

2. Quartal 2021



ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



April

„Gesund durch die
Pollenzeit“



Mai

„Gesund durch
Schwangerschaft &
Stillzeit“



Juni

„Gesunde
Bewegung“

Gesund
mit uns...





Liebe Kunden, liebe Leser,

inzwischen ist Frühling, und die Natur erwacht mit allen Vor- und Nachteilen. In diesem Quartal haben wir uns daher als Beratungsschwerpunkte die folgenden Themen gesetzt: Im April geht es um Allergie und Heuschnupfen, und ich stelle Ihnen, getreu unserem Motto, natürlich auch Alternativen zur Behandlung vor. Im Mai stehen die Möglichkeiten der Behandlung von Beschwerden in Schwangerschaft und Stillzeit im Vordergrund, und im Juni geht es um gesunde Bewegung. Ferner gehe ich in diesem Quartal näher auf die folgenden Schüssler Salze ein, auf die Nr. 8, die Nr. 1 und die Nr. 11.

Ihre Apothekerin

Birgit Köpps-Padberg und das Team der Allee-Apotheke



April

Unser April-Motto lautet:

„Gesund durch die Pollenzeit“



Beratungsschwerpunkt: Allergie und Heuschnupfen

Im Laufe ihres Lebens erkranken mehr als 20 Prozent der Kinder und mehr als 30 Prozent der Erwachsenen an mindestens einer allergischen Erkrankung. Bei Kindern sind Jungen häufiger betroffen als Mädchen. Im Erwachsenenalter kehrt sich das Verhältnis um. Dann erkranken Frauen häufiger als Männer (35 % und 24 %). Zu den häufigsten allergischen und atopischen Erkrankungen gehören Asthma bronchiale, Heuschnupfen, Neurodermitis, Urtikaria, Kontaktekzeme, sowie Nahrungsmittel- und Insektengiftallergien. Ganz allgemein ist eine Allergie eine chronisch verlaufende Erkrankung. Es handelt sich dabei um eine Fehlfunktion des körpereigenen Immunsystems. Dieses reagiert überempfindlich auf eigentlich harmlose Stoffe wie Blütenpollen, so, als würden diese eine ernsthafte Bedrohung des Körpers darstellen. Hier möchte ich nun näher auf den Heuschnupfen eingehen.

Laut Studien sind 15 - 20 Prozent der Gesamtbevölkerung von Heuschnupfen betroffen. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) geht von ca. 13 Millionen Heuschnupfen-Betroffenen (Patienten mit saisonaler allergischer Rhinitis) in Deutschland aus – Tendenz steigend. Heuschnupfen gilt als häufigste allergische Erkrankung. Obwohl die Allergie sich durch unterschiedlichste Symptome an Atmungsorganen, Rachen, Augen usw. äußert, gilt sie nach medizinischem Verständnis als allergisch bedingte Entzündung der Nasenschleimhaut – eine sogenannte allergische Rhinitis. Die Allergie wird durch eine Überempfindlichkeit der körpereigenen Abwehr gegen Pollen ausgelöst und wird deshalb auch Pollenallergie oder Pollinosis genannt.

Die allergische Reaktion des Immunsystems äußert sich durch:

- eine laufende oder triefende Nase bzw. Fließschnupfen (klares, wässriges Nasensekret)
- eine Überempfindlichkeit der Nase
- erschwerte Atmung
- heftiges und langanhaltendes Niesen bzw. Niesanfälle
- Bindehautentzündungen, sowie durch tränende, brennende, stark gerötete oder juckende Augen.

Ein lästiges Symptom, über das Allergiker klagen, ist der starke Juckreiz: ein Jucken, von dem Mund, Lippen, Rachen, Nase und Ohren betroffen sein können. Zusätzlich machen sich Begleitscheinungen, wie z.B. Schlappeheit, Abgeschlagenheit, Tagesmüdigkeit, verminderte Konzentrations- und Lernfähigkeit, Kopfschmerzen, sowie Magen-Darm-Störungen bemerkbar. Nicht oder unzureichend behandelter Heuschnupfen kann dazu führen, dass sich die Pollenallergie als Etagenwechsel auf die unteren Atemwege ausweitet. Im Ernstfall entsteht sogar Asthma (allergisches Asthma).

