

1. Quartal 2020



# ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



**Januar**

„Jahresstart“



**Februar**

„Erkältung“



**März**

„Fit in den Tag“

Gesund  
mit UNS...



### Liebe Kunden, liebe Leser,

Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen nicht nur Glück. Wir wünschen Ihnen inneren Frieden - denn nur mit ihm fällt alles andere leicht - und natürlich wünschen wir Ihnen Gesundheit.

Danke, dass wir Sie dabei, getreu unserem Motto „gesund mit uns“, begleiten dürfen!

In diesem Jahr gibt es jeden Monat das Homöopathische Mittel des Monats und passend zu den Jahreszeiten 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 2020

Ihre Apothekerin

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



## Januar

Unser Januar-Motto lautet:

### „Jahresstart“

Da ich in diesem Jahr jeden Monat auf ein homöopathisches Mittel besonders eingehe, hier zunächst allgemeines über die Homöopathie.

Die Homöopathie wird seit über 200 Jahren angewendet und hat das Ziel, die Selbstheilungskräfte des Organismus anzuregen, damit dieser bei der raschen, dauerhaften und sanften Heilung von Krankheiten unterstützt wird.

Im Gegensatz zur konventionellen Medizin steht in der Homöopathie das therapeutische Prinzip der Ähnlichkeit im Mittelpunkt. Seit dem Beginn der Entdeckung durch Samuel Hahnemann, hat die Homöopathie eine Vielzahl von Kritikern und Gegnern. Nicht nur der Grundsatz der Homöopathie – „Similia similibus curentur – Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“ ist ungewöhnlich, sondern insbesondere die spezifische Verarbeitungsform. Die Arzneigrundstoffe „Pflanzen, Tiere und Mineralien“ werden mit einer Trägersubstanz (Alkohol, Wasser, Milchzucker, Rohrzucker) verarbeitet. Dies bedeutet eine Verschüttelung und Verreibung des Ausgangsstoffes mit der Trägersubstanz im Verhältnis 1:10 (Dezimal-Potenzen) bzw 1:100 (Centesimal- Potenzen)

**Aktionswoche vom 20.1. - 24.1.**  
**Wir „servieren“ Heißes an kalten Tagen.**

Januar  
Zum Aktionspreis:  
**10% Rabatt auf Eiszitrone**  
aus unserer Aromatherapieserie

- sie erfrischt nicht nur, sondern reinigt auch die Raumluft

zen) stufenförmig bis zur nächsten Potenz. Ab einem gewissen Potenzierungsgrad ist chemisch kein Molekül des ursprünglichen Ausgangsstoffes enthalten, dies legt den Verdacht nahe, dass es sich bei der Wirkung um pure Einbildung, um einen sogenannten „Placebo-Effekt“ handelt. Eine Vielzahl von Studien im Bereich der Grundlagenforschung konnte aber nachweisen, dass Hochpotenzen nachweisbare Effekte haben. Wie diese zustande kommen, ist jedoch bislang leider noch nicht eindeutig geklärt.

Wir haben in den ganzen Jahren, in denen wir homöopathische Mittel abgeben, sehr viele gute Rückmeldungen erhalten und teilweise auch selbst die Wirkungen erfahren. Grund genug uns näher damit zu beschäftigen und unsere Erfahrungen an Sie weiter zu geben.

Wichtig ist mir bei allem jedoch, immer auch die Grenzen zu kennen und auf das weite Spektrum an verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten hinzuweisen.

Homöopathische Arzneimittel sind keine Wundermittel. Die Homöopathie kann manchmal als ausschließliche Therapie, mal in Kombination mit anderen Methoden, dann wieder nur bei gewis-



sen Stadien einer Erkrankung oder zur Nachbehandlung eingesetzt werden.

Schwere organische Veränderungen kann auch die Homöopathie nicht rückgängig machen, man kann sie jedoch begleitend einsetzen, ebenso wie bei einer erforderlichen OP.

#### Homöopathisches Mittel des Monats: Aconitum

Aconitum napellus ist der Sturm- oder Eisenhut und eine der giftigsten Pflanzen Europas. Durch Hahnemanns Entdeckung ist Aconitum jedoch zu unserem besten Freund – nicht nur für Kinder – geworden. Kent schreibt über Aconitum „Aconitum ist wie ein heftiger Sturm, der aufzieht, über das Land wütet und dann ebenso rasch wieder abflaut, wie er gekommen ist.“ In ähnlich drastischen Worten beschreibt Hering den fiebernden Aconit-Patienten: „Hitze mit Durst, harter, voller, frequenter Puls: ängstliche, nicht zu beruhigende Ungeduld, außer sich, wirft sich in Todesangst hin und her.“

Die wichtigsten Merkmale von Aconitum sind:

- Große Unruhe und Angst
- Trockene, heiße Haut ohne Schweiß
- Blasse Hautfarbe

In der Homöopathie wird Aconitum u.a. eingesetzt bei beginnendem fieberhaften Infekt, plötzlich einsetzendem Pseudokrampf, 3-Tage-Fieber, Halsentzündung, Herzbeschwerden, Schlafstörungen. Die Beschwerden gehen mit Unruhe einher und treten häufig nach kalten Winden auf.

Die Beschwerden verschlimmern sich um Mitternacht, durch Wärme, kalten Wind, in engen Räumen und in Menschenmassen. Frische Luft und das Aufdecken des Kranken bessern die Beschwerden.

