

4. Quartal 2019



# ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



## Oktober

„Voller Energie im Herbst“



## November

„Erkältung“



## Dezember

„Alles für Ihre Gesundheit“

Gesund  
mit uns...



## Liebe Kunden, liebe Leser,

während ich an diesem Magazin schreibe haben wir Sommer und strahlenden Sonnenschein und doch ist die Zeit soweit fortgeschritten, dass die Jahresplanung für 2020 ansteht und Frau Klapproth auf meine Vorlagen für das Magazin des letzten Quartals dieses Jahres wartet. Frau Klapproth wählt für uns die Fotos aus und bereitet alles für den Druck vor.

Die Sonnenstrahlen geben Energie und diese wollen wir auch im Oktober spüren. In meinem Seminar über Bachblüten, gehe ich auch auf die Energie ein, die uns diese geben können. Im November haben Sie die Chance, Ideen für „dufte“ Weihnachtsgeschenke zu sammeln und diese auch selber herzustellen. Zur Unterstützung, damit Sie Weihnachten gesund im Kreise Ihrer Lieben genießen können, gibt es im Dezember vom 9. – 14.12.2019 bei uns die Immun-Aufbau-Kur der Schüßler Salze zum Aktionspreis.

Wir wünschen Ihnen Energie, Gelassenheit, Zufriedenheit und natürlich Gesundheit und freuen uns, wenn wir dazu beitragen können.

Ihre Apothekerin

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



## Oktober

Unser Oktober-Motto lautet:

## „Voller Energie im Herbst“

**Oktober**  
Zum **Aktionspreis:**  
**10% Rabatt auf Orangenöl von Taoasis**

Der süß fruchtige Duft, der beruhigend und zugleich belebend wirkt.

Bach sagte: „Nichts in der Natur kann uns schaden, wenn wir glücklich und in Harmonie sind – im Gegenteil: Die ganze Natur ist da, dass wir uns ihrer erfreuen und Gebrauch von ihr machen. Nur wenn wir Zweifel und Niedergeschlagenheit, Unentschlossenheit oder Angst Einlass gewähren, werden wir äußerlichen Einflüssen gegenüber empfindlich. Deshalb ist die wahre Ursache hinter der Krankheit, worauf es vor allem und allein ankommt: der Gemütszustand des Patienten nämlich und nicht der Zustand seines Körpers.“

Natürlich gibt es auch andere Ursachen für Erkrankungen, wie z.B. Verletzungen durch Unfälle. Wie wir jedoch mit einer Er-

krankung zurecht kommen, inwieweit uns z.B. Stress belastet, wird auch entscheidend von unserer inneren Stabilität, unserem Gefühl und Gemütszustand beeinflusst. Wer glücklich ist und in Harmonie mit sich und der Umwelt, hat auch eine entsprechende positive Energie.

Die Bachblüten-Therapie ist ein natürliches, sanftes Heilverfahren, das uns psychisch stabilisiert, um körperlichen und seelischen Erkrankungen vorzubeugen.

Bachblüten sind frei von Nebenwirkungen und somit ideal auch für Kinder. Es gibt 38 Bachblüten, die verschiedenen Gemütszuständen entsprechen.

Bis heute lässt sich naturwissenschaftlich nicht erklären, wie die Veränderung eines Gemütszustandes durch Bachblüten möglich ist, aber Sie werden sehen: Die Bachblüten wirken, auch wenn Sie nicht an ihre Heilkraft glauben. Sogar Säuglinge, Bewusstlose, Tiere und Pflanzen können mit Bachblüten erfolgreich behandelt werden.

### Seminar

**„Bachblüten – Tropfen für die Seele“** (incl. individueller Mischung)

Donnerstag, den **24.10.2019**  
von **19.00 bis 21.00 Uhr**

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

Kostenbeitrag: 15,- €  
Anmeldung erforderlich bis 22.10.2019



Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg





Hier daher noch Beispiele für den sinnvollen Einsatz von Bachblüten:

- in *Notfällen*, und zwar bei Verletzungen oder seelischen Schockerlebnissen.

