

2. Quartal 2013



# ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



**April**

„Aktiv bleiben...“



**Mai**

„Entspannung“



**Juni**

„Alternativen für Kinder“

Gesund  
mit uns...



### Liebe Kunden, liebe Leser,

auch in diesem Quartal haben wir wieder viele Angebote für Sie und bleiben unserem Motto „gesund mit uns...“ treu. Wir spannen einen großen Bogen von Jung bis Alt, mit meinem Seminar zum Thema Homöopathie für Kinder, über die Seminare „Hilfe zur Selbsthilfe“ bis hin zum Vortrag mit Dr. Schnee zum Thema „Alterserkrankungen und ihre Bedeutung für den Erhalt der Selbstständigkeit“ und auch mit meinem Aromapflege-Seminar für Fachkräfte.

Ihre Apothekerin

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



## April

Unser April-Motto lautet:

### „Aktiv bleiben...“

Inzwischen haben wir Frühling. Eine ideale Zeit, um draußen aktiv zu sein. Der Garten lockt, und die Sonne lässt sich hoffentlich ein wenig blicken. Unser Motto im April lautet daher: „aktiv bleiben...“

Wie wichtig die Aktivität auch in höherem Alter ist, wurde u.a. in den USA untersucht.

Regelmäßiges Krafttraining kann die Muskulatur erheblich verjüngen. Selbst alte Menschen können ihre Werte um Jahrzehnte verbessern.

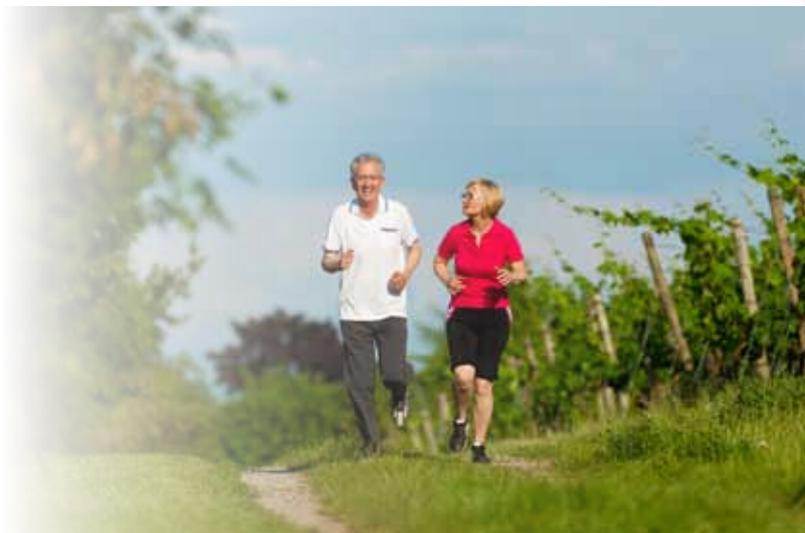
Wenn Muskeln altern, schwinden sie nicht nur, dem Gewebe steht auch weniger Energie zur Verfügung. Grund dafür ist, dass mit den Jahren die Leistung der Mitochondrien abnimmt. Diese winzigen Zellorganellen funktionieren als Kraftwerke, die den Zellen Energie zur Verfügung stellen.

In einem Versuch mit 25 gesunden, im Schnitt 70 Jahre alten Männern und Frauen konnten US-Wissenschaftler zeigen, dass dieser Verlust sich auch im Alter noch umkehren lässt. Dazu verglichen sie Muskelkraft und Mitochondrienfunktion ihrer Teilnehmer mit der von 26-jährigen Kontrollpersonen. Anhand von Gewebeproben ließ sich feststellen, dass die Mitochondrienfunktion mit dem Alter deutlich abnimmt. Das galt auch für die Muskelkraft: Zu Beginn der Studie erzielten die alten Probanden Leistungen, die um rund 60 Prozent unter der der jüngeren Vergleichsteilnehmer lagen.