Wie lange beim Heuschnupfen die Symptome auftreten, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Zum Beispiel von der persönlichen Empfindlichkeit gegen das Allergen, von der Blütezeit der allergenen Pflanze und dem individuell gegebenen Kontakt des



Patienten zum jeweiligen Allergen (Entfernung, Aufenthalt im geschlossenen Raum oder draußen usw.).

Die Ursache der Pollenallergie ist eine Überempfindlichkeit der körpereigenen Abwehr gegen harmlose Pollen – also feinsten Blütenstaub von Bäumen, Sträuchern, Gräsern oder Getreide. Dieser reichert sich in hoher Konzentration in der Luft an und wird vom Menschen eingeatmet. Das Immunsystem wertet die Pollen als Gefahr für den Körper und reagiert allergisch, die oberen Atemwege entzünden sich. Etwa 4.000 bis 8.000 feinsten Pollenkörner nimmt jeder Mensch allein durch die Atmung in sich auf. Für Allergiker sind bereits 50 Pollenkörner pro Kubikmeter Luft zu viel! Auch wenn die „klassische“ Pollensaison aufgrund der Hauptblütezeiten für den gesamten Frühling und Sommer angesetzt wird – die tatsächliche Flugzeit der Pollen dauert länger. Denn: Viele Pflanzenarten blühen bereits sehr früh im Jahr oder auch noch im Spätherbst, sodass die Pollenflugzeit sich nahezu über das ganze Jahr verteilt. Der Klimawandel sorgt dafür, dass sich durch die Erderwärmung die Blütezeiten und somit die Pollensaison verlängern. Ferner siedeln sich zunehmend exotische Pflanzen an, deren Blütenstaub ebenfalls allergische Reaktionen auslöst. Oft reagieren Heuschnupfen-Patienten auf Pollen verschiedener Pflanzen.

Es beginnt mit den sogenannten Frühblühern, also Birke, Haselnuss, Ulme, Esche, Weide, Hainbuche, Pappel und Erle. Ihre allergieauslösenden Pollen verteilen sich etwa ab Ende Februar, bei milden Wintern teilweise sogar schon Ende Januar in der Luft. Insbesondere der Blütenstaub von Laubbäumen ist ein typischer Auslöser von Heuschnupfen-Anzeichen. Im Übergang zum Sommer kommen weitere Pflanzen hinzu: Platane, Linde, Eiche, Kiefer, Fichte, Ahorn, Flieder – außerdem Gräser, Roggen, Hafer, Gerste, Spitzwegerich, Brennnessel, Goldrute, Gänsefuß, Beifuß u.v.m.

Die Pollenflugzeiten verlaufen je nach Witterung, Mikroklima und Standort unterschiedlich: Pollenflüge beginnen, enden und dauern in jedem Jahr unterschiedlich. Der Deutsche Wetterdienst ermöglicht durch seine tagesaktuellen Pollenvorhersagen eine gute Einschätzung der jeweiligen regionalen Gefährdungssituation durch Pollenallergene. Er visualisiert für die acht bedeutendsten allergenen Pollen in Deutschland (Hasel, Erle, Esche, Süßgräser, Birke, Roggen, Beifuß und Ambrosia) die in der Luft zu erwarteten Pollenkonzentrationen auf Karten.

Viele Websites enthalten Pollenflugkalender mit pflanzenspezifischen Angaben zur Intensität der Belastung und typischen Pollenflugzeiten. Darüber hinaus leisten zahlreiche Pollen-Apps wertvolle Dienste und können Betroffene mobil bzw. standortorientiert (GPS) informieren bzw. mit Prognosen und hilfreichen Zusatzinfos versorgen.

