

GESUNDHEIT AKTUELL

von Apotheker Helmut Striebel

Husten, Schnupfen, Heiserkeit:
Zeit für einen Gesundheitstee

Liebe Leserin, lieber Leser!

Jetzt im Winter fühlt man sich schnell „erkältet“. Denn die winterliche Kälte kann die Durchblutung herabsetzen und die Immunabwehr soweit schwächen, dass Viren ein leichtes Spiel haben. Diese Krankheitserreger sind die Auslöser von Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Sie setzen sich in der Nasen- oder Rachenschleimhaut fest und breiten sich von dort aus. Hat es einen erst einmal „kalt erwischt“, fühlt man sich angeschlagen und leidet unter lästigen Symptomen. Eine heiße Tasse Tee ist dann genau das Richtige.

Ein frisch aufgebrühter Tee ist gerade bei Erkältungskrankheiten eine gute Wahl zur Linderung der Symptome. Er wärmt den Körper von innen, bekämpft lästige Erkältungsanzeichen und lindert die Beschwerden. Nicht zuletzt versorgt Tee den Körper mit ausreichend Flüssigkeit und ist gut verträglich.

Hilft schon ab der ersten Tasse

Arzneitees haben einen hohen Stellenwert in der Erstbehandlung von Erkältungen mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Mit ihnen lassen sich einzelne Symptome gezielt behandeln. Sie werden bei Erkältungskrankheiten mit unterschiedlichen Symptomen eingesetzt.

Welche Symptome haben Sie? Finden Sie den passenden Tee!

- **Halschmerzen:** Salbeiblätter oder Spitzwegerichkraut
- **Husten/Bronchitis:** Thymian, Fenchel, Lindenblüten oder Husten- und Bronchialtee (Mischung)
- **Allgemeine Erkältungsschmerzen/Fieber:** Erkältungstee, z.B. mit Holunderblüten, Weidenrinde und Lindenblüten

Gegen jedes Leid ein Kraut: Arzneitee aus Ihrer Apotheke

Gesundheit ist das Wertvollste, was der Mensch besitzt. Arzneitees tragen dazu bei, sie zu erhalten und zu stärken. Auch sie sind Arzneimittel, welche zur Linderung der Beschwerden im Krankheitsfall effektiv beitragen.

Ihre Apotheke bietet ein breites Sortiment an Arzneitees an, sodass für die verschiedensten Beschwerden das richtige Mittel zur Verfügung steht, nicht nur bei Erkältung & Husten, sondern auch für Magen & Darm, Blase & Niere, Schlaf & Nerven und Herz & Kreislauf.

Lassen Sie sich zu Arzneitees von Ihrem Apotheker beraten!

Ihr Apotheker
Helmut StriebelLAND UND
LEUTE

Melanie Kaufer

aus Tussenhausen ist seit fünf Jahren bei der Hilfsorganisation Aktion Hoffnung in Ettringen tätig. Im Rahmen der jährlichen Adventsfeier im Eine-Welt-Zentrum bedankte sich Geschäftsführer Johannes Müller für ihren Einsatz: „Es ist ein schönes Zeichen der Verbundenheit mit den Menschen in unseren Entwicklungsprojekten.“ Foto: oH



Wolfgang Burkart

(l.) traf am Messestand des Mindelheimer Verlags W. Sachon auf der Fachmesse Brau-Beviale in Nürnberg auf Pia Kollmar, Inhaberin der Oettinger Braugruppe mit einem gigantischen Jahresausstoß von 8,5 Millionen Hektolitern, und

Hans Roth, Inhaber der Storchbrauerei Pfaffenhausen, einer mit rund 12.000 Hektolitern soliden bayerischen Regionalbrauerei. Mit beiden Unternehmen verbindet Sachon eine lange, intensive Zusammenarbeit, auf die der Verlagsleiter und seine beiden Standbesucher mit einem leckeren Störchle Bier anstießen. oH

