

3. Quartal 2016



# ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



**Juli**

„Hitze frei“



**August**

„Gesunde Salze“



**September**

„Gesunde Seele“

Gesund  
mit uns...



### Liebe Kunden, liebe Leser,

in dieses Quartal starten wir mit dem Motto „Hitzefrei“ und erfrischen Sie in der Zeit vom **4.7. bis 8.7.** mit unserem Eisteeausschank. Im August liegt unser Augenmerk dann auf den Salzen des Lebens, sowohl bei meinem Seminar, als auch bei unserem Angebot. Weiter geht es dann im September mit dem Thema „Gesunde Seele“, z.B. in meinem Bachblüten-Seminar, und wir haben unseren wohltuenden „Gute Laune Duft“ im Angebot.

Ansonsten hoffen wir auf einen schönen Sommer, mit viel Sonne, die wir gut geschützt genießen wollen. Sonnenstrahlen vermitteln ein positives Lebensgefühl. Wer kann dies nicht gebrauchen? Dieses besonders in einer Zeit, die von jedem Einzelnen immer mehr abverlangt. Deshalb halten wir auch bewusst an unserer Mittagspause fest, um durchzuatmen und Kraft zu sammeln und anschließend wieder voll und ganz für Sie da zu sein.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine schöne Zeit, und freuen uns auf Ihren Besuch in Ihrer Allee-Apotheke.

Ihre Apothekerin

**Birgit Köpps-Padberg** und das Team der Allee-Apotheke



## Juli

Unser Juli-Motto lautet:

### „Hitzefrei“

Passend dazu haben wir uns für unsere **Aktionswoche vom 4.7. bis 8.7.2016** überlegt, Sie mit Eistee zu verwöhnen.

Wir hoffen auf einen schönen Sommer, den wir gut geschützt genießen wollen. Sonne tut gut. Für die meisten Menschen gibt es kaum etwas Schöneres, als draußen die wärmenden Sonnenstrahlen zu genießen. Viele unserer Freizeitaktivitäten, und besonders der Urlaub, werden durch schönes Wetter, blauen Himmel und Sonnenschein erst so richtig gut. Die Sonne verbessert nicht nur unser allgemeines Wohlbefinden, sie steuert auch wesentliche Körperfunktionen wie unsere „innere Uhr“, das Immunsystem und den Hormonhaushalt. Sie ist auch für die Produktion des für die Knochengesundheit wichtigen Vitamins D3 verantwortlich. Doch die Sonne hat auch ihre Schattenseiten. Ohne ausreichenden Schutz verliert die Haut beim häufigen oder ausgiebigen Aufenthalt in der Sonne schnell an Feuchtigkeit und Elastizität, es kommt zu vorzeitiger Faltenbildung und anderen Anzeichen der Hautalterung.

Unbedingt vermeiden sollte man sonnenbedingte Rötungen oder einen Sonnenbrand! Jeder Sonnenbrand birgt das Risiko von Spätschäden der Haut, besonders bei jungen Menschen. Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand, denn die Erbsubstanz der Hautzellen hat ein „Gedächtnis“.

Insbesondere die bräunenden UVB-Strahlen der Sonne können erhebliche Hautschäden verursachen. UVB ist nach wissen-

**Aktionswoche: 4.7. bis 8.7.2016**  
**Eisteeausschank**



schaftlichen Untersuchungen zu über 80 Prozent an der Entstehung von Hautkrebs beteiligt.

An menschlicher Haut ist festgestellt worden, dass diese Schäden bereits entstehen, bevor sich die Haut in der Sonne rötet. Daher sollten auch leichte Sonnenbrände unbedingt vermieden werden!

Nicht nur im Urlaub, sondern auch im Alltag, wie zum Beispiel bei der Gartenarbeit, beim Radfahren oder auf der Terrasse des Eis-Cafés, ist man der Sonnenstrahlung ausgesetzt.

**Den größtmöglichen Schutz vor sonnenbedingten Hautschäden bieten folgende Maßnahmen:**

**1. Kleidung:** Am besten langärmelige, luftige Kleidung tragen, Hüte oder Kappen - wenn möglich mit Nackenschutz - verwenden, Sonnenbrille nicht vergessen.

