

3. Quartal 2021



# ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



**Juli**

„Gesund unterwegs“



**August**

„Gesunde Füße“



**September**

„Geistig fit und aktiv“



Gesund  
mit uns...



### Liebe Kunden, liebe Leser,

der Verlauf der Corona-Pandemie lässt inzwischen wieder ein paar Freiheiten mehr zu und es wird nun hoffentlich wirklich Sommer.

Im Juli liegt unser Beratungsschwerpunkt daher auf den Themen „Reiseapotheke“ und „Sonnenschutz“, auf Sonnenschutz ganz besonders, da dieser auch Zuhause aktuell und wichtig ist.

Im August geht es weiter mit dem Thema „Gesunde Füße“. Füße verdienen große Aufmerksamkeit und bekommen diese oft erst bei Schmerzen.

Auch im September geht es um einen Beratungsschwerpunkt der uns alle angeht: Wir können nicht früh genug damit anfangen. Das Thema heißt „Geistig fit und aktiv“.

Zusätzlich stelle ich Ihnen in diesem Quartal die Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten der Schüßler Salze 4, 12 und 5 ausführlicher vor.

Ihre Apothekerin

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



## Juli

Unser Juli-Motto lautet:

### „Gesund unterwegs“

#### **Beratungsschwerpunkt: Sonnenschutz/Reiseapotheke**

Getreu unserem Motto „gesund mit uns“ liegt der Beratungsschwerpunkt im Juli auf gesund unterwegs. Wichtig – nicht nur auf Reisen – sondern auch hier Zuhause ist ganz besonders ein optimaler Sonnenschutz, denn jeder Sonnenbrand fördert das vorzeitige Altern der Haut und vor allem Hautkrebs.

Wir haben für Sie mit der **Sonnenpflege der Firma Korres** einen besonderen Sonnenschutz. EU-anerkannte Filter werden mit möglichst natürlichen Inhaltsstoffen kombiniert, um einen optimalen Schutz zu erzielen.

Für **Kinder** bietet die **Coconut&Almond Sonnenpflege** von Korres einen hohen Sonnenschutz. Maximale Hautfreundlichkeit mit reduziertem Allergie-Risiko: perfekt! Die enthaltenen Kokosnuss- und Mandelöle sind hervorragende, natürliche Feuchtigkeitsspenden und sind besonders sanft zur empfindlichen Haut von (Klein-)Kindern.

Für die **empfindliche Haut** der Erwachsenen ist die **Yogurth Sonnenpflege** ideal geeignet, denn Sie vereint effektiven Sonnenschutz mit den bei trockener Haut sehr wohltuenden Eigenschaften des griechischen Jogurts. Das Produkt enthält eine Vielzahl an Proteinen, Mineralien und Vitaminen und bietet intensive

Feuchtigkeit, insbesondere für die oberen Schichten der Haut. Darüber hinaus ist er aufgrund seiner kühlenden und beruhigenden Wirkung ideal bei Hautreizungen und Sonnenbrand – den wir aber natürlich vermeiden wollen!

Ferner gibt es noch, ideal besonders auch für **Sportler**, zwei Produkte der **Hyaluronic Splash Sonnenpflege**. Dies sind innovative, schnell einziehende 2-Phasen-Sonnenschutzsprays mit Hyaluronsäure, welche die Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgen, erfrischen und vor Dehydratation durch äußere Einflüsse (Salzwasser/Trockenheit/Sonne) schützen. Sie haben eine transparente, federleichte Textur und sind wasser- und schweißresistent. **Cucumber Hyaluronic Splash** ist zusätzlich angereichert mit Bio-Gurkenextrakt und Panthenol und dadurch nicht nur feuchtigkeitsspendend und erfrischend, sondern auch kühlend. Im **Ginseng Hyaluronic Splash** mit Vitamin E wirkt der zugesetzte Ginseng-Extrakt belebend.

Die inzwischen von mir als Tagespflege genutzte **Red Grape Sonnenpflege** von Korres ist eine fortschrittliche Anti-Aging- und Anti-Spot-Sonnenpflege. Sie bietet der Haut das ganze Jahr über effektiven Schutz gegen lichtbedingte Hautalterung – die Hauptursache für Falten – sowie dunkle Pigmentflecken und dehydrierte Haut.



**Juli**  
**Zum Aktionspreis:**  
**10% Rabatt auf Lippenbalsam und HS-Lippenöl**  
 aus unserer Aromatherapieserie

Optimal zur Pflege empfindlicher Lippen bzw. zur Behandlung des Herpes.



Die darin enthaltene seltene Traubensorte mit rotem Fruchtfleisch hat einen hohen Gehalt an Anthocyanin. Damit ist ein antioxidativer Effekt verbunden, der wirksamen Schutz gegen UV-Strahlung bietet und so die sichtbaren Zeichen lichtbedingter Hautalterung vermindert.

