

1. Quartal 2021



# ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



## Januar

„Gute Vorsätze“



## Februar

„Gesunder Rücken“



## März

„Aktiv in den Frühling“

Gesund mit uns...





## Liebe Kunden, liebe Leser,

*Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen vor allem Gesundheit. Wie wichtig diese ist, bemerken wir ja, auch durch Corona, seit vielen Monaten ganz besonders. Danke, dass wir Sie dabei, getreu unserem Motto „gesund mit uns“, begleiten dürfen!*

In diesem Jahr gibt es jeden Monat das Schüssler Salz des Monats und passend zu den Jahreszeiten einen ganz besonderen, von Frau Zurmühlen zusammengestellten, Duft.

Da wir Corona bedingt keine Seminare anbieten können, gibt es jeden Monat einen besonderen Beratungsschwerpunkt, auf den ich auch im Magazin eingehe. Ferner gibt es wieder Aktionspreise, zusätzlich zu unseren Angeboten aus gesund leben und all dies 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, hoffentlich gesunden Start ins Jahr 2021

Ihre Apothekerin

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



## Januar

Unser Januar-Motto lautet:

### „Gute Vorsätze“

#### **Beratungsschwerpunkt: Gute Vorsätze**

Besonders Silvester und Neujahr ist ja die Zeit der guten Vorsätze. Wie schwer diese durchzuhalten sind, weiß sicherlich jeder von Ihnen. Es ist daher wichtig, sich Ziele zu setzen, die realistisch und im Alltag umsetzbar sind. Setzen Sie sich Ihre Ziele nicht zu hoch, und freuen Sie sich auch über kleine Erfolge. Dies hilft Ihnen, sich weiter zu motivieren und den inneren Schweinehund zu überwinden.

Egal ob Sie sich vorgenommen haben abzunehmen, sich gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben, mit rauchen oder mit dem trinken von Alkohol aufzuhören, jeder kleine Schritt ist der richtige Schritt zu einem gesünderen Leben. An erster Stelle bei allem steht der eigene Entschluss! Da wir individuell verschieden sind, ist es auch wichtig, dass jeder für sich seinen eigenen Weg findet. Dazu gibt es natürlich Hilfen.

Ein Beispiel aus eigener Erfahrung. Im Laufe der Jahre habe ich nach und nach einige Kilo Körpergewicht zugenommen. Ich hatte schon lange vor, diesen Kilos den Kampf anzusagen, aber es klappte erst, als ich wirklich bereit dazu war.

Ich startete mit Intervallfasten, reduzierte meine „Nervennahrung“ – die geliebten Süßigkeiten – auf ein Minimum und machte wieder Sport. Natürlich gibt es immer wieder Phasen, in denen



**Januar**  
**Zum Aktionspreis:**  
**10% Rabatt auf Gute Laune & Halswohl**  
aus unserer Aromatherapieserie

antibakteriell, antiviral, antimykotisch und auch gut für die Stimmbänder

es schwerer fällt, aber es lässt sich gut in den normalen Alltag integrieren und dadurch funktioniert es auch Stück für Stück. Radikaldiäten haben keinen Sinn, denn da kommt schnell der Frust und damit auch die Gefahr des JoJo Effekts – mit dem Ergebnis, dass man später mehr wiegt als zuvor.

Ein anderes Beispiel zum Thema Rauchen ist mein Opa, der leider schon lange verstorben ist. Es bestand die akute Gefahr, dass ein Bein amputiert werden musste, durch den jahrelangen Tabakgenuss. Er hörte daraufhin von einem Tag auf den anderen auf, hat auch nie wieder angefangen zu rauchen und konnte so sein Bein retten.

Dies ist natürlich ein extremes Beispiel, aber jeder Tag ohne rauchen hilft und entlastet die Lunge – gerade in Zeiten von Corona besonders wertvoll. Möchten Sie Ihre guten Vorsätze umsetzen,

scheuen Sie sich nicht, uns um Rat und Unterstützung zu bitten. Sowohl zum Abnehmen, als auch zum Nikotinentzug gibt es natürlich auch Hilfen, die Ihnen insbesondere den Start erleichtern können.