Ideal ist hierfür die von Bach zusammengestellte fertige Mischung, die Notfalltropfen. Sie enthält die fünf Blütenessenzen Star of Bethlehem, Rock Rose, Cherry Plum, Impatiens und Clematis. Bei allen plötzlich auftretenden Schock- und Stresszuständen, die durch Unfälle, Verletzungen, Prellungen, Verbrennungen und Ähnlichem entstehen, leisten Notfalltropfen „Erste Hilfe“, indem sie die dabei auftretenden Ängste und Panikgefühle lindern. Sie können aber natürlich NICHT den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

Mehr zum Thema in meinem Seminar, in dem es dieses Mal auch einen Gutschein für eine individuell zusammengestellte Mischung gibt.

### **Pflanze des Monats: Kürbis (Cucurbita peponis)**

Der einjährige Gartenkürbis Cucurbita pepo L. aus der Familie der Cucurbitaceae stammt ursprünglich aus Mexiko und wurde im 16. Jahrhundert in Europa eingeführt. Als Arzneidroge werden die Kürbissamen (Kürbiskerne, Cucurbitae semen) verwendet, die reifen, ganzen und getrockneten Samen von Cucurbita pepo. Aus den Samen wird auch ein Pulver hergestellt (Cucurbitae semen pulvis). Kürbiskerne und Kürbiskernöl sowie daraus hergestellte Arzneimittel werden traditionell zur Stärkung der Blasenfunktion, bei einer Blasenschwäche, einer Reizblase und bei einer gutartigen Prostatavergrößerung mit Beschwerden beim Wasserlassen eingesetzt. Da das Arzneimittel nur die Beschwerden bei einer vergrößerten Prostata bessert, ohne die Vergrößerung zu beheben, ist es wichtig in regelmäßigen Abständen den behandelnden Arzt aufzusuchen.

Die Arzneimittel werden zum Beispiel dreimal täglich vor den Mahlzeiten eingenommen. Von den Samen wird die Einnahme 2 Esslöffel pro Tag empfohlen (10 g). Die Wirkung tritt erst nach längerer Therapiedauer ein. Die Produkte sind bei einer Überempfindlichkeit gegen Kürbis und verwandte Pflanzen kontraindiziert. Arzneimittel-Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Zu den möglichen unerwünschten Wirkungen gehören Überempfindlichkeitsreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden.

## November

Unser November-Motto lautet:

### „Erkältung“

#### **Pflanze des Monats: Ingwer**

Bei Ingwer wird der Ingwerwurzelstock verwendet. Anwendungsgebiete sind funktionelle Magenbeschwerden und Symptome von Reisekrankheit, aber auch zur Appetitanregung wird es eingesetzt. Nicht geeignet ist es zur Behandlung von Schwangerschaftserbrechen und auch bei Gallensteinleiden muss unbedingt ein Arzt konsultiert werden. Ansonsten sind keine unerwünschten und keine Wechselwirkungen bekannt. Dosierung bei funktionellen Magenbeschwerden: 1/3 TL auf 150ml, 5 Min ziehen lassen und 2-4 x täglich eine Tasse trinken.

In der chinesischen Medizin wird Ingwer sowohl als frische Wurzel, als auch als getrocknete Wurzel verwendet: Ingwer wärmt den Körper und auch den Magen. Es regt die Verdauung an, wirkt schweißtreibend bei Fieber und vertreibt kalten Schleim aus der Lunge. Bei Husten und ersten Erkältungserscheinungen mit Kälte und Feuchtigkeit kann man Ingwer mit Honig kombinieren.

In der Aromatherapie wird Ingweröl sowohl in der Duftlampe als auch bei Einreibungen und innerlich verwendet. Der Duft wirkt nicht nur erwärmend und kräftigend, sondern löst auch innere Spannungen und Verhärtungen. Er bringt „gefrorene“ Gefühle zum Tauen und wirkt besonders bei Männern potenzsteigernd. Äußerlich wird Ingwer in Mischungen zum Einreiben bei rheumatischen Beschwerden und Muskelverspannungen verwendet. Innerlich 1-2 Tropfen auf 1 Teelöffel Honig in einer Tasse lauwarmen Wasser z.B. bei beginnender Erkältung.

In der asiatischen Küche zählt Ingwer zu den bedeutendsten Gewürzen und wir haben bei uns in der Apotheke verschiedene Ingwerpräparate.

