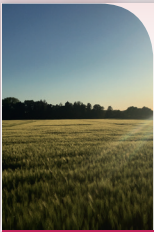


3. Quartal 2020



# ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



**Juli**

„Reisezeit“



**August**

„Sommerzeit“



**September**

„Stress lass nach“



Gesund  
mit uns...



### Liebe Kunden, liebe Leser,

dieses Jahr ist durch die Coronapandemie alles etwas anders, dadurch können wir unsere Aktionen und Seminare leider nicht wie ursprünglich geplant durchführen.

Die gute Nachricht ist, dass wir auch in dieser Zeit gerne für Sie da sind und auch unter den veränderten Bedingungen unser Motto „gesund mit uns, wir bieten Alternativen“ mit Leben füllen. Wir tun dies tagtäglich in unseren Beratungsgesprächen am Telefon und in der Apotheke.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, wenn diese Gespräche eventuell auch einmal etwas kürzer ausfallen, damit die Warteschlange nicht zu lang wird. Durch die Abstandregel können wir zur Zeit nur zwei statt vier Kassen öffnen, aber Sicherheit/Gesundheit geht natürlich vor.

Hier nun aber erstmal Näheres zu den homöopathischen Mitteln des Quartals und weiteres Wissenswertes.

Ihre Apothekerin

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



## Juli

Unser Juli-Motto lautet:

### „Reisezeit“

Getreu unserem Motto „gesund mit uns“ ... kümmern wir uns natürlich auch um die schönste Zeit im Jahr – die Urlaubs- bzw. Reisezeit. Dieses Jahr fällt sie für viele sicher anders aus als geplant, aber immerhin ist reisen möglich. Wer verreisen will, überlegt am besten nicht nur, welche Kleider einpackt werden, sondern denkt auch rechtzeitig an die Reiseapotheke. Worauf sollte man beim Zusammenstellen achten?

Wichtig, nicht nur auf Reisen, sondern auch hier in Hameln, ist ganz besonders ein optimaler Sonnenschutz, denn jeder Sonnenbrand fördert das vorzeitige Altern der Haut und vor allem Hautkrebs.

Sehr wichtig sind ferner Mittel gegen Übelkeit und Durchfall. *Durchfall – die Reisekrankheit Nr. 1, kann z.B. vermieden werden durch die folgende Regel: „Cook it, peel it or leave it“, d.h. nichts essen, was man nicht kochen oder schälen kann, und auch kein offenes Wasser trinken.*

Die Reiseapotheke sollte deshalb in keinem Reisegepäck fehlen! Das gilt vor allem dann, wenn sie mit Kindern in den Urlaub reisen.

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke sollte so viel wie nötig und so wenig wie möglich enthalten. Wir haben ihnen daher eine



Checkliste zusammengestellt, beraten Sie gerne und halten die Mittel – natürlich auch Alternativen – für Sie bereit. Sinnvoll ist auch eine frühzeitige Überprüfung des Impfschutzes, und dies nicht nur bei Reisen in ferne Länder.

Chronisch Kranke sollten zusätzlich vor jeder Reise ausrechnen, wie groß die Menge ihrer mitzuführenden Dauermedikamente sein wird und eine Reserve einplanen.

Ein Tipp für alle, die nicht in die Ferne fahren: Wir haben auch hier wunderbare Möglichkeiten direkt vor der Haustür. Nutzen Sie auch kleine Auszeiten. Wandern, radeln, schwimmen, ein Picknick im Grünen, an oder auf der Weser und vielleicht ein Treffen mit Freunden, Nachbarn und anderen lieben Menschen – soweit unter Einhaltung der Coronaregeln machbar. Es gibt viele Möglichkeiten hier im Weserbergland.

Wo andere Urlaub machen, können auch wir Urlaubsfeeling genießen. Machen Sie es wie die Kinder, die es schaffen, auch Kleinigkeiten wahrzunehmen, wie den Käfer oder die Blume am Wegesrand.



### Homöopathisches Mittel des Monats: Apis

Apis mellifica wird aus der ganzen Honigbiene gewonnen. Die akute homöopathische Anwendung von Apis leitet sich aus der auffallenden Ähnlichkeit zu Bienenstich-Symptomen ab.

Durch einen Stich entsteht lokal eine heiße, rote Schwellung mit starken stechenden oder brennenden Schmerzen. Die verletzten Patienten wollen dringend die betroffene Stelle kühlen und vermeiden mögliche Berührungen.

