

4. Quartal 2021



# ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



**Oktober**

„Gesunder Darm“



**November**

„Gesundes Immunsystem“



**Dezember**

„Duftende Adventszeit“



Gesund  
mit uns...



### Liebe Kunden, liebe Leser,

bevor ich auf dieses Quartal eingehe, **eine Bitte: machen Sie mit bei unserer Kundenbefragung. Helfen Sie uns, damit wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen können.**

In diesem Quartal haben wir die folgenden interessanten Beratungsschwerpunkte. Im Oktober starten wir mit dem Thema Darmgesundheit, und passend dazu gehe ich näher auf das Schüssler Salz Nr. 10 ein.

Im November geht es um ein Thema, das für alle wichtig ist, besonders jetzt. Das Thema Abwehrkräfte stärken, denn auch wenn durch die Masken die Häufigkeit von Erkältungen reduziert ist, treten Sie gerade in dieser Jahreszeit verstärkt auf. Das Schüssler Salz des Monats ist daher die Nummer 3, Ferrum phosphoricum.

Im Dezember stelle ich dann noch das Schüssler Salz Nr. 9 vor, denn in der Adventszeit locken die Kekse, die lecker sind, aber auch zu Sodbrennen führen können. Der Beratungsschwerpunkt liegt im Dezember auf den ätherischen Ölen, die die Weihnachtszeit noch schöner machen.

Ihre Apothekerin

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



## Oktober

Unser Oktober-Motto lautet:

### „Gesunder Darm“

#### **Beratungsschwerpunkt: Darmgesundheit**

Der Darm ist eines der am meisten unterschätzten Organe in unserem Körper. Ein gesunder Darm ist ein elementarer Faktor für unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und ein gesundes, langes Leben.

Es ist ganz wichtig, dass unser Darm richtig und störungsfrei arbeiten und alle Giftstoffe und schadhaften Bakterien ausscheiden kann. Geht es dem Darm nicht gut, wirkt sich das unmittelbar auf unser Immunsystem und andere Organe und Körperfunktionen aus. Beschwerden wie Magenprobleme, Schlafstörungen, Kopfschmerzen aber auch ernsthaftere Probleme wie Hämorrhoiden, Reizdarm oder Morbus Crohn können entstehen.

Negativer Stress, vor allem dauerhaft, schadet dem Darm. Hirn und Verdauungstrakt sind eng verbunden. Über 100 Millionen Nervenzellen befinden sich in unserem Darm, und viele Hormone bilden sich im Darm. Wenn wir uns Stress aussetzen, ist der Weg also nicht weit, und auch unser Darm spürt die Auswirkungen, wie z.B. ein unwohles Gefühl im Bauch, Verdauungsstörungen, Durchfall, Blähungen oder auch Verstopfung. Wir tun also gut daran, unser Leben möglichst stressfrei zu gestalten. Das tut auch dem Darm gut!

Ausreichend Schlaf hilft unserem Körper zudem, bestmöglich zu regenerieren und stressresistenter zu sein. Auch dies hat wiederum eine unmittelbare Auswirkung auf das Wohlbefinden unseres Darms.

Ausreichend Bewegung kurbelt den Stoffwechsel und die Darmaktivität an. Dabei sind Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Fahrradfahren oder Schwimmen besonders zu empfehlen. Studien besagen, dass regelmäßiger Sport das Darmkrebs-Risiko halbieren kann. Aber auch schon ein täglicher Verdauungsspaziergang kann die Darmtätigkeit anregen.

Was viele nicht wissen: Wir sitzen falsch auf der Toilette. Durch die aufrechte Sitzhaltung im 90°-Winkel wird unser Darm durch einen schlingenförmigen Schließmuskel (Musculus Puborectalis) ungünstig abgeklemmt. Die Folgen: der Darm kann nicht, oder nur durch starkes Pressen vollständig entleert werden. Dadurch können Hämorrhoiden, Verstopfungen und schlimmere Darmprobleme entstehen. Doch wenn wir mithilfe eines Toilettenhockers wieder in die natürliche Hockposition im 35°-Winkel wechseln, ist der Darm wieder vollständig geöffnet und kann ohne Probleme entleert werden.





## Die besten Lebensmittel für einen gesunden Darm:

### Frisches Gemüse und Obst

Frisches Obst und Gemüse enthält reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, welche darmkrebsvorbeugend sind. Diese Pflanzenstoffe stecken besonders in Rosenkohl, Brokkoli, Tomaten, Zwiebeln, Zitrusfrüchten und Hülsenfrüchten. Sie sollten mindestens fünfmal täglich eine Portion Obst oder Gemüse zu sich nehmen.

