

1. Quartal 2019



ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



Januar

„Jahresstart“



Februar

„Erkältung“



März

„Frauenpower“



Gesund
mit uns...



Liebe Kunden, liebe Leser,

wir wünschen Ihnen für das neue Jahr alles Gute und starten mit einem Zitat von Mahatma Gandhi (1869-1948):

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.“

In diesem Jahr gibt es jeden Monat die Pflanze des Monats und jedes Quartal einen ganz besonderen, von Frau Zurmühlen zusammengestellten, Duft. Natürlich bieten wir auch wieder Seminare und Aktionen an, neben unserem täglichen Anliegen, Sie individuell zu beraten – getreu unserem Motto: „gesund mit uns...“

Fragen Sie auch nach unserem neuen Jahresflyer.

Hier nun aber Näheres zu den nächsten drei Monaten, und auf einen guten Start ins Jahr 2019.

Ihre Apothekerin

Birgit Köpps-Padberg und das Team der Allee-Apotheke



Januar

Unser Januar-Motto lautet:

„Jahresstart“

Jetzt ist sie wieder da, die Zeit der guten Vorsätze.

Welcher Zeitpunkt bietet sich besser an, als der Beginn eines neuen Jahres?! Setzen Sie Ihre guten Vorsätze in die Tat um. Treiben Sie Sport, achten Sie auf gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und auch auf Ihre Stimmung. Tun Sie alles für „Mens sana in corpore sana“ – „einem gesunden Geist in einem gesunden Körper“.

Unterstützung dazu gibt auch die Stoffwechsel-Aktiv-Kur.

Eine Kombination der Salze 4, 8, 9 und 10 unterstützt den Fettstoffwechsel, den Flüssigkeits- und Wärmehaushalt, sowie den Abbau überschüssiger Stoffe und Säuren.

Aktionswoche vom 14.1. - 19.1. Schüßler Salze Stoffwechsel-Aktivkur

Und so einfach geht es:

Nehmen Sie diese Schüßler Salze wie folgt ein:

- morgens Natrium sulfuricum D6, die Nr. 10
- mittags die Nr. 4 Kalium chloratum D6 und die Nr. 8 Natrium chloratum D6
- abends die Nr. 9 Natrium phosphoricum D6

je 5 Tabletten in heißem Wasser langsam Schluck für Schluck trinken.

Unser Quartalsduft

Winterduft

die Eiszitrone - sie erfrischt nicht nur, sondern reinigt auch die Raumluft

Januar
Zum
Aktionspreis:
**10% Rabatt auf
Thymian-Myrte-
Balsam**

Wie ja schon angekündigt, möchten wir Ihnen in diesem Jahr jeden Monat eine Pflanze näher vorstellen.

Das Wissen um die heilende Kraft von Pflanzen ist Jahrtausende alt. Viele pflanzliche Wirkstoffe aus diesem reichen Erfahrungsschatz sind auch aus der Schulmedizin nicht mehr wegzudenken.

In der modernen Phytotherapie kommen heute überwiegend Arzneipflanzen mit sanfter Wirkung und guter Verträglichkeit zum Einsatz. Allerdings können auch einige sorgfältig geprüfte Phytopharmaka bei zu sorglosem Umgang und zu langem Gebrauch Nebenwirkungen haben.

Pflanze des Monats: Thymian

Thymiankraut wird innerlich und äußerlich bei Symptomen der Bronchitis und des Keuchhustens verwendet und auch bei Katarrhen der oberen Luftwege. Dazu nimmt man für die innerliche Anwendung 1-2 TL (für Kinder 1/2 TL) auf 150 ml heißes Wasser, lässt es 10-15 min abgedeckt ziehen und trinkt mehrmals täglich 1 Tasse. Für die äußerliche Anwendung nimmt man einen 5%igen Aufguss (nicht bei großflächigen Hautschäden) bzw. 500 g auf 100 l für ein Vollbad (nicht bei fieberhaften und infektiösen Erkrankungen, Herzinsuffizienz der Stadien III-IV und nicht bei Bluthochdruck im Stadium IV).

Für die lokale Anwendung bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes wird die innerliche Zubereitung zum Spülen und Gurgeln verwendet.

Eine Kombination mit anderen auswurfördernden wirksamen Heilpflanzen wie z.B. Efeu und Primelwurzel kann sinnvoll sein.