Apis hilft nun beim Einsatz gegen genau diese beschriebenen Krankheitszeichen: bei heißen, (blass)roten Schwellungen (egal welcher Ursache), die von stechenden oder brennenden Schmerzen begleitet sind, sich durch Wärme und schon kleinste Berührungen verschlimmern und durch Abkühlung bessern.

Diese Symptome können lokal als abgegrenzte Entzündung oder als Erguss auftreten, aber auch generalisieren und als starke ödematöse Schwellung eine Nieren – oder Herzschwäche be-

gleiten. Typisch ist fehlender Durst – (auch bei Fieber), Ruhelosigkeit und Unfähigkeit sich zu konzentrieren.

Generell hat sich Apis also bewährt bei Entzündungen, Allergien, Insektenstichen (vor allem Bienenstichen), Hautauschlägen, Gelenk-, Hals- und Blasenbeschwerden und Zysten.

Die Beschwerden sind schlimmer bei: Wärme, Berührung, nach dem Schlaf und spätnachmittags.

Besserung der Beschwerden: an der frischen Luft, durch kalte Bäder und Umschläge.

Alles in allem, besonders auch im Sommer, ein wirklich wichtiges Mittel.

Ideal bei Insektenstichen und auch zum Schlafen



## August

Unser August-Motto lautet:

### „Sommerzeit“

Ursprünglich hatten wir eine Aktionswoche geplant mit Erfrischung für Sie an heißen Tagen. Corona bedingt ist dieser Ausschank jedoch nicht möglich. Daher hier zwei tolle Rezepte für Sie:

#### Hugo – Limette-Pfefferminze

Man benötigt:

**für den Sirup** – 100 ml Holunderblütensirup, 8 Tr. Limette Bio-Aroma und 2 Tr. Pfefferminz Bio-Aroma.

**pro Cocktail** – 1 EL Zitronensaft (evtl. frisch gepresst), etwas Zitrone in kleine Stücke geschnitten, 1 TL (3 ml) Aromasirup, sprudelndes Mineralwasser evtl. gemischt mit Prosecco.

**Zubereitung:** Die Bio-Aromen in den Holunderblütensirup träufeln und gut schütteln. Zitronenstücke in ein bauchiges Glas geben, Sirup und Zitronensaft hinzufügen und mit einem Holzstößel etwas zerdrücken. Eiswürfel hinzugeben und mit sprudelndem Mineralwasser aufgießen. Wer mag, kann das Mineralwasser mit Prosecco mischen. Den frischen Sommercocktail mit einem frischen Pfefferminzblatt garnieren und kühl genießen.

#### Dufte Laune Apfelcocktail

– Bergamotte – Mandarine – Zitrone

Man benötigt: Aromasirup – 250 ml Bio-Grenadine-Sirup, 6 Tr. Bergamotte Bio-Aroma, 8 Tr. Mandarine Bio-Aroma, 8 Tr. Zitrone Bio-Aroma pro Cocktail – 1 TL Aromasirup, 1 TL Zitronensaft, Eiswürfel, klarer Bio-Apfelsaft, sprudelndes Mineralwasser (alternativ durch Prosecco ersetzen), evtl. 1 TL Aperol.

**Zubereitung:**

Die Bio-Aromen in den Grenadinesirup träufeln und gut schütteln. Eiswürfel in ein Glas füllen, den Zitronensaft und Aromasirup hinzugeben und je zur Hälfte mit Apfelsaft und sprudelndem Mine-



ralwasser auffüllen. Kurz umrühren, mit einer Bio-Zitronenscheibe oder Granatapfelsamen dekorieren und fertig ist der Dufte Laune Apfelcocktail.

*Alkoholische Variante:* Cocktail einfach mit 1 TL Aperol abschmecken oder alternativ anstelle des Mineralwassers Prosecco verwenden!

Der Sirup ergibt übrigens ca. 50 Cocktails.

#### Homöopathisches Mittel des Monats: Cantharis

Cantharis ist der Name der „Spanischen Fliege“, ein Mittel aus einem in Südeuropa heimischen Käfer. Dieser Käfer produziert den Stoff Cantharidin, der stark hautreizend und blasenbildend ist.

Cantharis ist bewährt bei Harnwegsinfekten mit brennendem Urin und auch bei Verbrennungen und Verbrühungen mit und ohne Brandblasen.

Typische Symptome sind stark brennende Schmerzen. Bei der Blasenentzündung sind die Schmerzen vor, während und nach dem Urinieren schneidend, der Urin geht nur tropfenweise ab, brennt wie Feuer und ist rotbraun.