### **Schüßler Salz des Monats: Kalium sulfuricum D6 Schüssler Salz Nr. 6**

Bevor ich näher auf das Schüssler Salz Nr. 6 eingehe, eine kurze Information zu Schüssler Salzen ganz allgemein.

Schüssler Salze sind homöopathisch aufbereitete Mineralsalze, die helfen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen. Mineralsalze wirken auf die Zellen, die kleinsten Bausteine des Körpers. Sie kurbeln deren Stoffwechsel an und unterstützen lebenswichtige Funktionen.

Ob Verspannung, ein Infekt oder nervöse Schlafstörungen, viele Beschwerden lassen sich mit Schüßler Salzen unkompliziert behandeln.

Es gibt keine Hinweise auf Wechselwirkungen mit anderen Arzneien, nur wenn Sie in homöopathischer Behandlung sind, sollten Sie die Einnahme zuvor mit dem behandelnden Arzt abklären.

Nebenwirkungen können durch den Milchzucker, der zum Beispiel in den Tabletten von der DHU enthalten ist, bei Lactoseunverträglichkeit auftreten, bzw. eine leicht abführende Wirkung bei der Einnahme sehr großer – ungewöhnlicher – Mengen (mehr als 50 Tabletten) haben.

Grenzen der Schüssler Salz Therapie gibt es – wie bei jeder Eigen Therapie – natürlich, denn die Salze sind keine Wundermittel und kein Ersatz für Notfallmedikamente.

So, nun aber zum Schüssler Salz Nr. 6 – **Kalium sulfuricum D6**: Dieses Mittel räumt auf und entgiftet – es ist sozusagen der Reinigungstrupp von innen – **das Salz der Entschlackung**.

Vor allem für die Leber und die Nieren ist Kaliumsulfat von Bedeutung, weil es den jeweiligen Organstoffwechsel unterstützt und dessen Leistungsfähigkeit erhöht.

Außerdem stößt es die komplexen Prozesse der Zellneubildung an und aktiviert die Regeneration. Es bekämpft chronische Entzündungen, besonders der Schleimhäute, und ist ein gutes Erneuerungsmittel der Haut, da es die Bildung von Cystein anregt. Cystein ist eine wichtige Aminosäure, die die Hautzellen z.B. für den Aufbau von gesunden Haaren und Nägeln benötigen.

Kalium sulfuricum ist die richtige Wahl bei erhöhter Krankheitsanfälligkeit, hartnäckigen Infekten und bei Ekzemen, Hautentzündungen und Neigung zu Pickeln.

Ferner fördert es die Regeneration und ist auch gut bei kleinen Verletzungen.

Typisch für das Schüssler Salz Nr. 6 ist, dass sich Schmerzen bei Aufenthalt in geschlossenen Räumen, in der Wärme und gegen Abend verschlimmern, während sie sich im Freien und bei kühler Luft bessern.



## Februar

Unser Februar-Motto lautet:

# „Gesunder Rücken“

### **Beratungsschwerpunkt: Gesunder Rücken**

Wie so oft im Leben achten wir auf vieles erst, wenn etwas im Argen liegt. Auch unserem Rücken schenken wir oft erst bei Schmerzen und steifen Muskeln die Aufmerksamkeit, die er eigentlich verdient hat. Im Alltag lassen wir unsere Rückengesundheit oft außer Acht. Wir bewegen uns zu wenig, sitzen zu lange oder falsch. Die Folgen können Muskelschwäche und muskuläre Dysbalancen sein, die Beschwerden auslösen.

„Sitzen ist das neue Rauchen“, so lässt sich die Erkenntnis diverser Studien aus den vergangenen Jahren zusammenfassen. Denn Bewegungsmangel im Alltag schadet nicht nur dem Rücken, sondern beeinträchtigt zum Beispiel auch das Herz-Kreislaufsystem. Was also können Sie tun, um Ihre (Rücken-) Gesundheit auch während der sitzenden Tätigkeit zu verbessern?