November  
Zum Aktionspreis:  
Tao Ingwer-Zitrone



Jetzt beginnt wieder die Zeit der Überlegungen – was verschenke ich zu Weihnachten. Für alle, die etwas Besonderes, selbst angefertigte Geschenke, verschenken möchten, ist dieses Seminar ideal. Sie bekommen verschiedene Rezepte aus dem Bereich der Aromaküche und Anregungen z.B. für Massageöle vorgestellt und haben auch die Möglichkeit im Seminar „dufte“ Geschenke – wie z.B. Weihnachtsschokolade herzustellen.

### **Seminar / Aktion „Aromaworkshop – ,dufte‘ Weihnachtsgeschenke“**

Donnerstag, den **14.11.2019**  
von **19.00 bis 21.00 Uhr**

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

Kostenbeitrag: 5,- € und Materialkosten  
Anmeldung erforderlich bis 12.11.2019



Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg

## Dezember

Unser Dezember-Motto lautet:

# „Alles für Ihre Gesundheit“

Damit Sie die Adventszeit wirklich genießen können, empfehlen wir Ihnen, neben ausreichend Schlaf und gesunder Ernährung, die Schüßler Salze Immun-Aufbau-Kur.

**Aktionswoche: vom 9.12. bis 14.12.2019**

Schüßler Salze:

**Immun-Aufbau-Kur zum Aktionspreis mit 10% Rabatt**

### Nr. 21 Zincum chloratum D6

Morgens 2 Tabletten im Mund zergehen lassen und **Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12** – mittags 5 Tabletten in heißem Wasser (die Salze für die Stärkung des Immunsystems).

### Nr. 6 Kalium sulfuricum D6

Abends 5 Tabletten in heißem Wasser (dies Salz fördert die Ausscheidungsprozesse aller Zellen, verbessert die Sauerstoffaufnahme, wirkt regenerierend auf Haut und Schleimhäute und stärkt so die erste Barriere gegen eindringende „Körperfeinde“).

### Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6

vor dem Schlafen 5 Tabletten in heißem Wasser (dies Salz hilft gegen Nervosität und Erschöpfung und schenkt uns einen tiefen und erholsamen Schlaf).

Kurdauer: vier Wochen

Ein Tipp für alle, denen diese optimale Einnahmeform zu stressig ist: Mischen Sie die Salze in einer Flasche Leitungswasser und trinken Sie die Mischung Schluck für Schluck im Laufe des Tages.

### Pflanze des Monats: Anis

Anisfrüchte und das Anisöl wird aufgrund der verdauungsfördernden, blähungstreibenden und krampflösenden Wirkung medizinisch verwendet, aber auch in der Küche als Gewürz und in Likören und Kräuterschnäpsen, wie z.B. im Ouzo.

Anisöl hat eine lange Tradition, auch in der chinesischen Medizin, als Mittel bei Bronchitis, Hustenreiz und Heiserkeit aufgrund seiner schleimlösenden, auswurfördernden und entkrampfenden Wirkung. Wir verwenden es daher u.a. im „Vier-Winde-Öl“ und in unserer „Atemfrei“-Creme. Im „Milchbildungsöl“ nutzen wir die milchbildende Wirkung, wobei sich gleichzeitig über die Muttermilch die beruhigende Wirkung auf den Säugling überträgt. Die Anispflanze fördert überdies die Menstruation und eignet sich – gut verdünnt in pflegendem Mandelöl – als Einreibung im Bereich des Unterbauchs. Kontraindikationen für Anis sind Allergien



Dezember  
Zum  
Aktionspreis:  
10% Rabatt auf  
Vier-Winde-Öl und  
Atemfrei  
aus unserer Aroma-  
therapieserie

gegen Anis bzw. Anethol. Reines Anisöl sollte nicht in der Schwangerschaft verwendet werden. Als unerwünschte Wirkung sind gelegentlich allergische Reaktionen auf der Haut, an den Atemwegen und im Gastro-Intestinal-Trakt zu beobachten. Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

*Wir wünschen Ihnen Gesundheit, eine harmonische  
Adventszeit, ein entspanntes Weihnachtsfest und  
einen guten Rutsch ins Neue Jahr – 2020 –*

Ihr Team der Allee-Apotheke.



**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-hamelnde  
mail@allee-apotheke-hamelnde

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:  
© Gabby Orcutt @ Unsplash.com  
© Emma Simpson @ Unsplash.com  
© Anshu A @ Unsplash.com  
© photocrew @ AdobeStock.com