Franz Högg

Der ehemalige 2. Vorsitzende des Krieger- und Soldatenvereins Immelstetten (rechts) wurde auf einstimmigen Beschluss der Vorstandschaft nach über 30-jährigen Tätigkeit von Vorsitzendem Ulf Grünrock (links) zum Ehren-Vorstand ernannt, mit einer Urkunde ausgezeichnet und einem Präsentkorb beschenkt. kk



Markus Lutzenberger

(v.r.), Tobias Lutzenberger und Steffen Lutzenberger luden unlängst zur traditionellen Weihnachtsfeier der Xaver Lutzenberger Bauunternehmung ein. Zusammen mit 240 Mitarbeitern stießen sie auf ein erfolgreiches Jahr 2019 an und

blickten auf erfolgreiche Hoch- und Tiefbauprojekte zurück. Einige Maßnahmen wird das Unternehmen auch heuer noch begleiten, wie etwa die Sanierung des Parkhauses Krautstraße in Memmingen oder die Fertigstellung des Bahnhofsareals in Garmisch-Partenkirchen. Die Ausblicke für 2020 sind entsprechend positiv. zue

Karlheinz Simmet

Der Leiter des Mindelheimer Hauptamtes, Karlheinz Simmet, wurde unlängst von Bürgermeister Dr. Stephan Winter (r.) in die Altersteilzeit verabschiedet. In den 45 Jahren und neun Monaten als Beamter bei der Kreisstadt hat er viel geleistet, wofür Winter seinen Dank aussprach. Foto: jsto



Margot Walser

Die Unterallgäuer Kreisbäuerin aus Pleß steht in regelmäßigem Austausch mit Landes- und Kommunalpolitikern. Mit dem Landtagsabgeordneten Klaus Holetschek traf sie sich vor kurzem am Rande einer Veranstaltung im Forum in Mindelheim. Beide fanden Zeit zum Austausch über das Thema Landwirtschaft. Foto: hak

Alicia Leinsle

(links) ist seit April 2019 Vorstand des Musikvereins Dirlwang und wurde im Rahmen des Jahreskonzertes der Musikkapelle für ihre bereits zehnjährige aktive Mitgliedschaft geehrt. Auch ihre Kollegin im Klarinettenregister der Musikkapelle, Lena Pistrosch, feierte das zehnjährige Jubiläum als aktive Blasmusikerin. Foto: oH



Monika Laupheimer-Lippert

leitet das Catering Unternehmen Laupheimer aus Günz. Bereits zum vierten Mal sorgte dieses kürzlich für kulinarische Gaumenfreuden bei der Weihnachtsfeier der Bauunternehmung Xaver Lutzenberger. Foto: zue

ger in Pfaffenhausen. Das Team aus 14 motivierten Mitarbeitern servierte dabei unter anderem Kässpätzten, Krustenbraten, Kaiserschmarren und Bayerisch' Creme. Dafür, dass alle 240 Gäste restlos dieses kürzlich für kulinarische Gaumenfreuden bei der Weihnachtsfeier der Bauunternehmung Xaver Lutzenberger. Foto: zue

Thorsten Oliver Rehm

Der Irsinger Romanautor war bei der „BuchQuartier“ in Wien und präsentierte seinen neuen Wissenschaftsthiller „Subliminal. Das Experiment“. Im Wiener Museumsquartier lauschten viele Literaturbegeisterte seiner Lesung. Zudem hatten sie Gelegenheit mit ihm über seine Werke zu sprechen. oH



Pater Julius

Der Geistliche aus dem südindischen Goa verstärkt seit September an der Seite von Pfarrer und Prodekan Pater Eli die Pfarreiengemeinschaft Dirlwang. Pater Julius war Ehrengast beim Jahreskonzert der Musikkapelle Dirlwang, die in der ausverkauften Turnhalle einen Abend mit Melodien aus Disney-Filmen präsentierte. hak

Marc-Henning Eggert

hat in dieser Woche seine neue Praxis „Eggert's KöGeiSee“ in der Mindelheimer Industriestraße eröffnet. Auf knapp 100 Quadratmetern erhalten Patienten von jung bis alt hier fachkundige Hilfe zur Selbsthilfe rund um ihre Gesundheit.

