

3. Quartal 2014



# ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



**Juli**

„Fit auf den Beinen“



**August**

„Hitze frei“



**September**

„Gesunde Kinder“

Gesund  
mit uns...



### Liebe Kunden, liebe Leser,

auch in diesem Quartal erwarten Sie wieder besondere Aktionen, Angebote und ein Seminar. Im Juli liegt unser Hauptaugenmerk auf den Beinen. Nutzen Sie die Gelegenheit, und sichern Sie sich ihren Termin bei der Venenmessaktion. Erfrischung bieten wir Ihnen im August, und um Kinder geht es im Monat September. Ansonsten hoffen wir auf einen schönen Sommer, mit viel Sonne. Sonnenstrahlen vermitteln ein positives Lebensgefühl, und wer kann dies nicht gebrauchen? In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine schöne Zeit und freuen uns auf Ihren Besuch in Ihrer Allee-Apotheke.

Ihre Apothekerin

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



## Juli

Unser Juli-Motto lautet:

### „Fit auf den Beinen“

Geschwollene Füße? Bleischwere Beine? Nicht nur Frauensache: Auch Männer kennen diese Symptome nach einem anstrengenden Arbeitstag mit stehender oder sitzender Tätigkeit. Oder beispielsweise nach einer langen Reise mit dem Flugzeug bzw. Auto. Langes Stehen, aber auch Sitzen, führt schnell zu Blutstauungen in den Venen und dadurch zur allmählichen Ausdehnung der Venenwände.

#### **Pumpen ohne Pause**

Stellen Sie sich vor, Sie müssten Flüssigkeit durch ein dünnes Röhrchen 1,5 Meter in die Höhe pusten. Geht nicht? Vielleicht schon, aber nur mit sehr großer Anstrengung und langem Atem. Diesen Höhenunterschied bewältigt der Blutkreislauf des erwachsenen Menschen ununterbrochen. Im Rückfluss vom Fuß bis hoch zum Herzen.

Die Natur hat dafür ein intelligentes Transportsystem entwickelt, das auch dafür sorgt, dass das Blut nicht durch die Schwerkraft einfach nach unten in den Beinen „versackt“.

#### **Der Weg – unser Venensystem:**

Es ist unterteilt in ein direkt unter der Haut liegendes oberflächliches System, das das Blut in ein zweites, tief zwischen Muskulatur und Knochen gelegenes Venensystem, weiterleitet. In diesen großen Venen wird dann die Hauptmenge des Blutes Richtung Herzen befördert.

#### **Der Antrieb – die Muskelpumpe der Waden und Fußgelenke**

Durch An- und Entspannung der Muskeln bei Bewegung entsteht eine Sog- und Pumpwirkung auf die tiefer gelegenen Venen, die den Bluttransport auf Touren bringt.

#### **Der Rückhalt – die Venenklappen**

Bindegewebsverstärkte Falten der Gefäßinnenhaut verhindern wie Rückschlagventile das Zurückfließen des Blutes und regulieren den Blutstrom.



Die Wirksamkeit dieses Zusammenspiels ist an eine wesentliche Bedingung geknüpft: Bewegung!

Langanhaltendes Sitzen oder Stehen bewirkt das Gegenteil. Die Muskelpumpe wird nicht ausreichend aktiviert, um die großen Blutmengen abzutransportieren. Das Blut staut sich in den Beinen – die empfindlichen Venenwände werden gedehnt und durch die dauernde Belastung geschwächt. Darunter leiden auch die Venenklappen, die sich nicht mehr richtig schließen können. Die Folge: Immer mehr Blut versackt nach unten.

Wenn zur mangelnden Bewegung noch weitere Risikofaktoren, wie erbliche Bindegewebschwäche, Übergewicht, Schwangerschaft, Schuhe mit hohen Absätzen oder hoher Alkoholkonsum kommen, kann aus einer Venenschwäche eine ernste Venenerkrankung werden.

Auch wenn Sie noch nichts sehen, können Ihre Venen bereits krank sein. Wenn erste Anzeichen an der Oberfläche sichtbar werden, ist die Krankheit bereits erheblich fortgeschritten.

#### **Besenreiser – nicht nur ein kosmetisches Problem:**

Die feinen, fächerförmig unter der Haut liegenden Äderchen verursachen zwar selten Probleme, sind aber ein Warnsignal für eingeschränkte Venenfunktion.

### **Krampfadern (Varizen) – ohne Behandlung nicht aufzuhalten:**

Die nachgebenden Wände geschwächter Venen bilden nach und nach die stark geschlängelten Adergeflechte, die ihre Transportaufgabe nicht mehr erfüllen können.

Nach dem Motto „Je früher, desto besser“ sollte jeder, der gesunde und schöne Beine möglichst lange behalten möchte, frühzeitig Venenproblemen vorbeugen!