### Ballaststoffe

Ballaststoffe sind eine wichtige Nahrungsquelle für die wertvollen Mikroorganismen in unserem Darm und halten so ein günstiges Bakteriengleichgewicht. Die durch die Nahrung aufgenommenen Ballaststoffe quellen im Darm und erhöhen somit das Stuhlvolumen. Dadurch wird die Zeit, die der Stuhl im Darm bleibt, verkürzt. Besonders ballaststoffreiche Lebensmittel sind zum Beispiel: Vollkorn-Getreideprodukte, Leinsamen, Flohsamen, frisches Gemüse und Obst. Empfohlen werden mindestens 25 Gramm Ballaststoffe pro Tag, sowie pro Esslöffel 150 ml Flüssigkeit, damit die Faserstoffe gut quellen können.

### Probiotika

Probiotische Keime sind positive Milchsäurebakterien, die die Darmflora auf natürliche Weise schützen. Probiotika sind zum Beispiel in Naturjoghurt, Kefir oder Sauerkraut (am besten selbst frisch zubereitet) enthalten. Sie drängen Darmerkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zurück und sollen außerdem darmkrebsvorbeugend sein. Natürlich führen wir auch entsprechende Präparate mit Probiotika.

### Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren schützen vor Darmkrebs und sind zum Beispiel in Raps-, Distel- oder Olivenöl enthalten. Bei der Verwendung von tierischen Fetten sollten Sie in der Regel sparsam sein. Einzige Ausnahme: die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, wie in Fischöl.

### Fleisch und Wurst in Maßen

Tierische Lebensmittel enthalten viel Fett und vor allem die für den Darm ungünstigen gesättigten Fettsäuren. Besonders der Verzehr von rotem Fleisch von Schwein, Rind oder Lamm erhöht laut Studien das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Essen Sie deshalb Fleisch und Wurst nur in Maßen (weniger als 80 Gramm pro Tag) und greifen Sie besser zu weißem Fleisch wie Geflügel oder Fisch.

### Gesundes Trinken

Sie sollten 2-3 Liter pro Tag trinken, damit die gelösten Gifte leichter und schneller aus dem Körper hinaus befördert werden. Es ist außerdem wichtig, was Sie trinken! Trinken Sie möglichst wenig Kaffee oder schwarzen Tee, und verzichten Sie am besten vollständig auf Alkohol oder zuckerhaltige Getränke. Greifen sie stattdessen besser zu stillem Wasser oder Kräutertees.

### Schüßler Salz des Monats: Natrium sulfuricum D6

#### Schüßler Salz Nr. 10

Natrium sulfuricum, Glaubersalz homöopathisch aufbereitet – **Das Salz der inneren Reinigung** – das Entschlackungs- und Entwässerungsmittel.

Alles loswerden, aufräumen, ausputzen – mit dem Schüßler Salz Nr. 10 gelingt das richtig gut. Es regt die Funktion von Galle, Leber, Niere und Bauchspeicheldrüse an. Ein Spezialist also, wenn es darum geht sämtliche Reinigungsprozesse des Organismus anzuregen.

Natrium sulfuricum regt die Ausscheidung an, hauptsächlich über den Darm (bei Verstopfung) und über die Nieren (bei Ödemen im Körper). Es reinigt dadurch den Körper von Schlackenstoffen. Es wirkt ferner entzündungshemmend, unterstützt Abbau und Ausscheidung von Fetten und reguliert die Verdauung, auch bei Durchfall. Bei allen Störungen der Sekretausscheidung wirkt es ebenfalls regulierend, insbesondere bei mangelndem Bauchspeichel, mangelnder Absonderung von Gallensäuren. Natrium sulfuricum unterstützt die Bauchspeicheldrüse auch in ihrer Insulin produzierenden Eigenschaft und hat einen leicht keimreduzierenden Effekt.

Es gibt allgemeine Anzeichen, wann eine Anwendung sinnvoll ist:  
- Blähbauch, grünlich-gelber, auch heller Stuhl, wie er häufig bei Leber-Galle-Beschwerden vorkommt.

- Neigung zu Ödemen (Wasseransammlungen), vor allem der Unterschenkel bei Venenschwäche, in Stehberufen oder auch im Sommer; auch bei Ödemen der Lider und Schwellungen an Gelenken.