#### Mehr Kraft, jüngere Muskeln

Nachdem die Senioren ein halbes Jahr lang im Fitnessstudio trainiert hatten, hatte sich das Bild geändert: Die Kraft der älteren Probanden hatte sich um 50 Prozent gesteigert und lag damit nur noch um rund 40 Prozent unter der der jungen Teilnehmer. Für diesen Effekt hatten sie zweimal wöchentlich für eine Stunde alle Muskelgruppen trainiert.

Für das gesunde Altwerden spielt aber noch mehr eine Rolle: Jahrzehntlang erforschte der Arzt Dr. Makoto Suzuki das



Phänomen des Alterns auf Okinawa, der südlichsten Präfektur Japans. Dort werden die Menschen älter, als an jedem anderen Ort der Erde.

Er ist sich sicher: Einen Jungbrunnen oder „Wundermittel“ gibt es auf dem riesigen Archipel nicht. „Gute Gene, gesundes Essen (frisches Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse aus der Natur), viel Aktivität, sozialer Frieden und inneres Glück – diese Faktoren zusammen sind es, die das gesunde Altwerden möglich machen.“

Wie wichtig auch die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter ist, können wir immer wieder an unseren Kunden und auch in den eigenen Familien feststellen.



In seinem Vortrag „**Alterserkrankungen und ihre Bedeutung für den Erhalt der Selbstständigkeit**“ geht **Dr. Rainer Schnee** daher auch auf dieses Thema näher ein. Dr. Rainer Schnee ist u.a. Facharzt für Geriatrie, und daher genau der richtige Referent für dieses wichtige Thema.

Ursprünglich geplant war dieser Vortrag für den 24.04., ist aber aus terminlichen Gründen verschoben auf den **29.05.2013**. Er findet im Sportkrug in Afferde statt und startet um 19:30 Uhr. Wie immer bitten wir um frühzeitige Anmeldung in der Apotheke oder unter 05151/22021.



Referent: Dr. Rainer Schnee,  
Facharzt für Geriatrie

## Mai

Unser Mai-Motto lautet:

### „Entspannung“

Getreu unserem Mai Motto bieten wir Ihnen eine besondere Massage, und auch bei den Seminaren geht es im weitesten Sinne um Entspannung.

#### **Seminare: Aromapflege-Seminar für Fachkräfte**

am **28.05.2013** von **19.00 - 21.00 Uhr**

Referentin: **Birgit Köpps-Padberg**, Kostenbeitrag: 10,-€  
Zur Sicherung Ihres Platzes bei der Anmeldung zu zahlen.

Die Verwendung von heilkräftigen Pflanzen und ihren duftenden Essenzen in Medizin und Kosmetik hat eine Jahrtausende alte Tradition in allen Kulturen. Viele ätherische Öle haben sich im Alltag längst bewährt. Pfefferminzöl wird beispielsweise bei Übelkeit oder auch unterstützend bei Kopfschmerz und Wetterfühligkeit angewendet. Bei Erkältung und Husten hilft das Arzneimittel Eukalyptus. Ätherische Öle werden übrigens auch zum Einreiben bei rheumatischen Beschwerden und Schmerzen verwendet wird.

Natürliche ätherische Öle von guter Qualität sind richtig dosiert sehr gut verträglich und deshalb gut geeignet für die Bedürfnisse des Organismus in jedem Alter. Interessant ist übrigens, dass der Geruchssinn im Alter normalerweise wesentlich we-



niger nachlässt als andere Sinne, wie das Sehen oder Hören. Das liegt daran, dass die Riechzellen im Körper immer wieder nachgebildet werden.

Die ätherischen Öle werden sowohl zur Raumbedeufung, zur Pflege, als auch zur Therapie von Körper, Geist und Seele verwendet. Zur Anwendung auf der Haut müssen sie immer stark in Pflegegrundlagen verdünnt werden! In meinem Seminar gehe ich auf die vielfältigen Möglichkeiten, die die ätherischen Öle, besonders auch in der Pflege bieten, ein und gebe praktische Hinweise und Tipps.



Referentin:  
Antje Breckwoldt-Hingst

#### **Hilfe zur Selbsthilfe**

am Freitag den 31.05.2013 und Samstag 01.06.2013 von 8.30 - 12.30 Uhr bieten wir zwei Kurse an.

