

2. Quartal 2014



ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



April

„Männergesundheit“



Mai

„Gesundheit für Frauen“



Juni

„Gesund auf Reisen“



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. Im April stellen wir diesmal besonders die Gesundheit der Männer in den Vordergrund, gefolgt von den Frauen, um die es im Mai schwerpunktmäßig geht. Im Juni kümmern wir uns dann um die schönste Zeit im Jahr – die Urlaubs- bzw. Reisezeit.

Ihre Apothekerin

Birgit Köpps-Padberg und das Team der Allee-Apotheke



April

Unser April-Motto lautet:

„Männergesundheit“

Männer beschäftigen sich in der Regel eher ungern mit dem Thema Gesundheit. Ihr Wunsch ist ein Körper, der ohne großes Zutun ihrerseits einfach so funktioniert.

Dass dies so nicht geht, zeigen auch die folgenden Zahlen:

Im Jahr 2012 war die Lebenserwartung der Männer in Deutschland knapp fünf Jahre niedriger, als die der Frauen. Zudem sind sehr viel mehr Männer als Frauen vor der Vollendung ihres 65. Lebensjahres verstorben. Grund genug, denke ich, sich mit dem Thema Gesundheit auch als Mann zu befassen.

Auch Männer kommen übrigens in die Wechseljahre:

In den mittleren Jahren kommt es immer wieder zum Auftreten kleiner Störungen, wie zum Beispiel Beschwerden durch zu viel Stress im Beruf oder anfälliger Gelenke. Männliche Wechseljahresbeschwerden werden auch mit PADAM (partielles Androgendefizit des alternden Mannes) bezeichnet. Der innere Um-



stellungsprozess, den der Mann in dieser Zeit durchläuft, ist den meisten unter dem Ausdruck Midlife-Crisis bekannt.

Es finden Gemütsveränderungen statt. So kommt es häufiger zu depressiven Verstimmungen, Selbstzweifel, Realisierung des Älterwerdens und weiteren Beschwerden.

Seminar „Homöopathie für Männer“ am Donnerstag, den **24.04.2014** von **19.00** bis **21.00 Uhr** im Sportkrug Afferde.

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

Kostenbeitrag: 10,- €

Zur Sicherung Ihres Platzes bei der Anmeldung zu zahlen.

Die Homöopathie ist mehr als 200 Jahre alt, und ihre praktische Anwendung so aktuell und modern, wie kaum je zuvor. Immer mehr Menschen, natürlich auch Männer, haben am eigenen Leibe oder im persönlichen Umfeld erlebt, dass homöopathische Arzneimittel zuverlässig und risikoarm zugleich Beschwerden lindern und heilen können.

Die ganzheitliche Behandlung wirkt dabei sowohl auf körperlicher als auch geistiger Ebene. Reizbarkeit, Übellautigkeit und Einschlafstörungen können homöopathisch behandelt werden.

Auf diese und viele andere Beschwerden gehe ich ein in meinem Seminar: **„Homöopathie für Männer“**.



Referentin: Apothekerin
Birgit Köpps-Padberg

Abschließend noch eine Erkenntnis, auf die ich bei der Beschäftigung mit dem Thema Männergesundheit stieß und die mich sehr nachdenklich stimmt. Es gibt ein „Geschlechterparadoxon“: mehr diagnostizierte – und damit behandelte – Depressionserkrankungen bei Frauen, aber eine deutlich erhöhte Suizidrate bei Männern. Dies zeigt, wie stark seelische Erkrankungen von Männern in unserer Gesellschaft tabuisiert und stigmatisiert werden. Darüber hinaus sind sie unterdiagnostiziert und unterversorgt.

Das liegt zum einen daran, dass die Symptomatik seelischer Erkrankungen geschlechtsspezifisch unterschiedlich ist. Die männliche Depression äußert sich beispielsweise häufig in einem erhöhten Risiko- oder Suchtverhalten, erhöhter Aggression und Gewaltbereitschaft. Diese „männlichen Symptome“ verdecken oft die klassischen Depressionsmerkmale (Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Handlungsunfähigkeit) und erschweren dem Hausarzt die Diagnose. Zum anderen passen psychische Erkrankungen nicht in das männliche Selbstbild und werden von den Betroffenen häufig vehement negiert. Das ist angesichts der hohen Suizidrate besonders dramatisch, denn Depressionen sind gut therapierbar und heilbar. Der Abbau der Tabuisierung von psychische Krankheitsbildern unter Männern ist also eine sehr wichtige Aufgabe.

Einen weiteren Beitrag zum Thema Beschäftigung mit der Gesundheit – nicht nur für Männer – bieten wir Ihnen bei unserem:

Aktionstag: Montag, 28.04.2014
Wir bestimmen Ihr Gesamtcholesterin
Kostenbeitrag 5,- €

Natürlich haben wir auch spezielle Pflege für Männer:

zum Beispiel von **Korres**:

Borage - feuchtigkeitsspendende Anti-Shine Creme LSF 6

Ein leichter Feuchtigkeitsspender, der speziell auf die Bedürfnisse der männlichen Haut abgestimmt ist. Ideal verwendbar nach der Rasur.

Marigold & Ginseng - Aftershave Balm

Ein Balm mit leichter Textur für die Pflege nach der Rasur. Ginseng-Extrakt ermöglicht den Transport von Wasser und Nährstoffen in die Haut und wirkt so straffend und festigend. Die antiseptischen Eigenschaften der Ringelblume und die adstringierende Wirkung von Hamamelis sorgen für einen effektiven Schutz vor Hautirritationen. Active Aloe® und Provitamin B5 bekämpfen Irritationen nach der Rasur und spenden der Haut gleichzeitig wertvolle Feuchtigkeit.