Heuschnupfen-Patienten leiden Jahr für Jahr an Juckreiz, laufenden Nasen und weiteren unangenehmen allergischen Symptomen. Wer diese einfach mit Antihistaminika bekämpft, gesundet nicht zwangsläufig: Man riskiert, dass man die lästigen Beschwerden gegen andere unerwünschte eintauscht. So gehören Müdigkeit, Schwindelgefühle und Kopfschmerzen zu den Nebenwirkungen von Antihistaminika. Wenn Sie Ihre Allergie lieber sanft und natürlich angehen möchten, probieren Sie es am besten mit homöopathischen Mitteln. Homöopathie kann helfen, die Immunreaktion Ihres Körpers auszubalancieren und Ihre Beschwerden zu lindern.

Gute Erfahrungen haben wir mit der folgenden Kombination homöopathischer Wirkstoffe im Heuschnupfenmittel DHU gemacht, die dazu beitragen, den Organismus so umzustellen, dass das Immunsystem die allergischen Überreaktionen nach und nach zurückfährt. Die enthaltenen Wirkstoffe *Luffa operculata* D4 (Schwammgurke), *Galphimia glauca* D3 (Kleiner Goldregen) und *Cardiospermum halicacabum* D3 (Herzsame) lindern die typischen Symptome:

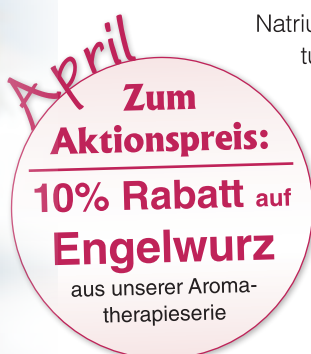
- Die Reizungen der Schleimhäute in Nase, Hals und Rachen klingen ab.
- Die verstopfte Nase wird wieder frei und hört auf zu jucken.
- Das Brennen in den tränenden Augen und der Niesreiz lassen nach.
- Außerdem macht das Mittel nicht müde und kann auch Kindern ab 6 Jahren verabreicht werden.

Schüssler Salz des Monats: Natrium chloratum D6

Schüssler Salz Nr. 8

Kein anderes Mineralsalz brauchen wir so nötig für die Flüssigkeitsverteilung im Körper wie Natrium chloratum, das Kochsalz. Es wirkt entstauend bei Schwellungen und reguliert überschießende Drüsentätigkeit. Auch dort wo Flüssigkeit fehlt, gleicht das Salz Nr.8 aus und sorgt dafür, dass sich z.B. trockene Haut oder gereizte Schleimhäute regenerieren. Als Salbe wirkt das Schüssler Salz Nr. 8 übrigens gut gegen Herpes. Ideal: dünn auftupfen und über Nacht wirken lassen. Wobei ich in diesem Fall für unser HS Lippenöl aus unserer Aromatherapieserie noch bessere Rückmeldungen bekommen habe. Auf der emotional-psychischen Ebene lässt sich die Wirkung vom Schüssler Salz Nr. 8 mit „anregend“ beschreiben. Es vertreibt allgemeine Trägheit, Unlust und Vergesslichkeit.

Natriumchlorid fördert generell die Ausscheidung und Entgiftung, steuert den Flüssigkeitshaushalt. Das Schüssler Salz Nr. 8 wirkt regulierend bei Fließschnupfen, tränenden Augen – wie zum Beispiel bei Heuschnupfen – und auch bei starkem Schwitzen. Es ist gut bei spröder Haut, rissigen Lippen, Trockenheitsekzemen, Fältchen und Akne. Ferner ist es die richtige Wahl bei Gewebeschwellungen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Sonnenbrand – der natürlich am Besten vermieden werden sollte durch entsprechenden Sonnenschutz und auch bei Insektenstichen.