*Mein Tipp:* bei Verbrennungen ist die Kombination von Cantharis innerlich, als Globuli, und reinem Lavendelöl äußerlich optimal.



## September

Unser September-Motto lautet:

### „Stress lass nach“

Alles Mögliche kann stressen: Corona, der Lebenspartner, die Kinder, der Arbeitgeber oder die Kollegen, die Migräne, die Schlafstörung und vieles mehr. Im Grunde ist Stress eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Herausforderungen – im Beruf, im Studium oder in der Familie. In gewissem Maße ist Stress durchaus anregend und bewirkt eine höhere Leistungsfähigkeit. Nimmt der Stress jedoch überhand, drohen körperliche und psychische Erschöpfung. Ob Stress bei der Arbeit oder im Privatleben – jeder kennt sicherlich zahlreiche Situationen, in denen einem einfach alles zu viel ist und man nicht mehr kann. Stress ist in der heutigen Zeit für viele allgegenwärtig und häufig sehr belastend. Bleibt Stress lange bestehen, kann er zur vollkommenen Erschöpfung und langfristig sogar zu psychischen und körperlichen Erkrankungen führen. Grund genug über Mittel und Wege nachzudenken, um dies zu verhindern.

Zunächst ist es sinnvoll zu schauen, welchen Stress man generell vermeiden kann. Ferner ist es sinnvoll zu schauen, wie die Bewertung der Stressfaktoren ins Positive verschoben werden kann.

Stress ist ja, wie schon erwähnt, eine Aktivierungsreaktion unseres Körpers

- ob **positiv – Eustress – gesundheitsfördernd**
  - oder **negativ – Distress – gesundheitsschädlich**
- hängt von unserer **Bewertung** der Stressfaktoren ab.

Ein schönes Beispiel dafür ist die Fahrt in einer Achterbahn. Manche finden eine Achterbahnfahrt richtig toll, für andere ist es der blanke Horror.

Mit Hilfe von Bachblüten-Mischungen kann man z. B. die individuelle Wahrnehmung stressiger Situationen verändern. Durch Schüssler Salze kann man Unterstützung in stressigen Zeiten finden. Zum Beispiel mithilfe der

#### „Anti-Stress-Kur“:

Morgens: 5 Tabl. Nr. 5 Kalium phosph. D6  
Mittags: 3 Tabl. Nr. 3 Ferrum phosph. D12  
(auch Nr. 2 Calc. phosph. D6, hat sich bewährt)  
Abends: 5 Tabl. Nr. 7 Magnesium phos. D6  
Anwendung: Tabletten in heißem Wasser auflösen, schluckweise trinken.

Dauer der Kur: drei bis sechs Wochen

Auch homöopathische Mittel können bei den Auswirkungen von Stress helfen.

#### Homöopathisches Mittel des Monats: Nux vomica

Nux vomica, die Brechnuss, ist das Mittel für den gestressten Menschen, der gehetzt, aktiv, nervös, oft cholerisch und überarbeitet ist und gerne zu Zigaretten, Kaffee, Alkohol und reichlich schwerem, scharf gewürztem Essen greift. Dies bekommt ihm gar nicht. Es führt zu nervösen Verdauungsbeschwerden, Magenschleimhautentzündung oder gar zu einem Magengeschwür, zu Verstopfung, Hämorrhoiden, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen und Schlafproblemen. Er kann weder gut „abschalten“, entspannen oder schlafen, noch funktioniert die Verdauung.

Generell ist Nux vomica bewährt bei Beschwerden durch verdorbene oder zu schwere Nahrung, Kaffee, Alkohol (Kater), Tabak oder Medikamentenmissbrauch und auch bei Folgen einer Chemotherapie.

Neben den schon beschriebenen Symptomen ist auffällig, dass die Personen, denen Nux vomica hilft, frieren, Nux ist das „verfrorenste Mittel“ der Homöopathie. Die Schlafstörungen treten hauptsächlich zwischen 3 und 5 Uhr früh auf. Die Betroffenen schlafen zwar nach einer Weile wieder ein, sind aber morgens unausgeschlafen und übellaunig.

Generell verschlimmern sich die Symptome morgens; zwischen 3 und 5 Uhr früh; nach geistiger Anstrengung; durch Alkohol, Kaffee, Nikotin; Ärger, Zorn, Aufregung; Geräusche; grelles Licht; Kälte und Zugluft.

Sie bessern sich abends; in Ruhe; durch Wärme und warme Anwendungen.



### 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