Auf das Können des erfahrenen (Kinder-)Osteopathen und Heilpraktikers vertrauen Patienten bis aus Augsburg und Starnberg. Um Terminabsprachen und alle Büroaufgaben kümmert sich Ehefrau Simone, und auch Tochter Julie-Fabienne hilft ihrem Papa, wo sie kann. Im Februar ist ein Tag der offenen Tür geplant. Foto: zue



LADEN'S LISTE

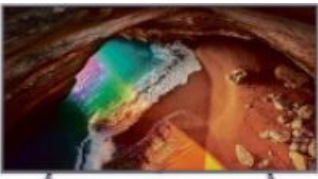
vorgestellt von Jürgen Oberholzner
Inhaber von Der Laden, Mindelheim

Samsung QLED Highlights

1 GQ49Q65RGT

Eine Milliarde Farben - ein intensives Farberlebnis

- Q HDR hebt die Details und den Kontrast so hervor, dass Sie jedes Bild in seiner vollen Schönheit erleben können.
- Der Quantum Prozessor 4K sorgt mithilfe künstlicher Intelligenz (AI) für eine Optimierung von Bild, Ton und Funktion.
- Der Quantum Prozessor skaliert mithilfe von künstlicher Intelligenz (AI) sämtliche Inhalte aus allen Quellen auf 4K-Niveau hoch.
- Sparen Sie sich das lästige Suchen und steuern Sie alle Ihre kompatiblen Geräte und Inhalte mit nur einer einzigen Fernbedienung.



2 GQ75Q70RG

Atemberaubende Farben in allen Lichtsituationen

- Dank Direct Full Array 4x kommen Sie in den Genuss kräftiger Kontraste und tiefer Schwarzwerte in dunklen Szenen.
- Q HDR 1.000 garantiert satte, exakte Farben und tiefe Kontraste. Das führt in der Summe dazu, dass Sie auch Details knackig scharf sehen.
- Digitaler Fernsehempfang (DVB): 2x DVB-C/S2/T2 HD.
- PQI (Picture Quality Index): 3300.



3 GQ55Q85RG

Traumhaft schöne Details

- Hinter Direct Full Array 8x verbirgt sich eine direkte LED-Hintergrundbeleuchtung. Das führt zu intensiven Kontrasten und tiefen Schwarzwerten.
- Konkurrenzlos schön: Beim Q85R verläuft nur ein einziges, fast unsichtbares optisches Kabel vom Fernseher zur externen One Connect Box.
- Dank integriertem Airplay2 können Sie ganz komfortabel Inhalte von Ihrem iPhone, iPad oder Mac auf dem großen Bildschirm des QLED genießen.
- HDR (High Dynamic Range) Q HDR 1500 & PQI (Picture Quality Index) 3800.



4 GQ65Q90RG

Bilder in reiner Perfektion

- Direct Full Array 16x sorgt für unsere bislang besten Kontrastwerte bei 4K-Geräten - und damit für eine überragende Bildqualität
- spezifische LED-Bereiche werden präzise angesteuert und zur Darstellung von reinem Schwarz sogar komplett abschaltet.
- Q HDR 2.000 sorgt für eine extrem hohe Helligkeit und eine faszinierende Detaildarstellung. Dreimal höhere Helligkeitswerte als bei anderen OLED Geräten.
- PQI (Picture Quality Index) 4000



EURONICS Der Laden
Industriestraße 12 • 87719 Mindelheim • Tel.: 0 82 61/2 23 48 • Fax: 0 82 61/73 97 00