Mai
Zum
Aktionspreis:
10% Rabatt auf
**Beinwellbalsam &
Hamamelis-Myrte-
Balsam**
aus unserer Aromatherapieserie

– ideal bei Wunden, z.B. auch bei wunden Brustwarzen

unser Tipp bei Hämorrhoiden, schmerzlindernd und pflegend



Mai

Unser Mai-Motto lautet:

„Gesund durch Schwangerschaft & Stillzeit“

Beratungsschwerpunkt: Schwangerschaft und Stillzeit

Ein Kind zu bekommen ist für jedes Paar ein großes Abenteuer, das mit dem positiven Schwangerschaftstest beginnt und bei dem die Geburt nur einer von vielen spannenden Höhepunkten ist. Viele Väter begleiten inzwischen die Schwangerschaft ihrer Partnerin intensiv, indem sie beispielsweise an Geburtsvorbereitungskursen teilnehmen. Viele solidarisieren sich unbewusst sogar so sehr, dass sie auch an Gewicht zulegen. Eine große Umstellung ist es aber natürlich für Frauen und nicht nur immer angenehm. Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen, die manchmal in den ersten Wochen auftreten, können ähnlich belastend sein wie der große Bauch und die Kurzatmigkeit gegen Ende der Schwangerschaft. Als Ausgleich dafür ist die Haut oft besonders strahlend und das Haar glänzend und kräftig. Da die Schwangere einem wahren Hormonfeuerwerk ausgesetzt ist, sind Stimmungsschwankungen nicht selten. Sie sollten versuchen, sich nicht unter Druck zu setzen alles perfekt machen zu wollen. Anstatt zu viel zu grübeln, sollten Sie die Zeit lieber genießen, denn je besser es Ihnen geht und je gelassener Sie sind, sowohl in der Schwangerschaft als auch als junge Mama, umso besser geht es auch Ihrem Baby.

Für die Beschwerden in Schwangerschaft und Stillzeit sind viele Arzneimittel nicht geeignet, daher ist es gut, dass wir sowohl mit Schüssler Salzen, als auch mit homöopathischen Mitteln und Mitteln aus der Aromatherapie gute Alternativen für Sie haben. Die Dehnbarkeit und Elastizität der Bauchdecke wird zum Beispiel durch das Schüssler Salz Nr.1 gefördert, auf das ich beim Schüssler Salz des Monats noch näher eingehe. Dies ist neben dem Schüssler Salz Nr.2 auch gut bei Zähnen, die sich während der Schwangerschaft verschlechtern, empfindlich werden oder Plaques zeigen. Und auch in der Stillzeit sind Schüssler Salze gut, z.B. die Nr. 2 bei zu geringer Milchbildung. Einige leiden zu Beginn der Schwangerschaft, wie schon erwähnt, unter Übelkeit. Dies ist manchmal durch Ängste und Sorgen, vermutlich aber durch die hormonelle Umstellung bedingt und zumeist in der 12. Woche schlagartig vorbei. Da in dieser Zeit die Organbildung des Fötus stattfindet, ist es natürlich gut, wenn man die Übelkeit ohne Medikamente in Griff bekommt. Zum Beispiel mit einem Schnuppertaschentuch mit Grapefruit, Orange, Mandarine oder Zitrone. Es gibt aber auch homöopathische Mittel auf die man zurückgreifen kann, wenn erforderlich. Ist die Übelkeit morgens besonders ausgeprägt und Sie ekeln sich schon beim Geruch von Essen und haben auch noch ein starkes Verlangen nach Saurem, können Sie zum Beispiel Sepia D12 2 - 3 x täglich 5 Globuli nehmen.