Zum Thema Reiseapotheke fragen Sie bitte nach unserem Flyer und lassen Sie sich beraten.

**Schüßler Salz des Monats: Kalium chloratum D6**

**Schüßler Salz Nr. 4**

Kalium chloratum das Salz der Schleimhäute, ist wichtig bei Infekten, egal ob bei Erkältung, Bindehaut- oder Blaseninfekt oder auch beim Tennisarm: vor allem hilfreich bei Entzündungen im

zweitem Stadium, also, wenn sich eine Erkrankung mit deutlichen Symptomen festgesetzt hat. Es macht die Schleimhäute widerstandsfähiger und eignet sich auch gut zur Nachbehandlung einer Erkrankung. Auf seelisch-emotionaler Ebene kann es Blockaden lösen und das Denken für Alternativen und neue Wege öffnen.

**Schüßler Salz Nr. 4 ist die richtige Wahl bei:**

- Hals-, Nasen-, Rachen- und Ohrenentzündung (bitte mit ärztlicher Kontrolle)
- Schnupfen, Husten
- Magen-Darm-Beschwerden, Herpes, Blaseninfekt und auch zur Unterstützung nach Impfungen.

# August

Unser August-Motto lautet:

## „Gesunde Füße“

**Beratungsschwerpunkt: Gesunde Füße**

Unsere Füße sind den ganzen Tag im Einsatz. Sie müssen sich oft genug mit zu engen oder hohen Schuhen herumplagen und kommen kaum an die Luft. Ehrlich, das haben sie nicht verdient. Kümmern Sie sich um Ihre Füße, denn wehe, wenn die mal schlappmachen und krank werden. Dann geht gar nichts mehr.

So kann zum Beispiel schlecht sitzendes oder falsches Schuhwerk zur Ausbildung von Hornhaut und Hühneraugen führen. Oder Zehennägel wachsen ein und verursachen böse Schmerzen.

**Hier gleich ein paar Tipps:** Die Fußnägel am besten gerade abschneiden oder klippen. Die Ränder nur mit einer Feile bearbeiten. So verhindern Sie ein Einwachsen der Nägel und Läsionen in der Nagelhaut.

Fußpilz halten Sie sich am besten vom Leib, indem Sie in öffentlichen Bädern, Saunen und Feuchträumen ausnahmslos Badesandalen tragen.

Sollte sich ein Nagelpilz entwickelt haben, ist es sehr wichtig diesen möglichst frühzeitig und regelmäßig zu behandeln, zum Beispiel mit unserem Nagelhelferöl aus unserer Aromatherapieserie.

Manche Menschen leiden unter Schweißfüßen. Es geht aber noch schlimmer: Fehlhaltungen und Überlastung können Knochen von der Fußwurzel bis zu den Zehen im Lauf der Jahre verformen: Es entwickeln sich beispielsweise Hammerzehen oder ein Hallux valgus (ein Schiefstand der großen Zehe). Und schließlich können selbst kleinste Druckstellen unter der Fußsohle, etwa hervorgerufen durch ein Steinchen im Schuh, besonders für Diabetiker gefährlich werden.

Der einfachste Weg, den Füßen etwas Gutes zu tun: barfuß laufen! Das stimuliert die Nerven, Muskeln und Sehnen in der Sohle und stärkt ihr Zusammenspiel – vor allem, wenn man über natürliche Untergründe wandelt. Übungsparcours für Einsteiger sind die Barfußpfade in Urlaubsregionen und Kurorten, auf denen die nackten Fußsohlen Kontakt mit verschiedensten Materialien wie Sand, Kieseln und Rindenmulch haben. Man kann aber auch einfach mal während eines Waldspaziergangs Socken und Schuhe ausziehen und ein Stück barfuß gehen. Außerdem macht spezielles Training unseren Füßen mitunter Beine und bringt sie in Schwung: zum Beispiel, wenn man sich abwechselnd auf die Zehen und Fersen stellt. Eine weitere gute Übung ist der Einbein-Stand auf weichem Untergrund, etwa auf Sand oder Rasen. Jeweils eine Minute lang so bleiben, dann wechseln. Wer das Gleichgewicht bereits gut halten kann, malt mit dem Bein, das nicht auf der Erde steht, kleine Kreise oder Rechtecke in die Luft.

Fortgeschrittene balancieren über eine knapp über dem Erdboden gespannte Slackline oder auf einem Wackelbrett. Dieses Gymnastikgerät ist auch in vielen Fitnessstudios populär und wird hier in Kursen eingesetzt.