Ideal zur Unterstützung bei einer Diät- oder Fastenkur und auch gegen Verstopfung, die häufig bei der Raucherentwöhnung auftritt.

Typisch ist übrigens, dass sich die Beschwerden bei feuchtem Wetter und in der Nähe von Gewässern verschlimmern.

# November

Unser November-Motto lautet:

## „Abwehrkräfte stärken“

### **Beratungsschwerpunkt: Abwehrkräfte stärken**

Wenn es in den Herbst- und Wintermonaten draußen kalt und nass und drinnen warm und trocken ist, wird unser Immunsystem auf eine harte Probe gestellt. Dann können Erkältungsviren in den Körper eindringen und sich dort explosionsartig vermehren.

### **Im Gegensatz zur Grippe gibt es gegen Erkältungen keine Impfung. Jedoch gibt es einige Tipps, wie Sie vorbeugen können:**

- Halten Sie Abstand, z.B. in überfüllten Wartesälen oder Bus und Bahn, und berühren Sie sich bei Kontakt mit einem erkältesten Menschen nicht im Gesicht.
- Gründliches Händewaschen mit Seife ist wichtig – dies gilt sowohl für den Erkälteten als auch für Personen, die mit ihm in Kontakt kommen.
- Auch im Winter sollten Sie regelmäßig lüften, da weniger die kalte Luft, sondern eher die durch die Heizungen erzeugte trockene Luft, Erkältungen fördert.
- Nehmen Sie täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich, möglichst als Mineralwasser, Tee und Fruchtsaftschorle.
- Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Zufuhr an Vitamin C.

### **Die folgende Auflistung zeigt, welche Nährstoffe besonders wichtig für ein starkes Immunsystem sind und welche Lebensmittel gute Quellen dafür sind:**

**Eiweißbausteine (Aminosäuren):** Eier, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte (wie Bohnen, Linsen, Sojabohnen)

**Kupfer:** Fisch, Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kakao, Innereien

**Folsäure:** Hefe, Weizenkeime, Linsen, Leber, dunkelgrünes Blattgemüse, Eigelb, Petersilie, Gartenkresse, Sonnenblumenkerne

**Eisen:** rotes Fleisch, Innereien wie Leber, Hülsenfrüchte

**Zink:** Mais, Fleisch, Innereien, Austern und andere Meeresfrüchte, Fisch, Hartkäse, Eier, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte

**Selen:** Fisch, Fleisch, Linsen, Nüsse, Spargel, Pilze, Kohlgemüse, Eier und Meeresfrüchte

**Vitamin A:** Leber, Seefisch, Eier, Milch und Milchprodukte

**Beta-Carotin (Vitamin-A-Vorstufe):** Karotten, Spinat, Brokkoli, Paprika, Kirschen, Grapefruit, Süßkartoffel

**Vitamin B6:** Fleisch, Lachs, Hering, Milch und Milchprodukte, Kartoffeln, Avocado, Nüsse

**Vitamin B12:** Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte

**Vitamin C:** Acerola, Hagebutten, Sanddorn, schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte, Kohl, frisches Gemüse, Petersilie, Bärlauch

**Vitamin E:** pflanzliche Öle, Nüsse, Süßkartoffel

**Vitamin D:** fetter Seefisch, Speisepilze, Eier

**Omega-3-Fettsäuren:** fetter Seefisch, Algen, Pflanzenöle

**Sekundäre Pflanzenstoffe:** z.B. Phenolsäuren, Flavonoide in Früchten und Liponsäure in Spinat und Brokkoli

- Wichtig für das Immunsystem ist auch ausreichender, erholsamer Schlaf und das Vermeiden von Stress.
- Maßnahmen, wie regelmäßige Saunabesuche oder Kneippkuren, stärken die Abwehrkräfte des Körpers.

Gute Erfahrung zur Unterstützung, besonders im akuten Fall, haben wir auch mit Orthomol immun gemacht und zur Vorbeugung auch mit folgender Schüßler Salz Kur:

### **Immun-Kur mit den Salzen Nr. 3 + Nr. 6 + Nr. 7**

Um das Immunsystem zu stärken und möglichen Krankheiten vorzubeugen, hilft die Kombination aus den Schüssler Salzen Nr. 3, Nr. 7 und Nr. 6.

