

1. Quartal 2014



# ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!

Liebe Kunden,  
der neue Jahres-  
flyer liegt für Sie  
bereit!



## Januar

„Gesund ins  
neue Jahr“



## Februar

„Tierisch gesund“



## März

„Fühl Dich gut“



Gesund  
mit uns...



### Liebe Kunden, liebe Leser,

wir wünschen Ihnen für das neue Jahr ...

Ein bisschen mehr Frieden und weniger Streit  
Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid  
Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass  
Ein bisschen mehr Wahrheit - das wäre was

Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh  
Statt immer nur Ich ein bisschen mehr Du  
Statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut  
Und Kraft zum Handeln - das wäre gut

In Trübsal und Dunkel ein bisschen mehr Licht  
Kein quälend Verlangen, ein bisschen Verzicht  
Und viel mehr Blumen, solange es geht  
Nicht erst an Gräbern - da blühen sie zu spät.

Ziel sei der Friede des Herzens  
Besseres weiss ich nicht.

*(Peter Rosegger 1843-1918, österreichischer Schriftsteller)*

Wir möchten Sie auch im neuen Jahr gerne mit Rat und Tat begleiten und haben wieder viele neue Aktionen, Seminare und Angebote für Sie. Fragen Sie auch nach unserem neuen Jahresflyer. Hier nun aber Näheres zu den nächsten drei Monaten, und auf einen guten Start ins neue Jahr.

Ihre Apothekerin

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



## Januar

Unser Januar-Motto lautet:

### „Gesund ins neue Jahr“

Jetzt ist sie wieder da, die Zeit der guten Vorsätze. Allein die Umsetzung fällt manchmal schwer, zumal Hektik, Nervosität, Zeitnot mittlerweile alltägliche Merkmale unserer modernen Leistungsgesellschaft sind. Die Folgen spüren wir alle, z.B. in Form von Nervosität, Lustlosigkeit, Abgeschlagenheit oder Schlaflosigkeit (diesem Thema widme ich mich auch in meinem Seminar im März). Bei anhaltender Stressbelastung kann es zu Muskelverspannungen, chronischer Erschöpfung bis hin zum Burn-out-Syndrom kommen.

Männer und Frauen sind von Stress gleichermaßen betroffen, denn beide Geschlechter unterliegen vielfältigen Anforderungen in Beruf, Familie, Haushalt, aber auch in der Freizeit. Besonders belastend werden von vielen ständiger Termindruck und der Wunsch, allem gerecht zu werden, erlebt. Hinzu kommen zahlreiche Stressoren wie Umweltbelastungen, Wetterwechsel, Lärm, Rauchen, Alkohol u.v.m.



Nicht zu vernachlässigen sind sehr persönliche Faktoren, die besonders seelisch belasten.

Wer viel leistet und unter Stress steht, verbraucht mehr Mikronährstoffe. Natürlicherweise sind diese lebenswichtigen Nährstoffe in Obst und Gemüse enthalten. Doch nicht immer bekommt unser Körper das, was er braucht.

Durch Lagerungs- und Transportzeiten unter ungünstigen Licht-, Luft- und Temperaturverhältnissen nimmt der Mikronährstoffgehalt der Nahrungsmittel ab. Hinzu kommt, dass viele Menschen in Stresssituationen häufiger zu gesundheitsschädigenden Ver-

haltensweisen neigen, wie ungesunde Ernährung, wenig Bewegung und dem Konsum von Alkohol und Nikotin.

Dadurch kann es zu einem Mehrbedarf an speziellen Mikronährstoffen kommen, denn viele Genussgifte gelten als wahre „Vitaminräuber“.

Da sind wir dann wieder bei den guten Vorsätzen. Zur Energieverwertung und Stabilität von Nerven und Muskeln werden besonders die Vitamine des B-Komplexes, u.a. in Nüssen, gebraucht und das „Anti-Stress-Mineral“ Magnesium. Wichtig sind auch ausreichend Antioxidantien, also sog. Radikalfänger, da unter Stress vermehrt „freie Radikale“ gebildet werden. Diese reaktionsfreudigen Molekülverbindungen können Zellstrukturen angreifen. Zum Schutz sind die Vitamine C und E sowie Zink und Selen mit ihren antioxidativen Eigenschaften unentbehrlich.

All dies und noch mehr ist zum Beispiel im Orthomol vital.

**Aktionstag:**  
**20.01.2014**  
**Testen Sie Orthomol vital**



**Seminar** am Donnerstag, den **23.01.2014** von **19.00 bis 21.00 Uhr**  
**„Gesund ins Jahr mit Schüßler Salzen“.**

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl, Sportkrug Afferde.  
Kostenbeitrag: 10,- €



Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg

Die Therapie mit Schüßler Salzen sieht wie folgt aus:

Durch Zufuhr der mangelnden Stoffe in homöopathischer Verreibung wird der Mangel ausgeglichen und die Störung aufgehoben bzw. die Krankheit geheilt. Die Selbstheilungskräfte werden durch die Schüßler Salze aktiviert und harmonisiert.

Ferner bieten diese auch Unterstützung, um vital ins und durchs Jahr zu kommen und natürlich auch bei der Umsetzung der guten Vorsätze. Sei es beim Vorhaben, mehr Sport zu treiben, ein paar Pfunde loszuwerden, mit dem Rauchen aufzuhören, oder auch ganz allgemein die Vitalität zu erhöhen.