Ihr direkter Draht

■ Anzeigen-Service
Mindelheim: 08261/9913-10
Bad Wörishofen: 08247/3503-10

www.mindelheimer-zeitung.de

MINDELHEIM

Vorlesestunde für Kinder

Mindelheim Am Samstag, 11. Januar, findet in der Stadtbücherei Mindelheim um 11 Uhr eine Vorlesestunde für Kinder statt. Kleine Zuhörer ab vier Jahren können eine halbe Stunde lang in die Welt der Kinderbücher eintauchen. Eine Anmeldung für das kostenfreie Angebot ist nicht erforderlich.

Kaya Yanar im Forum

Mindelheim Am Sonntag, 12. Januar, kommt Comedian Kaya Yanar um 19 Uhr mit seinem Programm „Ausrasten für Anfänger“ ins Forum Mindelheim. Karten gibt es bei der Mindelheimer Zeitung in Bad Wörishofen und Mindelheim.

Kitas öffnen ihre Pforten

Mindelheim Kinder, die bis 30. September ein Jahr und noch keine drei Jahre alt sind, können in einer städtischen Kinderkrippe betreut werden. Die Anmeldungen sind bis 1. Februar bei der jeweiligen Kita oder in der Stadtverwaltung abzugeben. Folgende Infotermine finden statt: Christoph-Scheiner-Kindertagesstätte, 13. Januar, 14.30 bis 17 Uhr; Johann-Baptist-Luxenhofer-Kindertagesstätte, 14. Januar, 14.30 bis 17 Uhr; Marcelin-Champagnat-Kindertagesstätte, 20. Januar, 14.30 bis 17 Uhr. Antwort auf Anmeldung erfolgt bis Mitte März.

Treffen der Mindelsenoren

Mindelheim Die Mindelsenoren treffen sich am Samstag, 11. Januar, zu ihrem regelmäßigen Stammtisch im Gasthaus Drei König in Mindelheim. Beginn ist um 18 Uhr.

Wie kam es zum Zölibat?

Mindelheim Die Stefanus-Gemeinschaft lädt am Dienstag, 14. Januar, zum Stefanusabend ins Mindelheimer Caritas-Seniorenzentrum St. Georg, Bgm.-Krach-Straße 4. Dr. Wolfgang Seibel SJ, Dr. Andreas Batlogg SJ und Dr. Clemens Mehnert nehmen sich der Frage an, wie es zum Zölibat kam. Beginn ist um 19.30 Uhr statt.

IMPRESSUM

UNTERALLGÄU
Rundschau

Herausgeber:
Presse-Druck- und
Verlags-GmbH,
86167 Augsburg
Curt-Frenzel-Str. 2
und Hans Högel KG,
Druckerei u. Verlag,
Mindelheim

Verantwortlich für
Anzeigen: Johannes
Högel, Mindelheim.
Text: Marcus Barnstorf,
Andreas Zündt

Produktion:
Hans Högel, Mindelheim
Satz und Druck:
Hans Högel KG,
Druckerei u. Verlag,
Mindelheim, und
Presse-Druck- und
Verlags-GmbH,
Augsburg

Anschrift:
Maximilianstraße 14,
87719 Mindelheim
☎ (08261) 991310
Fax (08261) 991328

Geschäftsstelle:
Gärtnerweg 7
86825 Bad Wörishofen
☎ (08247) 350310
Fax (08247) 350325

Auflagenkontrolle
durch Wirtschaftsprüfer
nach den Richtlinien von
BDVZ

Druckauflage
(III. Quartal 2019):
38 701

Trägerauflage
(III. Quartal 2019):
38 076

Zur Zeit gilt
Anzeigenpreisliste
Nr. 58

BVDA
BUNDESVERBAND
DEUTSCHER
ANZEIGENBLÄTTER E.V.

eMail: rundschau@mindelheimer-zeitung.de