Thymian ist eine äußerst aromatische Pflanze, deren ätherisches Öl zu etwa 50% aus Thymol besteht. Thymol ist ein natürliches

Antiseptikum, das um ein vielfaches wirksamer ist, als synthetische Desinfektionsmittel. Die antiseptische Wirkung des Thymian ist so stark, dass selbst in tausendfacher Verdünnung Staphylokokken kaum eine Überlebenschance haben. Thymian wirkt ferner schleimlösend, entkrampfend und entzündungshemmend. Es ist daher ein hervorragendes Therapeutikum zur Behandlung aller Infektionen, Erkrankungen der Atemwege, wie Keuchhusten, Lungenentzündung und Asthma. Äußerlich ist es u.a. ideal für Umschläge bei Verletzungen, Ödemen, Hämatomen, Venenproblemen, Narben, Schleimbeutelentzündung, Akne, Mastitis und Ekzemen. Der würzig frische Duft des Thymianöls hat eine allgemein anregende und konzentrationsfördernde Wirkung, die unterstützend bei geistiger Arbeit ist. Thymianöl ist auch Bestandteil unserer Halswohmischung und in unserem Thymian-Myrte-Balsam.

Abschließend ein guter Tipp: innerlich als Tee oder Fertigarzneimittel auch gut gegen Menstruationsbeschwerden bei jungen Mädchen, da es gut krampflösend wirkt.

Februar

Unser Februar-Motto lautet:

„Erkältung“

Unser Monatsmotto ist Erkältung. Eine Erkältung – unbedingt zu unterscheiden von einer Grippe – ist nicht dramatisch, aber doch sehr lästig und kann sich auch zu ernstern Erkrankungen entwickeln, wenn sich aus dem viralen Infekt eine bakterielle Sekundärinfektion entwickelt. In meinem Seminar stelle ich Ihnen daher verschiedene Möglichkeiten der Behandlung mit gut verträglichen Mitteln vor, die helfen, schneller wieder fit und gesund zu werden. Natürlich auch Mittel und Methoden, um vorzubeugen.

Ideal sind bei Erkältungen zum Beispiel die Aromatherapie und die Phytotherapie. Ich gehe aber auch auf die Möglichkeiten der Schüßler Salze und bewährte homöopathische Mittel ein.

Pflanze des Monats: Zirbelkiefer

Die Zirbelkiefer wächst in den Bayrischen, Österreichischen und Schweizer Alpen. Sie wird 20 - 30 m hoch und kann bis zu 1000 Jahre alt werden. Im Mittelalter galten die Zapfen der Zirbelkiefer übrigens als Fruchtbarkeitssymbol und als Symbol der Unsterblichkeit.

Das Öl der Zirbelkiefer riecht holzig, frisch und rein und hat ein breites Anwendungsspektrum. Es wird traditionell, wie alle Kiefern, bei Erkrankungen der Atemwege eingesetzt und wirkt nicht nur desinfizierend und schleimlösend, sondern hilft uns auch, besser durchzuatmen und tief Luft zu holen. In der Sauna oder als Inhalation verstärkt Zirbelkiefern-Öl die Durchblutung in den Atemwegen und trägt damit zur Reinigung bei, beispielsweise auch zur Regeneration und Entgiftung für Menschen, die geraucht haben.

In Kombination mit Zitrusdüften kann das Öl sowohl unangenehme Gerüche als auch negative Energien in Räumen aufnehmen und verwandeln.



Zirbelkieferöl hat auch die folgenden psychischen Wirkungen: Es wirkt stabilisierend und kräftigend und hilft Menschen mit schwachem Selbstbewusstsein, neue Orientierung zu finden. Ideal ist es auch, um nach langer Krankheit neue Energien zu schöpfen.

Es hilft uns ebenso, uns gegen starke oder negative Ausstrahlung von anderen Menschen abzugrenzen und kann damit auch behandelnde Personen schützen helfen.

Last but not least wirkt es als Raumduft oder in einer Einreibung - wichtig nie pur, sondern z.B. in fettem Öl - angstlösend und Regeneration fördernd.

Februar
Zum
Aktionspreis:
10% Rabatt auf
TAO Zirbelkieferöl

Seminar

„Naturheilkunde bei Erkältungskrankheiten“

am Donnerstag, den **21.02.2019**
von **19.00** bis **21.00 Uhr**

Ort: Unser neuer Seminarraum im
1. Stock der Allee-Apotheke

Kostenbeitrag: 10,- €
Anmeldung erforderlich bis 19.02.2019



Referentin: Apothekerin
Birgit Köpps-Padberg

Gesund
mit uns...