Das Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum D12), unterstützt die Bildung der Abwehrcellen, die besonders wichtig für ein starkes Immunsystem sind. Außerdem hilft es bei akuten Beschwerden. Wird es direkt bei den ersten Anzeichen eingenommen, steigert sich die körpereigene Abwehrleistung und Entzündungen werden gehemmt.

Das Salz Nr. 6 (Kalium sulfuricum D6) dient zur Entschlackung. Der Körper wird gereinigt, Ausscheidungsprozesse werden in Gang gesetzt. Außerdem regt es den Stoffwechsel an.

Das Salz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum D6) wirkt entspannend und beruhigend. Sie bekommen in der Nacht genügend Schlaf, sodass der Körper am Tag dazu in der Lage ist, gegen Krankheitserreger zu kämpfen.

Mit dieser Kur sollten Sie sich wie folgt behandeln: Vier Wochen lang jeweils 2 Tabletten der Nr. 3 morgens, der Nr. 6 mittags und der Nr. 7 abends einnehmen. Bei Bedarf kann die Immun-Kur mit den Schüßler Salzen auch einige Monate durchgeführt werden, allerdings sollte vorerst nach vier Wochen eine Woche Pause eingelegt werden. Die Nr. 3 ist zusätzlich als Salbe erhältlich und stimuliert beim Einreiben des Brustbeins die Thymusdrüse, die zum Immunsystem gehört.

### **Schüßler Salz des Monats: Ferrum phos-**

*Fortsetzung  
auf der  
nächsten  
Seite*



### phoricum D12

#### Schüßler Salz Nr. 12 – Das Salz des Immunsystems

##### *Das Entzündungs- und Fiebertmittel*

Ferrum phosphoricum, Eisenphosphat, ist ein schnell wirkendes Mittel, das die Abwehrkräfte stimuliert und Entzündungen schon im Anfangsstadium eindämmen kann. Der Mineralstoff ist wesentlich an der Energiegewinnung und Sauerstoffverwertung in den Zellen beteiligt. Er regt die Durchblutung, sowie die Bildung von Fresszellen an, die Krankheitserreger bekämpfen. Ferrum phosphoricum erhöht die Leistungsfähigkeit und macht nervlich belastbarer.

Eisenphosphat bringt Energie und ist ein wichtiges Salz im Kampf gegen Entzündungen.

Es ist also die richtige Wahl bei Erkältung, fiebrigem Infekt und Blasenentzündung. Ferner bei Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Blässe und Erschöpfung.

Gut auch bei Muskelkater, Verdauungsstörung, leichten Verbrennungen, geschwächtem Immunsystem und Verletzungen.

Zeichen für einen Mangel an Eisenphosphat sind sogenannte „Ferrum-Schatten“, also eine schwärzlich-bläuliche Verfärbung am inneren Augenwinkel, struppige, trockene Haare, welke Haut, Längs- und Querrillen an den Fingernägeln.

Die Längsrillen treten übrigens auch bei Darmerschlaffung auf und zeigen, dass die Verdauung nicht in Ordnung ist – womit wir wieder bei unserem Oktoberthema sind.



## Dezember

Unser Dezember-Motto lautet:

## „Duftende Adventszeit“

### Schüßler Salz des Monats: Natrium phosphoricum D6

#### Schüßler Salz Nr. 9

Natrium phosphoricum – das **Salz des Stoffwechsels**, es ist das Entsäuerungs- bzw. Magenmittel und bringt den Stoffwechsel richtig in Schwung. Fehlt Natriumphosphat oder wird es nicht optimal verteilt, beeinflusst das unser Wohlbefinden auf sehr unterschiedliche Weise. So kann etwa ein gestörter Harnsäure-Stoffwechsel zu Gelenkbeschwerden führen. Läuft der Fettstoffwechsel schlecht, bringt das Verdauungsprobleme mit sich. Und die Übersäuerung der Muskulatur durch Milchsäure kann Muskelkater auslösen. Natriumphosphat regt ganz allgemein die Nierenfunktion an und sorgt dafür, dass ein Säureüberschuss neutralisiert, abgebaut und ausgeschieden werden kann. Davon profitiert auch das Hautbild – der Teint erscheint feiner. Die Wirkung von Natrium phosphoricum auf die Seele lässt sich mit einem Knotenlöser vergleichen: Sind wir gedanklich festgefahren, hilft dieses Salz dank seiner entkrampfenden Wirkung, vieles wieder klarer und locker zu sehen, dass wir nicht so „sauer“ sind.