## Februar

Unser Februar-Motto lautet:

### „Erkältung“

Unser Monatsmotto ist Erkältung. Die Erkältung gehört zu den häufigsten Infektionskrankheiten. Säuglinge, Kleinkinder sind bis zu 8 x im Jahr; Schulkinder 3-5 x pro Jahr und Erwachsene 2-3 x im Jahr erkältet.

Eine Erkältung – unbedingt zu unterscheiden von einer Grippe – ist nicht dramatisch, aber doch sehr lästig und kann sich auch zu ernstesten Erkrankungen entwickeln, wenn sich aus dem viralen Infekt eine bakterielle Sekundärinfektion entwickelt.

Ideal sind bei Erkältungen zum Beispiel die Aromatherapie und die Phytotherapie, aber auch Schüssler Salze sind sehr hilfreich. Näheres dazu und zu anderen Krankheiten, unter denen besonders auch Kinder häufig leiden, erfahren Sie in meinem Seminar.

#### Homöopathisches Mittel des Monats: Ferrum phosphoricum

Ferrum phosphoricum, das phosphorsaure Eisen, passt zu nervösen, empfindlichen, zu Blutarmut (Anämie) neigenden Patienten die leicht erröten.

Es hat sich bewährt bei Entzündungen und Infekten ohne deutliche Symptome und auch bei Mittelohrentzündungen. Bei letzteren sollte jedoch unbedingt auch ärztlicher Rat gesucht werden um mögliche schwerwiegende Folgen einer nicht richtig auskurierten Mittelohrentzündung zu vermeiden.

Die Symptome bei denen Ferrum phosphoricum sich bewährt hat sind folgende:

Alle entzündlichen Erkrankungen im ersten Stadium – also Hitze, Rötze, Schwellung und Schmerz. Typischerweise ist das Allgemeinbefinden aber wenig beeinträchtigt, besonders bei Kindern ist das gut zu beobachten. Sie spielen weiterhin ganz zufrieden, selbst wenn sie schon fiebern.

Blutungen, insbesondere Nasenbluten mit hellrotem Blut, beginnender, trockener Husten, grippale Infekte mit mäßig hohem Fieber und weichem Puls sind weitere Symptome für den Einsatz von Ferrum phosphoricum.

Typischerweise sind die Beschwerden nachts, bei Berührung und bei Wärme schlimmer und bessern sich durch kalte Auflagen und Ruhe.

**Februar**  
Zum  
**Aktionspreis:**  
**10% Rabatt auf**  
**Erkältungsöl**  
aus unserer Aromatherapieserie

### Seminar

#### „Naturheilkunde bei Erkältungskrankheiten“

am Donnerstag, den **20.02.2020**  
von **19.00 bis 21.00 Uhr**

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

Kostenbeitrag: 10,- €  
Anmeldung erforderlich bis 18.02.2020



Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg



## März

Unser März-Motto lautet:

### „Fit in den Tag“

Um Fit in den Tag zu kommen, ist ein gesunder Schlaf besonders wichtig. Schlafen ist ein lebensnotwendiges Bedürfnis des Organismus.

Die meisten Körperfunktionen laufen auf Sparflamme. Der Körper spart Energie und tankt Kraft für den nächsten Tag.

Die Wirklichkeit sieht jedoch oft anders aus. Millionen finden nachts keine Ruhe. Ihre Leistungsfähigkeit lässt rapide nach, sie sind leicht gereizt und viele werden ernstlich krank.

Älteren Erwachsenen macht eher die schlechte Schlafqualität zu schaffen. Insgesamt leiden 30% der Erwachsenen (Frauen doppelt so oft wie Männer) unter Schlafstörungen. Mir ist es daher wichtig, Ihnen in meinem Seminar sanfte Hilfen bei Schlafstörungen vorzustellen.

#### Seminar

##### „Fit in den Tag – sanfte Hilfe bei Schlafstörungen“

Donnerstag, den **19.03.2020**  
von **19.00 bis 21.00 Uhr**

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

Kostenbeitrag: 10,- €  
Anmeldung erforderlich bis 17.03.2020



Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg

#### Homöopathisches Mittel des Monats: Coffea

Auf das Mittel Coffea gehe ich auch in meinem Seminar über sanfte Hilfen bei Schlaflosigkeit ein, denn es hat sich u.a. bewährt bei nervöser Schlaflosigkeit.

Coffea ist Kaffee homöopathisch aufbereitet und jeder der schon einmal zu viel Kaffee getrunken hat, kennt sicherlich die Auswirkungen.

Coffea hat sich bewährt für nervöse, ruhelose Menschen, die voller Ideen sind und nicht abschalten können. Häufig haben Sie auch nervöses Herzklopfen, vor allem durch Überraschung, übermäßige Freude und natürlich auch durch zu viel Kaffee.

Es wird auch angewendet, wenn die Beschwerden als Folge plötzlicher Emotionen auftreten, wie z.B. Schock durch Überraschung und freudige Nachrichten. Häufig sind die Patienten auch



sehr schmerzempfindlich. Eventuell muss man da aber auch an Chamomilla denken oder auch im Hinblick auf die Folgen durch Kaffeegenuss an Nux vomica.

Generell können wir aber festhalten, dass starke Gefühlsregungen, Kaffee, Aufputzmittel, strenge Gerüche, Kälte verschlimmern. Auch nachts wird es schlimmer, während Wärme und Hinlegen bessern.



**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:  
© anastasiia tarasova @www.unsplash.com  
© Sonja Birkelbach @www.fotolia.com  
© colin maynard @www.unsplash.com  
© Yuri Arcurs @www.fotolia.com