**2. Verhalten:** Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Strahlungsintensität am stärksten – dann möglichst im Schatten (Haus) aufhalten. Achtung: Bäume bieten keinen ausreichenden Sonnenschutz – hier ist zusätzlich ein Sonnenschutzmittel nötig.

Wir haben das passende Sonnenschutzmittel für Sie und beraten Sie gerne auch hinsichtlich eines ausreichenden Lichtschutzfaktors. Wichtig ist, dass Sie das Sonnenschutzmittel frühzeitig (bevor Sie in die Sonne gehen) auf alle unbedeckten Hautstellen (Ohren, Nacken, Hände, Füße nicht vergessen) auftragen.

**Juli**  
Zum  
**Aktionspreis:**  
**Lavendel Roll-on**  
mit 20 % Rabatt  
aus unserer Aromatherapieserie

ideal auch bei Insektenstichen

Lavendel ist ein sehr wichtiges Öl in der **Aromatherapie**, die eine der ältesten Heilmethoden ist. Es ist eine Therapie mit ätherischen Ölen und wird sowohl zur Erholung und Entspannung für Körper, Geist und Seele, als auch zur Therapie angewendet. Ätherische Öle werden nur in Ausnahmefällen pur aufgetragen, in der Regel ist es notwendig, sie mit Trägersubstanzen (Öl, Salbe, Creme) zu verdünnen. **Wir haben für Sie viele bewährte Mischungen in der Apotheke und fertigen auch gerne individuelle Mischungen für Sie an.**

Bei den ätherischen Ölen handelt es sich um hochkonzentrierte Extrakte aus Pflanzen. Die vielseitigen Eigenschaften u. Anwendungsmöglichkeiten ergeben sich durch die zahlreichen Inhaltsstoffe (bis über 400 unterschiedliche Inhaltsstoffe pro Öl!).

Lavendel z.B. ist antiseptisch, wundheilungsfördernd, schmerzstillend, krampflösend, wirkt zudem bei aufgewühlten Emotionen beruhigend und klärend und hilft bei Schlafproblemen, wenn die Gedanken nicht zur Ruhe kommen.

Abschließend noch ein wichtiger Hinweis zur **Qualität ätherischer Öle**: Höchste Qualität ist bei der Anwendung von ätherischen Ölen enorm wichtig. Deshalb sollte jede Flasche eine Volldeklaration tragen. Daneben ist folgender Punkt wichtig: ausschließliche Verwendung rein pflanzlicher Rohstoffe, da naturidentische oder teilsynthetische Riechstoffe dem Geruch des ätherischen Öls zwar ähneln, aber in der Wirksamkeit absolut nicht vergleichbar sind.

## August

Unser August-Motto lautet:

### „Gesunde Salze“

Begründer der Biochemie bzw. der Therapie mit Schüssler Salzen ist **Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler** (1821-1898) der postulierte: „Gesund bleiben kann ein Mensch nur, wenn er die Mineralstoffe in der erforderlichen Menge und im richtigen Verhältnis besitzt.“

Die Therapie mit Schüssler Salzen sieht wie folgt aus: Durch Zufuhr der mangelnden Stoffe in homöopathischer Verreibung wird der Mangel ausgeglichen und die Störung aufgehoben, bzw. die Krankheit geheilt. Die Selbstheilungskräfte werden durch die Schüssler Salze aktiviert und harmonisiert.

#### Hier ein paar Beispiele:

Stark für Knochen und Gelenke, außerdem das Salz für Bänder, Binde- und Stützgewebe: **Calcium fluoratum D12 Nr. 1**

Infektionen und Fieber werden im Anfangsstadium positiv durch **Ferrum phosphoricum D12 Nr. 3** beeinflusst. Anregung des Immunsystems. Bei Zahnfleischentzündung, Blutarmut, Eisenmangel und ideal nach anstrengenden körperlichen Leistungen.

Energiespender bei Erschöpfung durch Krankheit:

#### **Kalium phosphoricum D6 Nr. 5**

Gewebeaufbau, Regulation des Stoffwechsels. Bei Herz- und Muskelschwäche.