Besonders gegen Ende der Schwangerschaft kommen Beschwerden durch Sodbrennen dazu, da hilft beispielsweise das Schüssler Salz Nr.9. Ferner können vermehrt Schlafstörungen gegen Ende der Schwangerschaft auftreten. Da hilft Entspannung, bewusstes Atmen und wenn man mag, Lavendel Öl bzw. Schlaf gut, aus der Aromatherapie. Bei den homöopathischen Mitteln kommen je nach Modalität z.B. Coffea D12 – „tausend

*Fortsetzung
auf der
nächsten
Seite*





Mai

Fortsetzung

Gedanken“; Phosphorus D12 – Angst vor dem Alleinsein oder Zincum metallicum D12 – innere Anspannung und Nervosität, körperliche Ruhelosigkeit besonders in den Beinen – in Frage. Bewährt hat sich in diesen Fällen auch eine individuelle Bachblütenmischung. In der Schwangerschaft kommt es aber auch zu ganz alltäglichen Erkrankungen, bei denen man aber nicht wie sonst auf jede Arznei zurückgreifen kann, zum Beispiel auch nicht auf sein übliches Nasenspray. Aber auch da haben wir Lösungen für Sie: Bei Schnupfen in der Schwangerschaft oder auch des Säuglings ist unser Engelwurz Balsam aus unserer Aromatherapieserie ideal. Bei Husten in der Schwangerschaft bringt die entsprechende Atemfrei Creme bzw. Thymian-Myrte-Balsam Linderung. Eine unschöne Begleitung vieler Schwangerschaften sind beispielsweise Schmerzen durch Hämorrhoiden, die aber gut mit den Globuli Aesculus D6, Hamamelis D6 und unserem Hamamelis-Myrte-Balsam aus der Aromatherapieserie gelindert werden können. Wirklich sehr hilfreich, dies kann ich aus eigener leidiger Erfahrung in meinen drei Schwangerschaften bestätigen. Bitte scheuen Sie sich nicht, uns und auch Ihre Hebamme um Rat zu fragen. Gemeinsam finden wir Lösungen. Lassen Sie sich beraten.

Schüssler Salz des Monats: Calcium fluoratum D 12

Schüssler Salz Nr. 1

Calcium fluoratum ist ein wichtiges Mittel in Schwangerschaft und Stillzeit, da in dieser Zeit der Bedarf erhöht ist. Es ist ein besonders wichtiges Mittel zur Stabilisierung für die Knochen, Muskeln, Sehnen und stärkt den Zahnschmelz. Es ist aber auch ein „Weichmacher“ und ein Schönheitsmittel der Schüssler Salze, denn es reguliert Gewebespannungen und sorgt dafür, dass Bindegewebe und Gefäße elastisch bleiben. Ferner ist es gut für die Haut, da es ihren Feuchtigkeitshaushalt verbessert, den Keratin- und Kollagenstoffwechsel anregt und somit unsere Schutzhülle widerstandsfähiger gegen äußere Einflüsse macht. Auf seelischer Ebene hilft die Nr. 1 bei Unsicherheit und wirkt stimmungsaufhellend. Da Calcium fluoratum seine Wirkung im Körper nur langsam aufbaut, sollte es über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Zusammengefasst gibt das Calcium fluoratum Struktur, löst Verhärtungen und reguliert den Hautstoffwechsel. Es ist die richtige Wahl bei Venenbeschwerden, Krampfadern und Besenreisern; Narben, Warzen, Schrunden und rissiger, trockener Haut; Gelenkschmerzen, Knochen – sowie Zahnerkrankungen; Unruhe und Launenhaftigkeit und auch gegen Schwangerschaftsstreifen.

Juni

Unser Juni-Motto lautet:

„Gesunde Bewegung“

Beratungsschwerpunkt: Gesund im Sattel

Nur jeder Fünfte treibt regelmäßig Sport. Zwei von drei Bundesbürgern verbringen ihre Freizeit am liebsten auf dem Sofa. Vielleicht schaffen wir es ja, einige zu motivieren und dies zu ändern, denn Sport tut gut – und das in mehrfacher Hinsicht: Neben Beweglichkeit werden u. a. Kraft und Koordination gefördert und der Energiestoffwechsel wird angeregt.