„Sitz doch mal gerade!“ Dieser hilfreiche Hinweis geht vielen durch den Kopf, wenn sie am Schreibtisch das lange Sitzen ermüdet. Doch so einfach ist es nicht, denn stures „aufrechtes Sitzen“ ist nicht die richtige Methode. Es gibt keine richtige und falsche Haltung beim Sitzen, die Dynamik des Wechsels der Sitzhaltung

und die allgemeine Bewegung am Arbeitsplatz ist entscheidend! – Hier bin ich sehr dankbar, dass mein Arbeitsplatz in der Apotheke so abwechslungsreich ist – geistig und körperlich –. Die Bandscheiben zwischen den Wirbeln werden dann am besten entlastet und versorgt, wenn Sie die Sitzposition häufig variieren.

„Dynamisch sitzen“ lautet daher das neue Motto für Büroarbeitsplätze. Statt starr auf dem Stuhl zu sitzen, ist es besser, die Sitzposition und Sitzhaltung öfter zu wechseln: am besten in verschiedene Sitzpositionen, mal vorgeneigt, mal aufrecht, mal zurückgelehnt. Viele Bürostühle haben heute eine Mechanik, die dabei unterstützt. Aber auch kleine Bewegungen tun der Muskulatur und den Bandscheiben gut. Also das Gewicht auch mal zwischen den Gesäßhälften verlagern, ein wenig auf der Sitzfläche herumrutschen und das Becken vor- und zurückwippen lassen. Ziel ist es, die Muskeln und Knochen unterschiedlich zu belasten. Das beugt Verspannungen vor.



schmerzstillend und durchblutungsfördernd

schmerzstillend und gegen rheumatische Beschwerden

### **Wechseln Sie häufiger die Sitzposition.**

Allgemein ist es sehr hilfreich, den Arbeitstag bewegt einzuteilen: Am besten ist folgendes Verhältnis: 60 Prozent dynamisches Sitzen, 30 Prozent Stehen und 10 Prozent gezieltes Umhergehen. Mehr Bewegung im Büroalltag bringt zum Beispiel ein Drucker, Kopierer oder auch ein Papierkorb, der nicht direkt am Arbeitsplatz steht. Statt dem Kollegen eine E-Mail zu schicken, ist ein kleiner Besuch drei Büros weiter eine bewegte Alternative. Wer vielfältige Bewegungsmöglichkeiten nutzt, bringt Abwechslung in den Büroalltag.

Hier noch einige weitere Tipps für alle, die arbeitsbedingt viel sitzen müssen, egal ob auf der Arbeit oder im Homeoffice:

**Den Stuhl richtig einstellen:** Die Sitzhöhe und die Höhe des Arbeitstisches sollten so eingestellt sein, dass Arme und Beine mindestens einen rechten Winkel bilden. Das fördert die Durchblutung. Ideal ist eine leicht abfallende Sitzfläche, damit sich das Becken etwas aufrichtet. Die Füße sollten vollständig auf dem Boden aufstehen und die Arme locker auf dem Tisch, beziehungsweise den Armlehnen, aufliegen können.

**Die Rückenlehne individuell ausrichten:** Die Rückenlehne sollte den Rücken im unteren und mittleren Bereich abstützen. Das heißt, sie sollte mindestens bis zur Mitte der Schulterblätter reichen. Die Wölbung der Rückenlehne muss dabei auf die individuellen Körpermaße eingestellt werden, um im Lendenbereich die Wirbelsäule stützen zu können – also etwa in Höhe der Gürtellinie liegen.

**Die Sitzfläche voll ausnutzen:** Etwa zwei Drittel der Oberschenkel sollten auf der Sitzfläche liegen (circa zwei bis vier Fingerbreit Platz zwischen Sitzfläche und Kniekehle).