Krämpfe und Koliken, überempfindlich, anfällig:

**Magnesium phosphoricum D6 Nr. 7** als beruhigendes Nervensalz.

**August**  
Zum  
**Aktionspreis:**  
**Schüssler Salz Hausapotheke**  
zum Sonderpreis von  
nur 34,- €



Für alle die Näheres dazu erfahren möchten halte ich ein Seminar:

#### Seminar „Die Salze des Lebens – Schüssler Salze“

am Donnerstag, den **25.08.2016**  
von **19.00 bis 21.00 Uhr**  
Ort: „Cafe täglich“ in der Osterstraße 41.

Kostenbeitrag: 10,- €

Zur Sicherung Ihres Platzes, bei der Anmeldung bis zum 24.08.2016 zu zahlen.



Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg

## September

Unser September-Motto lautet:

### „Gesunde Seele“

„Gesundheit ist da, wenn vollkommene Harmonie zwischen Seele, Gemüt und Körper herrscht.“

Dieser Satz stammt von Dr. Edward Bach dem Begründer der Bachblütentherapie.

Zu diesem Thema passt auch der folgende Satz von Christian Morgenstern: „Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“.

Dr. Bach (1886-1936) gelangte zur Erkenntnis, dass die wirkliche Ursache einer Krankheit nicht so sehr in den körperlichen Symptomen gesucht werden sollte, sondern vielmehr in den negativen psychischen Verfassungen, unter denen ein Mensch leidet. Bachblüten sind Tropfen für die Seele.

Dr. Bach entdeckte, dass es bestimmte Pflanzen gibt, deren energetische Kräfte negative Gefühle, wie z.B. Resignation, in ihr positives Gegenteil, z.B. Hoffnung, umwandeln können.

Es gibt 38 verschiedene Blüten. Sie sind optimal verträglich und besonders bei Kindern sehr schnell und gut wirksam. Sie haben keine Nebenwirkungen, keine Wechselwirkungen und es gibt keine Gewöhnung.

Wir fertigen individuelle Mischungen an und haben schon tolle Rückmeldungen erhalten.

### Massage des Monats:

#### „Spätsommer“

Eine Rückenmassage, denn dem Rücken kommt bei einer Wellnessmassage die größte Bedeutung zu. Aus einer Rückenmassage geht nicht nur der Rücken entspannt und gestärkt hervor, vielmehr profitiert der ganze Körper davon. Vorwiegend sitzende Tätigkeit, falsche Haltung und Bewegungsmangel, aber auch störende Gefühle wie Angst, Stress, Ärger und Wut verspannen unsere Rückenmuskulatur. Rückenschmerzen, Nackensteifigkeit und Kopfschmerzen machen uns das Leben schwer.

Spüren Sie die sanfte Berührung auf Ihrem Rücken und überlassen Sie sich dem Wohlgefühl, das entsteht, wenn Anspannung und Stress allmählich abfällt.

Termin nach Absprache, Dauer 30 Minuten, Preis 25,- €

September  
Zum  
Aktionspreis:  
**20% Rabatt**  
auf Gute Laune Duft  
aus unserer Aroma-  
therapieserie



Für alle, die Näheres dazu erfahren möchten, halte ich ein Seminar:

### Seminar „Tropfen für die Seele – Bachblüten“

am Donnerstag, den **22.09.2016**  
von **19.00 bis 21.00 Uhr**  
Ort: „Cafe täglich“ in der  
Osterstraße 41.

Kostenbeitrag: 10,- €

Zur Sicherung Ihres Platzes, bei der Anmeldung bis zum 21.09.2016 zu zahlen.



Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg



## ALLEE-APOTHEKE

Allee-Apotheke  
Apothekerin Birgit Köpps-Padberg  
Deisterallee 12 • 31785 Hameln  
Telefon 0 51 51 / 2 20 21  
Fax 0 51 51 / 4 48 16  
www.allee-apotheke-hameln.de  
mail@allee-apotheke-hameln.de

Wir sind für Sie da von:  
Mo. - Fr. von 8.00 - 13.30 Uhr  
und 14.30 - 18.30 Uhr  
Sa. von 8.00 - 13.00 Uhr