Unabhängig davon, ob Freizeitsportler oder wettkämpferprobter Profi: Wer Sport treibt, fühlt sich in der Regel nicht nur besser, er lebt auch gesünder; Stress wird schneller abgebaut, Muskeln, Körper und Immunsystem werden gestärkt.

Sport hält jung, nicht nur Reiten und Rad fahren: Je weniger der Körper gefordert wird, umso schneller baut er ab. Wer von klein auf bis ins hohe Alter trainiert, kann lange das Leistungsniveau eines 30-Jährigen aufrechterhalten. Wer in späteren Jahren mit einem Ausdauersport beginnt, kann noch immer die Fitness von etwa 20 Jahre jüngeren Untrainierten erreichen. Regelmäßige Bewegung beugt zudem nicht nur zahlreichen Krankheiten



vor, sondern kann auch die Auswirkungen bestehender Leiden deutlich lindern. „Best Ager“, die Sport treiben, wirken nicht nur Rückenbeschwerden entgegen – auch Lunge, Herz und Kreislauf bringen sie in Schwung. Wer sich im Alter gelenkig hält und seine Bewegungsabläufe gut koordinieren kann, riskiert zudem weniger Stürze und Verletzungen. Und nicht zuletzt steigert Bewegung auch die geistige Leistungsfähigkeit.

Die Weichen werden schon in der Kindheit gestellt:

Kinder sitzen heute durchschnittlich zweieinhalb Stunden am Tag, durch Corona zum Teil noch länger, vor dem Fernseher oder am Computer und bewegen sich nur noch halb so viel wie Gleichaltrige vor einigen Jahren. Das bleibt nicht folgenlos. Fünf von sechs Erwachsenen, die in ihrer Kindheit keinen Sport getrieben haben, bewegen sich heute nur selten oder gar nicht. Dagegen haben zwei Drittel derjenigen, die als Kinder oft auf dem Sportplatz waren, auch heute noch Spaß an Bewegung. Die Hälfte von ihnen kann sich sogar „ein Leben ohne Sport nicht vorstellen“.

Also liebe Eltern, gehen Sie mit gutem Beispiel voran, und fördern Sie Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Kinder mit Sport.

Manchmal lernt man durch die Kinder sogar neue Sportarten kennen. Ich lernte durch meine Kinder zum Beispiel noch mit 41 Jahren den Reitsport kennen. Ein wirklich anspruchsvoller Sport, der leichter aussieht als er ist.

Gemeinsam Sport treiben macht Spaß, dazu sind zum Beispiel Radtouren gut geeignet – Sport an frischer Luft. Rad fahren kann man auch ideal in den Alltag einbauen, zum Beispiel um zur Schule bzw. zur Arbeit zu kommen.

Schüssler Salz des Monats: Silicea D12

Schüssler Salz Nr. 11

Silicea ist das zweite Schönheitsmittel der Schüssler Salze, das Salz für Haut und Bindegewebe. Silicea, die Kieselsäure, stärkt die Unterhaut und Epidermis, macht straff und geschmeidig und unterstützt das Haar- und Nagelwachstum. Es ist ein gutes Mittel bei Cellulitis, lässt Hautverletzungen besser abheilen, auch vorzeitige Faltenbildung wird verhindert und es wird daher entsprechend eingesetzt. Gut auch bei brüchigen Fingernägeln, glanzlosem Haar, kleinen Verletzungen, Venenschwäche und rheumatischen Beschwerden. Ideal ist es auch bei eitrigen Prozessen.

Silicea gilt im Übrigen als das älteste Heilmittel der Menschheit. Seine medizinische Anwendung wird schon in Papyrusrollen der Ägypter erwähnt.



Juni
Zum
Aktionspreis:
10% Rabatt auf
Pofitarom und
Wundsalben
aus unserer Aroma-
therapieserie



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:
© joe caione © elena ferrer © juliane liebermann
@www.unsplash.com
© Jevtic @www.istockphoto.com
© tanatat @www.istockphoto.com