Wer es weniger aktiv mag, gönnt sich eine Selbstmassage der Füße – besonders wirkungsvoll ist das vor dem Schlafengehen. Dazu beispielweise unsere Hand- und Fußcreme aus unserer Aromatherapieserie in den Handflächen verreiben. Dann Fußrücken und -sohlen je zwei Minuten kräftig durchkneten. Die Zehen und ihre Zwischenräume nicht vergessen.

#### **Schüßler Salz des Monats: Calcium sulfuricum D6**

##### **Schüßler Salz Nr. 12**

Calcium sulfuricum ist das Salz der Gelenke und Schleimhaut-entgiftungsmittel.

Es wird bei Vereiterungen der Haut und entzündeten Schleimhäuten eingesetzt.

Das Schüßler Salz Nr. 12 unterstützt das Lymphsystem, wirkt bei hartnäckigen Infekten und regt den Aufbau von Knorpelgewebe an.

In emotionaler Hinsicht sorgt es für mehr Zentriertheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Bei aufkommenden Krisen weckt dieses Salz unsere innere Stärke.

##### **Es ist die richtige Wahl bei:**

- chronischer Bronchitis, Mandel- und Mittelohrentzündung (mit ärztlicher Kontrolle)
- schlecht heilenden oder gar eiternden Wunden, Abszessen und rheumatischen Beschwerden
- schenkt Selbstvertrauen und Zuversicht  
Alternativ stärkt die Bachblüte „Larch“ das Selbstvertrauen.

**August**  
Zum  
**Aktionspreis:**  
**10% Rabatt auf**  
**Hand- und Fußcreme**  
**und Nagelhelferöl**  
aus unserer Aromatherapieserie

Optimale Pflege bzw. gut wirksam bei Nagelpilz.



# September

Unser September-Motto lautet:

## „Geistig fit und aktiv“

### **Beratungsschwerpunkt: Mental aktiv – geistig aktiv leben**

Unser Gehirn ist ein komplexes System von Nervenzellen, die untereinander kommunizieren. Von dieser Kommunikationsfähigkeit ist unsere geistige Fitness abhängig. Im Laufe des Lebens nimmt die Leistungsfähigkeit des Gehirns allerdings ab. Das kann die Lebensqualität einschränken. Mittlerweile ist sich die Wissenschaft einig, dass die geistige Fitness im Alter durch gezieltes und regelmäßiges Training erhalten werden kann. So reduziert sich sogar das Risiko, an Demenz zu erkranken. Eine Lösung für bessere geistige Fitness ist es, unser Gehirn zu fordern und zu fördern. Durch die stete Aktivierung können sich Nervenzellen und ihre Kommunikationsfähigkeit mittels neuer Verbindungen regenerieren. So bleiben Sie geistig fit im Alter.

Das Gehirn kann auch durch aktives Training fit bleiben. Dazu zählen nicht unbedingt Kreuzworträtsel, sondern komplexere Aufgaben, die eine hohe mentale Aktivität erfordern. Dies kann das Erlernen einer Sprache oder eines Musikinstruments sein. Unterstützen kann dabei unser Schüßler Salz des Monats oder auch ein konzentrationsfördernder Duft, wie z.B. Dufteschule® Masterscent®. Er bringt Konzentration und Kraft mit Zitrone, Orange und Lavendel aus 100 % naturreinen, ätherischen Ölen. Allgemein beanspruchen alle kreativen Betätigungen das Gehirn in gesundem Maße. Regelmäßiges Üben und Steigern des Schwierigkeitsgrads lässt es auch im Alter noch zu neuer Leistungsfähigkeit wachsen oder erhält diese zumindest.

Sogar Gesellschaftsspiele sind nützliche Übungen für die geistige Fitness. Karten- und Brettspiele sind besonders effektiv: Mitdenken, Kombinieren und strategische Gedankenarbeit sind hier gefragt. Machen Sie also öfter einen Spielenachmittag mit Ihren Verwandten oder Freunden.



Wichtig für die mentale Fitness ist es auch, soziale Kontakte zu suchen und zu pflegen, denn Kommunikation hält fit! Tatsächlich ist der Austausch mit anderen Menschen von Vorteil für den Erhalt unserer geistigen Aktivität. Umfangreiche Diskussionen, bei denen man argumentiert und sich konzentriert, regen das Gehirn an und wirken vitalisierend. Wie knüpfen Sie neue soziale Kontakte für Gespräche?