#### **Aktion:**

**Ob Ihre Venen im Fluss sind, können Sie in der Zeit vom 28.7. bis 1.8. testen. Nutzen Sie die Chance, und sichern Sie sich einen Termin.**



### **Massage des Monats:**

**„Fit auf den Beinen – Beinmassage“**

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

## August

Unser August-Motto lautet:

# „Hitzefrei“

#### **Aktion:**

**Passend dazu haben wir uns für unsere Aktionswoche vom 25.8. bis 29.08. überlegt, Sie mit Eistee zu verwöhnen.**

#### **Lavendel**

*„schafft Klarheit im Leben“ und ist ein „Allround-Wirköl“*

Der Duft von Lavendel ist leicht, frisch, kräuterartig bis blumig. Insgesamt kennt man 160 Indikationen und in England ist Lavendel mit Geranie und Muskatellersalbei sogar im Rettungshubschrauber zu finden. Dort wird u.a. die beruhigende Wirkung von Lavendel genutzt.

Lavendel ist eines der wenigen Öle, die sogar pur – also rein, ohne Verdünnung - kurzfristig angewendet werden dürfen z.B. bei Verbrennung, Schürfwunden. Bei Insektenstichen kann man Lavendel punktuell anwenden, um eine Entzündung zu verhindern.

Die psychische Wirkung von Lavendel kann genutzt werden bei Aggressionen, Alpträumen, Angst, Aufregung, Beklemmung, Depressionen, Hysterie, Kummer, Melancholie, nervöser Anspannung, Stress, psychischer Überanstrengung und nervöser Spannung.

Ferner wirkt Lavendel u.a. antiseptisch, wundheilungsfördernd und narbenglättend. Es beruhigt aufgewühlte Emotionen und wirkt lösend und lindernd bei körperlichem und seelischem Schmerz. Wirkt klärend und hilft bei der Entscheidungsfindung – also wirklich ein Allround-Öl für jedes Alter.



Gesund  
mit uns...



© Deutsche Homöopathie-Union Karlsruhe

## September

Unser September-Motto lautet:

## „Gesunde Kinder“

Schon in der Schwangerschaft gilt dem Kind die größte Sorge. Wer denkt nicht: „hoffentlich ist es gesund“. Auch wenn die Kinder älter werden, lässt die Sorge um die Gesundheit der Kinder nicht nach. Als Eltern kann man viel tun, um die Gesundheit der Kinder zu fördern. Bewegung, Sport, Fürsorge und natürlich gesunde Ernährung. Früh macht man sich auch Gedanken, welche Arzneimittel bei Erkrankungen geeignet sind. Auch dies beginnt in der Regel schon in der Schwangerschaft, da ja viele Arzneimittel dort nicht verwendet werden dürfen, um das Kind im Mutterleib nicht zu gefährden. Viele lernen dort die Homöopathie kennen und schätzen. Für Kinder sind homöopathische Mittel ideal: Richtig ausgewählt helfen sie kleinen Patienten schnell bei seelischen Nöten, sowie bei körperlichen Beschwerden und stärken darüber hinaus auch die natürlichen Selbstheilungskräfte.

**Seminar „Homöopathie für Kinder“** am Dienstag, den **23.09.2014** 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.



Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg

### Massage des Monats: „Weg mit dem Schulstress“

#### Massage für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche haben es heute nicht mehr so leicht, Lern- und Zeitdruck in der Schule nehmen immer mehr zu. Es steigt die Angst, gegenüber den Lehrern und Mitschülern zu versagen. Auch zunehmender Gruppenzwang, ob in der Schule, dem Verein oder in der Freizeit, lasten immer schwerer auf den Schultern unserer Kinder. Studien zeigen, dass sie genauso gestresst sind, wie Erwachsene. Die Folgen der Belastungen zeigen sich oft körperlich: Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Geiztheit sind häufig ein Anzeichen von Überlastung und Stress. Geben sie Ihren Kindern etwas Zeit für Ruhe und Entspannung – ein wahrer Balsam für die junge Seele!

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



„Duft Schule“ fördert, wie auch einige andere ätherische Ölmischungen, die Konzentration und Motivation in jedem Alter und beruhigt in stressigen Situationen. Es ist auch ein ideales Geschenk für die **Schultüte**.

Allen Schülern wünschen wir einen guten Start ins neue Schuljahr und allen Kindern, die dieses Jahr am 13.9. Ihre Einschulung feiern – wie auch meine jüngste Tochter Malina- wünschen wir eine schöne Feier mit einem optimalen Start ins Schulleben!



**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:  
© Monkey Business @www.fotolia.com  
© Maridav @www.fotolia.com  
© Andreas Karelias @www.fotolia.com  
© Deutsche Homöopathie-Union Karlsruhe