- Investieren Sie in Ihre eigene Gesundheit
- Informationen über die fernöstliche Reflexzonenbehandlung des Gesichts zur Selbsthilfe
- 12 Übungen zur Selbsthilfebehandlung bei orthopädischen, internistischen Wehwechen, aber auch um Geist und Seele positiv zu beeinflussen
- Alles, was Sie für Ihre Gesunderhaltung benötigen, haben Sie immer dabei
- Sie können schnell und wirkungsvoll handeln
- Erfahren Sie selbst, wie wohltuend die Wirkung der Übungen (Streicheleinheiten) sein kann
- Als pflegende Angehörige oder in medizinischen Hilfsberufen finden Sie neue Möglichkeiten, um mehr Lebensqualität zu schenken
- Alles was Sie benötigen ist: Eine gute Absicht, Ihre Hände und Ihr Gesicht

Referentin: **Antje Breckwoldt-Hingst** aus Köln, [www.entspannungundklang.de](http://www.entspannungundklang.de)  
Kostenbeitrag: 40 € incl. Seminarunterlagen.  
Zur Sicherung Ihres Platzes bei der Anmeldung zu zahlen.

## Massage des Monats:

### Rückenmassage für Genießer

Genießen Sie eine ausgiebige, entspannende Wellness-Rückenmassage mit den duftenden reinen ätherischen Ölen der Natur. Sie ist ganz besonders geeignet bei Verspannungen, Blockaden und um Stress abzubauen. So können Sie den Anforderungen des Alltags wieder gelassen ins Auge schauen. Preis 15,-€, Dauer 20 min. Termin nach Vereinbarung

## Juni

Unser Juni-Motto lautet:

## „Alternativen für Kinder“

Sowohl bei unserem Seminar, als auch bei unserem Aktionspreis stehen in diesem Monat die Kinder im Vordergrund.



Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg.

Am **18.06.2013** von **19.00** bis **21.00 Uhr** halte ich das Seminar: **Homöopathie für Kinder**

Kostenbeitrag 10,00 €. Zur Sicherung Ihres Platzes bei der Anmeldung zu zahlen.

Die Homöopathie ist mehr als 200 Jahre alt, und ihre praktische Anwendung ist so aktuell und modern, wie kaum je zuvor. Immer mehr Menschen haben am eigenen Leibe oder im persönlichen Umfeld erlebt, dass homöopathische Arzneimittel zuverlässig und risikoarm zugleich Beschwerden lindern und heilen können. Besonders erfolgreich wirkt die Homöopathie bei Kindern. In meinem Seminar möchte ich Ihnen daher Näheres über die Homöopathie vermitteln und Erfahrungen aus der Praxis weitergeben.

Dieses Wissen nützt Ihnen natürlich nicht nur für Kinder, denn die Wirkung der Homöopathie zeigt sich auch bei Erwachsenen und Tieren.

Nicht nur für die Schulkinder geeignet ist unserer Aktionspreis. „Dufteschule“ fördert, wie auch einige andere ätherische Ölmischungen, die Konzentration und Motivation in jedem Alter und beruhigt in stressigen Situationen.

Studien in japanischen und amerikanischen Großraumbüros haben gezeigt, dass Zitronenöl die Konzentrationsfähigkeit steigert – die Zahl der Tippfehler der dort arbeitenden Sekretärinnen verringerte sich durch die Raumbeduftung mit Zitronenöl, das außerdem erfrischend und belebend wirkt. Grapefruitöl baut auf und stimuliert, während Litsea Cubeba in stressigen Situationen entspannt und ausgleicht. Die ausgleichende Wirkung zeichnet auch den allseits bekannten Lavendel aus – in stressigen Situationen beruhigend, bei bedrückter Stimmung belebend und aufbauend. Für mehr Motivation sorgen Bergamotte und Mandarine. Da macht das Lernen wieder Spaß!

Diesen „Spaß“ gönnen wir auch Ihnen beim Besuch unserer Apotheke durch Raumbeduftung mit Gute Laune Mischung aus unserer Aromatherapieserie.



**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