### **Hier sind einige Möglichkeiten, mit Menschen ins Gespräch zu kommen:**

- Besuchen Sie einen Literaturkreis und diskutieren Sie gelesene Titel mit Gleichgesinnten.
- Gehen Sie ins Kino, Theater oder Museum. Sprechen Sie Menschen an, die Gleiches erlebt haben und fragen Sie nach deren Meinung.
- Treten Sie einem Verein bei. Regelmäßige Besuche von Veranstaltungen garantieren fast schon neue Kontakte.
- Planen Sie mit Ihren Freunden oder mit Ihrer Familie regelmäßige Treffen und einigen Sie sich im Voraus auf feste Termine.
- Werden Sie aktiv und suchen Sie sich ein Ehrenamt. Dies ist eine tolle Möglichkeit, in Kontakt mit Menschen zu kommen und dabei noch zu helfen.
- Suchen Sie sich einen Job, den Sie als Senior ausführen können.

Ein weiterer Baustein ist die Bewegung, denn Bewegung hält fit, da sind sich Wissenschaftler schon lange einig. Dieses Phänomen kann auch für die geistige Fitness im Alter genutzt werden. So ist es sogar möglich, durch regelmäßige Bewegung Demenz vorzubeugen. Sport im Alter ist in Maßen durchaus sehr gesund. Nicht der Leistungssport zählt hier, sondern eher die regelmäßige, auf die Leistungsfähigkeit des Körpers abgestimmte, Bewegung. Nutzen Sie daher jede Gelegenheit, sich zu bewegen, ob im Verein oder privat beim Abendspaziergang. Das ist schon ein guter Anfang!

Jegliche Bewegung regt die Durchblutung an, was einen höheren Sauerstofftransport zu allen Organen und somit auch zum Gehirn zur Folge hat. Dies begünstigt die Leistungsfähigkeit des Gehirns enorm, denn das Wachstum der Nervenzellen wird gefördert, die für die Erinnerungen, die Konzentration und die Motorik zuständig sind.

- Zusätzlich trägt gesunde Ernährung dazu bei, im Alter geistig fit zu bleiben. Die richtigen Nährstoffe helfen der Regeneration der roten Blutkörperchen. Wichtige Mineralien wie Natrium, Calcium und Magnesium nimmt der Körper durch Lebensmittel auf. Die Menge der benötigten Substanzen ist von der täglichen Bewegung und der Leistung des Gehirns abhängig. Mischkost hält jung. Mischkost ist die Kombination aller Lebensmittelgruppen. Der höchste Anteil sollte aus Obst, Gemüse und Getreideprodukten bestehen. Tierische Lebensmittel haben bei gesunder Mischkost einen eher geringen Anteil.
- Vitamine unterstützen die Fitness nicht nur im Alter. Essen Sie fünf Portionen Obst und Gemüse täglich.
- Kauen fördert die Durchblutung des Gehirns und hält wach. Nehmen Sie vorwiegend feste Nahrung zu sich und kauen Sie diese ordentlich.
- Gewürze und pflanzliche Nahrung fördern die Verdauung und das allgemeine Wohlbefinden.
- Ballaststoffe aus Frischkost stärken die Abwehrkräfte.
- Reichlich Trinken – am Besten stilles Wasser – ist gerade im Alter das A und O. Es fördert die Durchblutung des Gehirns und ist Voraussetzung für die ausreichende Sauerstoffversorgung des Organs.

#### **Schüßler Salz des Monats: Kalium phosphoricum D6**

##### **Schüßler Salz Nr. 5**

Kalium phosphoricum ist das **Salz der Nerven und Psyche**, es sorgt für innere Ruhe und Widerstandskraft und ist unser „Studentenfutter“. Es bringt neue Energie und wirkt stabilisierend auf das Nervensystem und ist somit ein echter Fitmacher.

Sind wir damit unterversorgt, äußert sich das vor allem in Nervosität, Schwäche und Antriebslosigkeit. Kaliumphosphat regt die Zellneubildung an und setzt bei geistiger und körperlicher Erschöpfung entscheidende Impulse, um die Nähr- und Sauerstoffversorgung von Geweben und Organen zu verbessern. Sie fühlen sich dann allgemein wieder fitter. Gerade in belastenden Situationen wirkt es aufbauend und hilft die Batterien hochzufahren. Das Mittel reguliert die Verteilung von Kalium und Phosphat und kann bei Erkrankungen den Zerfall von Zellgewebe eindämmen. Nach einer überstandenen Erkrankung werden wir damit schneller wieder gesund. Auch hilfreich bei klassischen Leistungstiefs, etwa um die Mittagszeit.

Kaliumphosphat sorgt für mehr Energie, beruhigt und bringt besonders psychisch bedingte Beschwerden wieder ins Lot.

#### **Schüßler Salz Nr. 5 ist die richtige Wahl bei:**

- Unruhe, Konzentrationsschwäche, wetterbedingten Kreislaufproblemen
- Schwindel, fördert die Genesung nach Krankheiten
- bei nervösem Magen und stressbedingten Rückenschmerzen.



**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: