan	
ugs.: e. pragmatischer Politiker											
ober-gähriges Getränk	Abk.: anhängend	franz.: ja		Dichter (Hermann) † 1962	österr. Schauspieler						
Staat in NW-Afrika											
schweiz. Käse-speise	Ehe-schlie-ßung										

**AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS**

W	A	R	N	K	R	E	U	Z	A	U	R	I	K	E	L
S	A	A	L	E	S	E	L	B	A	I	W	A	N	E	L
S	T	E	I	N	N	E	N	S	O	M	I	T	E	R	E
B	A	U	A	M	T	D	S	O	S	O	R	A	N	G	E
L	E	G	I	T	I	M	C	O	R	A	N	G	E	R	E
C	E	R	A	M	G	B	A	C	K	E	R	E	L	I	E
H	R	I	T	S	A	L	E	R	A	R	S	E	N	E	N
R	E	S	W	C	E	J	A	H	N	E	R	E	I	T	E
R	E	I	N	H	E	I	T	O	B	E	R	E	I	T	E
Z	I	R	R	U	S	E	V	E	R	E	I	T	E	R	E
N	I	T	R	E	T	E	R	E	R	E	I	T	E	R	E

118 www.kreuzrätsele.de Fahrplanwechsel (1-15)

**Einsendeschluss: jeweils am 15. des Erscheinungsmonats**  
**Das Lösungswort zum Gewinnen wertvoller Buchpreise bitte einsenden an: SoVD-Bundesgeschäftsstelle, Stichwort: Kreuzworträtsel, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin, oder per E-Mail an: kreuzwortraetsel@sovd.de. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben!**

**Die Gewinner / -innen des Kreuzworträtsels von November:**  
 Marlies Gartenlehner, 72160 Horb; Wolfgang Rauscher, 12207 Berlin; Gerda Hoeft, 24306 Lebrade.

# Das SoVD-Sudoku

**Variante: LEICHT**

3		9	○			6	5	
	4							
	6	8	5		2		3	1
	5	3			6	○	2	
9				2				3
	8		9			1	6	
4	3	○	7		8	2	1	
							4	
	1	7				5		8

**Auflösung des Vormonats**

9	4	8	1	6	7	3	5	2
6	7	2	3	5	8	1	4	9
1	3	5	9	2	4	8	6	7
2	1	7	5	8	6	9	3	4
5	9	3	4	1	2	6	7	8
8	6	4	7	3	9	2	1	5
7	8	1	2	4	3	5	9	6
3	2	9	6	7	5	4	8	1
4	5	6	8	9	1	7	2	3

Die beiden Diagramme sind mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen.

**Variante: MITTEL**

		9	8				3	1
		6	3					○
		8			4		6	5
9					5			
7	8	○		4			9	6
			1					2
4	5		9	○		3		
					1	6		
6	2				8	4		

**Auflösung des Vormonats**

3	6	5	1	8	7	4	2	9
2	8	7	6	9	4	5	3	1
9	1	4	3	5	2	6	8	7
7	3	2	5	6	9	1	4	8
1	4	9	8	2	3	7	5	6
6	5	8	7	4	1	2	9	3
5	9	6	2	7	8	3	1	4
8	7	3	4	1	5	9	6	2
4	2	1	9	3	6	8	7	5

Um eines von 3 Büchern zu gewinnen, senden Sie eine Postkarte mit den gesuchten, eingekreisten Zahlen (in der Reihenfolge von oben nach unten) an: SoVD-Bundesgeschäftsstelle, Stichwort: SoVD-Sudoku, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin, oder per E-Mail an: redaktion@sovd.de. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben! Einsendeschluss ist jeweils am 15. des Erscheinungsmonats.

**Die Bären sind los: Die Suche nach Roland geht weiter**  
 Ich habe mich als Weihnachtsmann mit Zipfelmütze auf drei Fotos dieser Ausgabe versteckt. Teilen Sie uns die Seiten per Postkarte / Fax mit und gewinnen Sie einen von fünf Kuschelbären.  
**Postanschrift: SoVD-Bundesgeschäftsstelle, Stichwort: Roland, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin, Fax 0 30/72 62 22 - 145, E-Mail: rolandsuche@sovd.de**  
 Die Gewinner / -innen des Roland-Rätsels von November sind:  
 Liane Siebeck, 68163 Mannheim; Hanna Ottersberg, 26639 Wiesmoor; Anthony Eiseheuer, 09599 Freiberg; Daniela Moebius, 09618 Brand-Erbisdorf; Margret Ludwig, 61440 Oberursel.

**Die Gewinner / -innen der Buchtipps-Verlosung von November:**  
 Gerda Bauer, 76761 Rülzheim; Wilfried Schmidt, 23611 Bad Schwartau; Karla Müller, 58553 Halver; Ursula Simon, 38690 Vienenburg; Dieter Eichenhorst, 45138 Essen.

**Die Frage des Monats**

Die Frage des Monats November lautete: „Zurzeit wird viel über das Thema „Neue Armut in Deutschland“ diskutiert. Glauben Sie, dass die Diskussion die Situation der Betroffenen grundlegend verändern wird?“  
 Bis Redaktionsschluss haben sich 230 Personen beteiligt, von denen 7 Prozent mit „Ja“ und 93 Prozent mit „Nein“ gestimmt haben.

Die Frage des Monats Dezember lautet: **Laut Zeitungsberichten wächst in der SPD der Widerstand gegen eine Reform der Unternehmenssteuer, die der Wirtschaft Nettoentlastungen in Milliardenhöhe beschert würde. Glauben Sie, dass die seit langem geplante Reform doch noch gekippt wird?**  
 Zum Abstimmen besuchen Sie einfach die SoVD-Homepage (www.sovd.de).

**Die Gewinner / -innen der SoVD-Sudoku-Verlosung von November:**  
 Werner Giehl, 13591 Berlin; Silke Langhardt, 24376 Kappeln; Reinhard Behme, 31655 Stadthagen.

Für alle Anzeigen oder Werbebeilagen ist diese Zeitung nur Werbeträger. Eine Empfehlung des SoVD für die vorgestellten Produkte ist damit nicht verbunden (Ausnahmen: Anzeigen des SoVD).

Internet: <http://www.sozialverband.de>: Geschichte des Sozialverband Deutschland / Sozialpolitik / Verbands-Dienstleistungen / Pressemeldungen / Wie werde ich Mitglied? E-Mail: [contact@sovd.de](mailto:contact@sovd.de)

**Impressum**  
 Die SoVD-Zeitung des Sozialverband Deutschland (SoVD) erscheint am 1. eines jeden Monats. Herausgeber: Bundesvorstand des Sozialverband Deutschland e. V. - ehemals Reichsbund, gegründet 1917 - Sitz Berlin. - Redaktion: Matthias Sommer (verantwortlich), Dr. Simone Real, Joachim Baars; Redaktionsassistentin: Roswitha Moldenhauer, Sitz: Stralauer Str. 63, 10179 Berlin (Berlin-Mitte, Rolandufer/Jannowitzbrücke), Telefon (0 30) 72 62 22-0, Telefax (0 30) 72 62 22-3 11. Internet-Adresse: <http://www.sozialverband.de>. - E-Mail: [redaktion@sovd.de](mailto:redaktion@sovd.de). Die mit vollem Namen oder Verfasserzeichen veröffentlichten Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Unverlangt eingesandene Manuskripte werden nicht zurückgesandt. Verlag: Publikom Z Verlagsgesellschaft mbH, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel. - Anzeigenverwaltung: U. Struckmeyer, Postfach 1266, 27723 Worpswede, Telefon (0 47 92) 22 16, Telefax (0 47 92) 35 30. Zurzeit gilt der Tarif Nr. 30 vom 1. 1. 2006. - Druck und Vertrieb: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel. - Der Bezugspreis wird im Rahmen des Verbandsbeitrages erhoben. Verbreitete Auflage, IVW, 3. Quartal 2006: 405 740 Exemplare

Besuchen Sie unsere barrierefreie SoVD-Homepage [www.sovd.de](http://www.sovd.de)