März

Zum
Aktionspreis:
10% Rabatt auf
Halswohl
aus unserer Aromatherapieserie

Halswohl wirkt antibakteriell, antiviral, schleimlösend und ist auch gut für die Stimmbänder.

März

Unser März-Motto lautet:

„Frauenpower“

Die viel gepriesene Frauenpower wird in bestimmten Zeiten ganz schön auf die Probe gestellt. Besonders wenn die Hormone ins Spiel kommen. Sei es in der Pubertät, in Schwangerschaften oder auch in den Wechseljahren. Nicht immer fühlt sich Frau dann fit und voller Power, aber das muss nicht sein. Es gibt verschiedene Hilfen, gerade auch für diese Zeiten. Sei es aus dem Bereich der Schüßler Salze, der Homöopathie oder auch aus dem Bereich der Orthomolekularen Medizin. Sprechen Sie uns an und lassen Sie sich beraten.

Speziell um die Möglichkeiten bei Beschwerden in den Wechseljahren geht es in meinem Seminar.

Seminar

„Wechseljahre – Hitzewallungen? Nicht mit mir!“

Donnerstag, den **21.03.2019**
von **19.00** bis **21.00 Uhr**

Ort: Unser neuer Seminarraum im
1. Stock der Allee-Apotheke

Kostenbeitrag: 10,- €
Anmeldung erforderlich bis 19.03.2019



Referentin: Apothekerin
Birgit Köpps-Padberg

„Wechseljahre? – Da muss man als Frau eben durch“, lautet die weit verbreitete Meinung. Und tatsächlich sind die Wechseljahre eine natürliche Entwicklungsstufe, die jede Frau in ihrem Leben erfährt. Das heißt aber nicht, dass Frauen sich damit abfinden müssen, unter Beschwerden zu leiden. Denn um Körper und Seele einen sanften Übergang in den neuen Lebensabschnitt zu ermöglichen, stehen auch natürliche und vor allem hormonfreie Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die ich Ihnen in meinem Seminar vorstelle.

Pflanze des Monats: Salbei

Salbeiblätter werden innerlich verwendet bei funktionellen Magenbeschwerden und vermehrter Schweißsekretion verschiedener Ursache. 1 TL auf 150 ml heißes Wasser, 10-15 min. abgedeckt ziehen lassen und 2-4 Tassen täglich trinken. Salbeitee verhindert übrigens auch Milchstauungen bei abstillenden Müttern.

Lokal kann ein Aufguss zum Gurgeln/Mundspülen mehrmals täglich bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, sowie bei Zahnfleischentzündungen und Prothesendruckstellen verwendet werden. Dazu verwendet man 2,5 g Salbei bzw. 2-3 Tr. ätherisches ÖL auf 10 ml oder 5 g alkoholischen Auszug



auf 150 ml. Unverdünnt kann der alkoholische Auszug auch zur Pinselung verwendet werden. Es können auch frische Salbeiblätter im Mund zerkaut werden – das machen auch heute noch verschiedene Indianerstämme.

Äußerlich eignet sich Salbei aufgrund seiner antiseptischen Eigenschaft gut für Kompressen zur Wundbehandlung von Verletzungen und Insektenstichen. Salbeiteebäder helfen bei Ekzemen, Krätze und übermäßigem Schwitzen.

Salbeiöl hat einen frischen, kräuterartigen Duft, der äußerst reinigend und aufbauend wirkt. Bei Erkrankungen der Atemwege wie Erkältung, Husten, Kehlkopf- und Rachenkatarrh wirkt Salbeiöl entzündungshemmend, schleimlösend und auswurfördernd.

Tipp: 1 Tropfen Salbeiöl auf 1 Stück Zucker eingenommen hilft gegen Heiserkeit. Salbeiöl wird daher auch als „Sängeröl“ bezeichnet.

Achtung! Bei Epileptikern und zu Epilepsie neigenden Menschen darf Salbei-Essenz nicht verwendet werden. Das reine Öl sollte auch nicht in der Schwangerschaft verwendet werden, und auch in der Stillzeit ist Vorsicht angeraten, denn es reduziert die Milchbildung. Generell sollte Salbei nicht regelmäßig und nur äußerst sparsam in der Duftlampe verwendet werden.



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

Bildnachweis:
© Beznika @www.fotolia.com
© Yuri Arcurs @www.fotolia.com
© Jelena Danilovic @www.istockphoto.com
© AMR Image @www.istockphoto.com