Das Schüssler Salz Nr. 9 gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus, neutralisiert Säuren und regt die Nierenfunktion an. Es ist die richtige Wahl bei Sodbrennen und Magenübersäuerung, bei Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsbeschwerden – daher also ideal in der Adventszeit. Natrium phosphoricum ist auch das Mittel bei Muskelkater, Gelenkbeschwerden und Akne. Es klärt, belebt und hilft starre Denkmuster zu lockern.

### Beratungsschwerpunkt: Ätherische Öle

Jeder, der bei uns in die Apotheke kommt wird mit gesundem Duft empfangen und spürt, wir arbeiten mit Aromatherapie. Aber was genau ist Aromatherapie eigentlich?

In unserer hektischen Zeit suchen die Menschen mehr denn je nach nebenwirkungsarmen, sanft wirkenden Mitteln aus der Natur, um mit den wachsenden Belastungen des Alltags fertig zu werden und gesundheitlichen Beschwerden entgegenzuwirken. Hier setzt die Aromatherapie an – eine natürliche und besonders sanfte Behandlungsform, bei der reine ätherische Öle nach traditionellen Rezepten der Naturheilkunde gezielt eingesetzt und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Auf ideale Weise verbindet die Aromatherapie traditionelles Naturheilkunde mit dem Anspruch eines ganzheitlichen Körperbewusstseins, denn sie spricht nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele des Menschen an. Auch in der Schulmedizin kommt die Aromatherapie verstärkt als Ergänzung klassischer Behandlungsmethoden zum Einsatz, einige ätherische Öle, wie Eukalyptus und Pfefferminze, sind sogar als Natur-Arzneimittel zugelassen:

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenessenzen, die mittels Wasserdampfdestillation, Schalenpressung oder Extraktion gewonnen werden. Ihre vielseitigen Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten resultieren aus den zahlreichen Inhaltsstoffen – je nach Öl können bis zu 400 verschiedene Wirkstoffe enthalten sein. Da die natürliche Zusammensetzung der Pflanzen nicht vollständig nachgebaut werden kann, die Wirkung aber gerade vom komplexen Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe abhängt, sind naturidentische und synthetische Öle grundsätzlich abzulehnen!

Das Wirkspektrum ätherischer Öle ist breit gefächert – sie helfen uns zu entspannen, können unsere Konzentration steigern, uns Kraft geben, für sinnliche Stimmung sorgen, die Raumluft reinigen oder ganz allgemein zu unserem Wohlbefinden beitragen. Einige ätherische Öle wirken desinfizierend und entzündungshemmend, was sie besonders in der Erkältungszeit zu wichtigen Bestandteilen jeder Hausapotheke macht.

Duft ist übrigens nie neutral. In dem Moment, in dem ich ihn rieche, bewerte ich auch ihn sofort entsprechend meiner Stimmung. Ein Duft ist also immer mit einer Erinnerung oder einer Empfindung verbunden. Wenn ich eine Dufterfahrung das erste Mal mache, ist sie an den emotionalen Zustand gebunden, in dem ich mich in der Sekunde des Riech-Erlebnisses befinde. Dieser Zustand wird dann gemeinsam mit dem Duft abgespeichert. In der Medizin benutzt man Gerüche z.B. bei Demenzkranken, besonders zur Aktivierung von Emotionen und Befindlichkeiten, und auch bei Wachkomapatienten, um sie ins Leben zurückzuholen. Sie merken schon, Duft ist etwas ganz Besonderes. Wichtig ist es



jedoch, auf reine ätherische Öle guter Qualität zurückzugreifen. Ätherische Öle sind Naturdüfte. Es gibt sie seit Jahrtausenden und sie sind dem menschlichen Organismus vertraut. Sie werden in aller Regel – richtig angewendet – auch von Allergikern gut vertragen. Die Wirkungen gelten als angenehm und wohltuend.

Gönnen Sie sich Ihren individuellen Wohlfühlduft, nicht nur zu Weihnachten.

*In diesem Sinne wünschen wir Ihnen –  
eine duftende Adventszeit, ein harmonisches  
Weihnachtsfest und einen guten Rutsch  
ins Jahr 2022.*

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



**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:

© Hollie Post © Ava Sol  
© freestocks © luke michael  
© Chelsea shapouri @www.unsplash.com

**Dezember**  
Zum  
**Aktionspreis:**  
**10% Rabatt auf**  
**Biochemie Nr. 9**  
Natrium  
phosphoricum  
D6