**Aufrecht sitzen:** Schon beim Hinsetzen auf einen aufgerichteten Rücken achten. Ein leicht nach vorn gekipptes Becken erleichtert aufrechtes Sitzen und vermeidet einen Rundrücken. Die Muskulatur und die Bandscheiben werden so gleichmäßig belastet. Der Bauchbereich ist frei und ohne Druck, die Durchblutung der Beine wird nicht behindert, und der Atem ist frei. Mithilfe der Lehne kann die Haltung korrigiert und stabilisiert werden, wenn der Rücken im Lauf des Arbeitstages „abknickt“.

**Die Arbeitsposition wechseln:** Wer einen höhenverstellbaren Steh-Sitz-Tisch hat, kann besonders leicht die Arbeitsposition wechseln. Eine Alternative sind hohe Zustelltische. Am einfachsten lässt sich eine Steh-Sitz-Dynamik in den Arbeitstag integrieren, indem bestimmte Tätigkeiten, wie Lesen oder Tippen immer in einer bestimmten Position erfolgen – zum Beispiel immer im Stehen zu telefonieren. Zwei bis vier Haltungswechsel pro Stunde sind ideal.

**Die Armlehnen nutzen:** Die Schultern werden entlastet, wenn die Arme entspannt auf den Armauflagen liegen. Muskelverspannungen im Nacken und in den Schultern werden auch durch Auflegen der Handflächen auf die Tastatur vermindert. Es gilt: Jedes Körperteil, das nicht abgelegt oder angelehnt wird, folgt der Schwerkraft und muss von der Muskulatur gehalten werden.

Ähnlich wie beim Sitzen, heißt es natürlich auch beim Stehen: Bleiben Sie in Bewegung! Ein stabiler, sicherer Stand mit beiden Füßen auf dem Boden ist die beste Grundlage für eine aufrechte und physiologische Haltung der Wirbelsäule.

Die Kette der unterstützenden Gelenke für eine gesunde Haltung setzt sich fort. Die normale Stellung der Knie- und Hüftgelenke beeinflusst die Haltung ebenso – bei Muskelschwäche hat dies eine direkte Wirkung auf Ihren Rücken.

Bei langem Stehen sollten Sie umso mehr darauf achten, Ihre Position regelmäßig zu verändern. Verlagern Sie das Gewicht von einem Bein aufs andere, lehnen Sie sich, wenn möglich, an. Stützen Sie Ihre Arme ab, und entlasten Sie so Ihren Rücken für kurze Zeit. Drehen Sie Ihren Kopf langsam von rechts nach links, dehnen Sie Ihren Nacken durch leichte Neigung des Kopfes in Richtung Brust.

Selbst beim Schlafen können Sie etwas für Ihre Rückengesundheit tun, mit der Wahl der richtigen Matratze.

Rückenschläfer zum Beispiel wählen am besten eine punktelastische und eher feste Unterlage aus, um ein zu starkes „Hineinsinken“ in die Matratze zu vermeiden. Dieses würde eine Fehlstellung, wie zum Beispiel ein Hohlkreuz, verstärken. Das Kopfkissen sollte eher flach aufliegen – so kann Ihre Nackenmuskulatur im Liegen entspannen.

Als Seitenschläfer sollten Sie darauf achten, dass der Schultergürtel und das Becken ausreichend tief in die Unterlage einsinken können, um die physiologische Stellung des Rückens im Schlaf zu unterstützen und Vermeidungen zu vermeiden. Das Kopfkissen kann beim Seitenschläfer ruhig etwas höher sein – denn dann wird die natürliche Position Ihres Kopfes im Liegen unterstützt.

*Fortsetzung  
auf der  
nächsten  
Seite*





## Februar

Fortsetzung

Natürlich spielt auch das Körpergewicht eine Rolle. Bei geringem Körpergewicht sollten Sie eine weichere Matratze wählen als bei kräftigem Körperbau.

Sie sehen, Sie können viel tun für einen gesunden Rücken! Wichtig für alle ist generell die Bewegung. Ideal ist es natürlich, wenn diese schon auf der Arbeit – wie bei uns in der Apotheke – eingebaut werden kann, ansonsten sollte die Bewegung besonders in der Freizeit gefördert werden.

Eine gute Freundin mit sehr starken Rückenproblemen konnte so von der ursprünglich angedachten OP Abstand nehmen. Durch regelmäßiges Radfahren – zum Beispiel zur Arbeit – Walken, Schwimmen, Treppensteigen, spezielle Übungen für den Rücken etc.pp., bekommt sie ihre Rückenprobleme in den Griff und die Schmerzen erträglich.

### **Schüßler Salz des Monats: Calcium phosphoricum D6** **Schüssler Salz Nr. 2**

Calcium und Phosphat kurbeln viele Aufbau- und Heilungsprozesse im Körper an. Sie wirken bei muskulären und nervlichen Problemen entkrampfend und beruhigend. Braucht der Körper

nach einer überstandenen Erkrankung neue Energie, hilft das Schüssler Salz Nr. 2 dabei wieder fit zu werden. Da es auch die Blut- und Zellneubildung anregt, ist es auch ein klassisches Regenerationsmittel.

Ganz besonders wichtig ist es ferner für die Zahn- und Knochengesundheit, zum Beispiel im Wachstum, aber auch nach einer Verletzung.

Da es die Ausschüttung von Histamin bremst, findet es zusätzlich Anwendung bei Allergieneigung.

Auf seelischer Ebene kann das Salz Erschöpfung, Schwäche oder auch Aufregung ausgleichen und Selbstvertrauen vermitteln – ein „Hartmacher“ auf vielen Ebenen.

Es ist daher die richtige Wahl bei Muskelschmerzen, Knochenverletzungen, Osteoporose, Wachstumsschmerzen bei Kindern, Allergieneigung, Müdigkeit und Antriebsschwäche.



## März

Unser März-Motto lautet:

# „Aktiv in den Frühling“

### **Beratungsschwerpunkt: Aktiv in den Frühling**

Demnächst ist Frühlingsanfang und die Sonnenstrahlen locken ins Freie, doch während Tier- und Pflanzenwelt aus ihrem Winterschlaf erwachen, wird der Mensch träge und schläfrig. Frühjahrsmüdigkeit ist zwar keine Krankheit, aber ein wissenschaftlich untersuchtes Phänomen. Etwa 60 Prozent der Frauen und 54 Prozent der Männer in Deutschland fühlen sich zwischen März und Anfang Mai schlapp oder unkonzentriert, klagten über Kopfschmerzen oder Kreislaufbeschwerden.

In der kalten Jahreszeit verlangsamt sich der Stoffwechsel und gleichzeitig essen wir in den Monaten um Weihnachten zu viel und zu üppig. Hinzu kommt der Mangel an Bewegung, Licht und Vitaminen. Zusätzlich muss sich der Körper erst daran gewöhnen, dass es draußen wärmer wird und dass sich der Hormonhaushalt umstellt.



Unser Tipp für Sie daher: Helfen Sie Ihrem Körper wieder in Schwung zu kommen.

**- Stellen Sie Ihre Ernährung um** – leichte Kost mit viel frischem Obst und Gemüse, frischer Fisch und Vollkornprodukte. Letztere enthalten, genau wie auch Mandeln, Hasel- und Cashewnüsse z.B. das wichtige Magnesium, das an mehr als 330 biochemischen Reaktionen in unserem Körper beteiligt ist. Schon ein leichtes Defizit kann zu Kraft- und Antriebslosigkeit führen. Für Frauen gibt es die Empfehlung 300 mg pro Tag zu sich zu nehmen.

**- Trinken Sie viel, am besten Wasser** – 1,5 - 2 Liter pro Tag! Zur Aufrechterhaltung der Stoffwechselforgänge, sowie zum Abtransport von Abbauprodukten ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unbedingt erforderlich.

Ein kleiner Tipp aus der ayurvedischen Medizin: Starten Sie am besten schon morgens vor dem ersten Kaffee mit einem großen Glas heißem, abgekochten Wasser. Dies fördert auch die Verdauung.

Wer unter Verstopfung leidet, kann sich 10 Tabletten Schüssler Salz Nr. 10 – Natrium sulfuricum D6 darin auflösen.

**- Treiben Sie Sport, um den Kreislauf anzuregen** – ideale Sportarten sind Laufen, Walken oder Radfahren an der frischen Luft. Wichtig ist es, nicht zu übertreiben, und sich gerade als Sportanfänger, bei Bedarf auch ärztlich durchchecken zu lassen, ob Gelenke, Herz und Kreislauf den Belastungen zum Beispiel beim Joggen gewachsen sind.

Die Bewegung an der frischen Luft vertreibt die Müdigkeit, gibt neuen Schwung und Freude am Leben. Hier im Weserbergland haben wir auch noch die tolle Natur im Wald und an der Weser. Amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass schon ein 10 minütiger Spaziergang neue Energie bringt und dieser Effekt bis zu zwei Stunden anhält.

Für alle, die Schwierigkeiten haben, sich zum Sport aufzuraffen, daher der Tipp: Beginnen Sie damit vor der Arbeit oder mittags, statt direkt zur Arbeit oder zur Kantine zu gehen, eine Runde um den Block zu laufen bzw. zu gehen. Wer drei Wochen lang täglich 10 Minuten wagt, fühlt sich allgemein kraftvoller und besser gelaunt.

**Sie können all diese Maßnahmen zusätzlich mit folgender Schüssler-Salz-Kur unterstützen, der Energie-Plus-Kur:**

Dazu nehmen Sie morgen **6 Tabletten Nr. 2 Calcium phos. D6**, mittags **6 Tabletten Nr. 5 Kalium phos. D6** und abends **Nr. 7 das Magnesium phos. D6** – auf die ich gleich näher eingehe – je in heißem Wasser aufgelöst, ganz langsam Schluck für Schluck getrunken.

**Schüßler Salz des Monats: Magnesium phosphoricum D6 Schüssler Salz Nr. 7** lockert und entspannt, ein Mineralsalz gegen Schmerzen und Krämpfe.

#### Das Salz der Muskeln und Nerven

Weil Magnesium phosphoricum rasch greift und wie eine Bremse auf die Erregungsleitung von Nerven und Muskeln wirkt, eignet es sich toll als Akutmittel bei krampf- und kolikartigen Symptomen.

Wie schon erwähnt, könnten über 330 Botenstoffe und Enzyme ohne Magnesium ihre Arbeit im Organismus nicht erledigen. Wachstumshormone bauen Knochendichte und Muskelkraft auf, das Immunsystem tankt neue Kraft, Reparaturstoffe patrouillieren durch den Körper. Wichtig ist auch der beruhigende Einfluss von Magnesium phosphoricum auf das Nervensystem. Es hilft Stress und Unruhe auf ein niedriges Niveau zu regeln und sorgt für erholsamen Schlaf.

Auch das Stresshormon Cortisol, das die Immunabwehr bremst, kreist nur noch reduziert im Körper. Da das Schüßler Salz Nr. 7 auch das Gewebe entspannt, hilft es auch bei Wadenkrämpfen und unruhigen Beinen.

Abschließend bleibt festzuhalten, dass Magnesium phosphoricum D6, als bewährte Akutdarznei bei Schmerzen – Bauchschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Kopf- und Zahnweh – lindert, regenerierend und entspannend wirkt. Letzteres ist vor allem bei innerer Unruhe, Prüfungsangst, Störungen beim Ein- und Durchschlafen wertvoll.



**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:

© evgenyatamanenko @www.istockphoto.com  
© Santje09 @www.istockphoto.com  
© david todd mccarty @www.unsplash.com  
© alina karpenko @www.unsplash.com

**März**  
Zum  
**Aktionspreis:**  
**10% Rabatt** auf  
**Frühlingsduft &  
RoseTeebaum Balsam**  
aus unserer Aromatherapieserie

antibakteriell, antimykotisch,  
antiviral und entzündungshemmend