### **Massage des Monats:** **„Das tut gut“ Rückenmassage**

Mangelnde Bewegung, Haltungsfehler und Stress führt oft dazu, dass unser Rücken schmerzhaft verspannt ist, und die alltäglichen Aufgaben lasten auf unseren Schultern. Bei dieser Wellnessmassage liegt die Aufmerksamkeit vor allem auf Rücken, Nacken und Schultern. Preis 20,- €, Dauer 30 Min. Termin nach Vereinbarung.

## Februar

Unser Februar-Motto lautet:

### **„Tierisch gesund“**

Für die Gesundheit auf vier Pfoten bzw. Hufe ist neben der wichtigen artgerechten Haltung die Naturheilkunde ideal. In meinem Seminar möchte ich Ihnen daher einen Überblick geben über Aromatherapie, Bachblütentherapie, Homöopathie und die Mineralsalztherapie nach Dr. Schüßler, die nicht nur für Tiere in vielen Fällen optimal geeignet sind, sowie natürlich viele Beispiele dazu.

In der Aromatherapie z.B. hat sich der Mensch bereits seit fast fünf Jahrtausenden die Wirkungen der ätherischen Öle zu Nutzen gemacht. In unserer Apotheke halten wir eine Vielzahl ätherischer Öle für Sie bereit! Wir stellen daraus für Sie und Ihr Tier wertvolle individuelle Mischungen her.

Bachblüten dagegen sind Tropfen für die Seele, und gerade Tiere sprechen sehr gut und schnell auf sie an. Ideal bei Angst, Schock und jedem individuell empfundenen Notfall sind z.B. die Rescue-Tropfen, die oft auch entsprechend als Notfalltropfen bezeichnet werden.



Hierbei handelt es sich um eine feststehende Mischung aus den folgenden fünf Blüten:

- Star of Bethlehem: gegen Schock und Betäubung
- Rock Rose: gegen Panikgefühle
- Impatiens: gegen Stress und Spannung
- Cherry Plum: gegen die Angst, die Kontrolle zu verlieren und
- Clematis: gegen die Tendenz „abzutreten“, das Gefühl „weit weg zu sein.“

Wir fertigen auch jederzeit individuelle Mischungen an und haben schon tolle Rückmeldungen erhalten. Es hat sich auch oft als sinnvoll erwiesen, dass das Tier und die Bezugsperson eine Mischung einnehmen.

Gesund  
mit uns...

Ein gutes Beispiel aus der Homöopathie sind die Arnica Globuli, mit denen eine Verletzung viel schneller heilt, und die Blutung gestoppt wird. Das verletzte Tier wird ruhiger, da Arnica den Schock mildert, und eine eventuelle OP kann gut begleitet werden.

**Aktion: Wir überprüfen Ihre Stallapotheke**

**Seminar** am Donnerstag, den  
**20.02.2014** von **19.00** bis **21.00**  
**Uhr** im Sportkrug Afferde

**„Möglichkeiten der Alternativen  
Medizin für Tiere“**

Anmeldung erforderlich, begrenzte  
Teilnehmerzahl

Kostenbeitrag: 10,- €

Referentin: **Birgit Köpps-Padberg,**  
**Apothekerin**



**März**

Unser März-Motto lautet:

**„Fühl Dich gut“**

„Fühl dich gut“ ist das Motto in diesem Monat, und dazu gehört auch ein gesunder Schlaf. Schlafen ist ein lebensnotwendiges Bedürfnis des Organismus. Die meisten Körperfunktionen laufen auf Sparflamme. Der Körper spart Energie und tankt Kraft für den nächsten Tag.

In Wirklichkeit sieht der Schlaf jedoch leider oft anders aus. Millionen finden nachts keine Ruhe. Der Körper kann die nötige Kraft nicht tanken, Ihre Leistungsfähigkeit lässt rapide nach, Sie sind leicht gereizt, und viele werden ernstlich krank.

Älteren Erwachsenen macht eher die schlechte Schlafqualität zu schaffen. Insgesamt leiden 30% der Erwachsenen (Frauen doppelt so oft wie Männer) unter Schlafstörungen. Mir ist es daher wichtig, Ihnen in meinem Seminar sanfte Hilfen bei Schlafstörungen vorzustellen.

**Aktionstag: Montag, den 17.03.2013**  
**Diätdrinkausschank**



**Seminar** am Dienstag, den  
**18.03.2014** von **19.00** bis **21.00 Uhr**  
im Sportkrug Afferde

**„Fit in den Tag – sanfte Hilfe bei  
Schlafstörungen“**

Anmeldung erforderlich, begrenzte  
Teilnehmerzahl

Kostenbeitrag: 10,- €



Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg

**Massage des Monats:**  
**„Fühl Dich gut – Massage“**

Mit einer Aromaölmassage werden die Energien mobilisiert und der Frühling begrüßt.

Preis 20,- €, Dauer 30 Min. Termin nach Vereinbarung



**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:  
© Gina Sanders @www.fotolia.com  
© Ermolaev Alexandr @www.fotolia.com  
© drubig-photo @www.fotolia.com