Magnesium & Wheat Proteins - haarkräftigendes Shampoo

Klinische Tests haben bewiesen, dass Shampoo hilft, Haarausfall entgegenzuwirken und das Haar zu kräftigen. Die Multimineral-Kombination aus Kalzium, Magnesium, Mangan und Zink, bringt verlorene Energie in die Zellen der Kopfhaut zurück und stärken so feines, brüchiges Haar von der Wurzel an.

April
Zum Aktionspreis:
10% Rabatt
auf ausgewählte
Kosmetik
für Männer

Mai

Unser Mai-Motto lautet:

„Gesundheit für Frauen“

Seminar „Homöopathie für Frauen“ am Donnerstag, den **22.05.2014** von **19.00** bis **21.00 Uhr** im Sportkrug Afferde.

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

Bei meinem Seminar gehe ich nach einer allgemeinen Einführung in die Homöopathie besonders auf die folgenden typischen Frauen-Themen ein: Pubertät, Dysmenorrhoe, Klimakterium, Erschöpfung, Hypotonie und Kopfschmerzen.

Massage des Monats: „Rosenölmassage“

Sie erhalten eine sanfte Ganzkörper- oder Teilkörpermassage. Der faszinierende, blumige Duft des Rosenöls verströmt Freude und Geborgenheit, die den ganzen Körper durchdringen und uns tief im Herzen berühren. Das Öl der Rose wirkt herz- und nervenstärkend und ist zugleich eine wunderbare Essenz zur Pflege der Haut. Preis 20,- €, Dauer 30 Min., Termin nach Vereinbarung



Mai
Zum Aktionspreis:
50% Rabatt
auf **Rosen-**
erfrischungsspray
aus unserer **Aroma-**
therapieserie

Aktionstag: Montag, den 19.5.2014 ,10:00 - 16:30 Uhr
ALLERGIKA® Hautmessung

Der Fett-, Feuchtigkeits-, und Melanin Gehalt der Haut sind wichtige Faktoren zur Beurteilung des Hautzustandes und Hauttypus. Die ALLERGIKA® Hautanalyse gibt Ihnen die Möglichkeit, diese drei Faktoren für Ihre Haut bestimmen zu lassen.

Die Fett-, und Feuchtigkeitsmessung durch den ALLERGIKA® Hautspezialisten hilft bei der Wahl von Reinigungs- und Pflegeprodukten, die sich für Ihren individuellen Hautzustand optimal eignen.

Durch die Messung Ihres Melanin Gehalts der Haut wird die Lichtempfindlichkeit Ihrer Haut festgestellt. Eine unerlässliche Voraussetzung für die Auswahl des perfekten Sonnenschutzes.

Der Hauttyp wird u.a. von der Jahreszeit beeinflusst. Wir empfehlen Ihnen daher, Ihren Hauttyp regelmäßig testen zu lassen.

Aktionstag: Dienstag, den 27.5.2014, 10:00 - 17:00 Uhr
Make-up- und Pflegetipps zur natürlichen Kosmetikserie von Korres durch eine Expertin der Firma.



Juni

Unser Juni-Motto lautet:

„Gesund auf Reisen“

Es kommt in den besten Familien vor: Monatelang freuen sich alle aufs Baden im Meer, auf den Bauernhof und seine Tiere oder auf die Gipfeltour. Doch kaum ist man unterwegs, da bekommt einer Reiseübelkeit, Durchfall, Husten oder Sonnenbrand.

Noch häufiger als erwachsene Globetrotter haben Kinder mit urlaubstypischen Gesundheitsproblemen zu kämpfen. Dabei lässt sich das Unwohlsein, nicht nur der kleinen Weltenbummler, in vielen Fällen relativ leicht beheben, häufig sogar ganz vermeiden, wenn man bei der Reiseplanung und am Urlaubsort auf die Bedürfnisse der Familienmitglieder Rücksicht nimmt und einige, meist einfache Vorsorgemaßnahmen trifft.

Durchfall – die Reisekrankheit Nr. 1 kann z.B. vermieden werden durch die folgende Regel: „Cook it, peel it or leave it“ D.h. nichts essen, was man nicht kochen oder schälen kann, und auch kein offenes Wasser trinken.

Wichtig ist auch eine frühzeitige Überprüfung des Impfschutzes und dies nicht nur bei Reisen in ferne Länder.

Dabei unterstützen wir Sie mit unserer **Aktion** und bieten Ihnen eine **individuelle Reise- und Impfberatung** an.

Seminar „Alternative Haus- und Reiseapotheke“ am Dienstag, den **24.06.2014** von **19.00** bis **21.00 Uhr** im Sportkrug Afferde

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



Referentin: Apothekerin
Birgit Köpps-Padberg

Sehr wichtig ist auch ein optimaler Sonnenschutz, denn jeder Sonnenbrand fördert das vorzeitige Altern der Haut und vor allem Hautkrebs.

Last but not least ist es natürlich von großem Vorteil, eine eigene Reiseapotheke im Gepäck zu haben, denn der Besuch beim Arzt ist in manchen Ländern nicht ganz einfach und das Gesundheitssystem von Staat zu Staat verschieden.



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