

4. Quartal 2015



ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



Oktober

„Ganzheitlich
gesund“



November

„Gesundheit für
die Seele“



Dezember

„Advent“

Gesund
mit uns...



Liebe Kunden, liebe Leser,

es ist noch gar nicht lange her, da schrieb ich dieses Magazin für das Jahr 2014. Die Zeit vergeht immer schneller und natürlich wird auch das letzte Quartal dieses Jahres von uns gefüllt mit attraktiven Angeboten rund um Gesundheit und Wellness, einem informativen Vortrag sowie einem Seminar. Den Vortrag hält Dr. Bothmann im Oktober zum Thema „Möglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin“. Passend zu unserem Motto im November „Gesundheit für die Seele“ biete ich Ihnen ein Homöopathie-Seminar an. Nicht nur im Dezember können Sie unsere schönen Geschenkideen entdecken – angefangen vom Gutscheine, über Düfte, Kosmetik und vieles mehr. Vom **14.12. bis 18.12.2015** laden wir Sie ein zum Adventskaffee.



Ihre Apothekerin

Birgit Köpps-Padberg und das Team der Allee-Apotheke

Bevor ich näher auf die einzelnen Monate eingehe, ein Dankeschön an alle, die an unserer Kundenumfrage teilgenommen haben. Vielen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen.

Oktober

Unser Oktober-Motto lautet:

„Ganzheitlich gesund“

Wie den meisten ja bekannt ist, bieten wir Ihnen neben der klassischen Schulmedizin auch die Möglichkeiten der alternativen bzw. ergänzenden Therapien zu nutzen und noch vieles mehr rund ums Thema Gesundheit.

Von Aromatherapie für alle Altersgruppen (auch für Hebammenbedarf), Homöopathie, Bachblüten, Schüssler Salze bis zu Traditionellen Chinesische Medizin sind Sie bei uns an der richtigen Adresse.

Oktober
Zum
Aktionspreis:
50% Rabatt
auf Gelenkwohl und
AP-Roller
aus unserer Aroma-
therapieserie



All diesen Therapien gemeinsam ist die Betrachtung des Menschen als Ganzes. In diesem Monat haben Sie die Chance Näheres zum Thema Traditionelle Chinesische Medizin zu erfahren.

Vortrag

„**Möglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin**“ am Donnerstag, den **08.10.2015** um **19.30 Uhr** im Sportkrug Afferde.

Referent: Dr. med. Oliver Bothmann

Im Vortrag werden die geschichtliche Entwicklung und die therapeutischen Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin erläutert. Im weiteren Verlauf wird ein Überblick über die verschiedenen Ebenen der Krankheitsentwicklung aufgezeigt, denn um die richtige Therapieform für die gegebene Situation zu wählen, ist ein gutes Verständnis von der Entwicklung von Erkrankungen notwendig.

Es gibt verschiedene Ebenen der Krankheitsentwicklung und auf jeder Ebene sind andere Therapieformen am geeignetsten.

Die psychische Ebene mit den verschiedenen Gedanken, Emotionen, Glaubenskonzepten und Wünschen ist für viele Erkrankungen die ursächliche Ebene. Danach folgt die funktionelle Ebene, wo sich Schmerzen oder andere vegetative Störungen in der Körperfunktion zeigen, ohne dass sich materiell messbare Veränderungen finden. Erst wenn diese Störungen sehr lange bestehen oder sehr stark sind, folgen dann auch sicht- und messbare Veränderungen auf der körperlich-materiellen Ebene. Im Vortrag wird dieses Konzept anhand von Beispielen verdeutlicht sowie die Einsatzbereiche der TCM aufgezeigt.

Sichern Sie sich Ihren Platz und melden Sie sich rechtzeitig bei uns in der Allee-Apotheke oder unter 05151/22021 an.



November

November
Zum
Aktionspreis:
50% Rabatt
auf **Thymian-Myrte-**
Balsam
aus unserer Aromatherapieserie

Unser November-Motto lautet:

„Gesundheit für die Seele“

Fast jeder Fünfte klagt in der ärztlichen Sprechstunde über Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit und Antriebsschwäche. Dabei sind Frauen dreimal häufiger betroffen als Männer. 10-15 Prozent der Deutschen leiden an Angstzuständen. Dass diese Gefühle in der Medizin als „Depression“ bezeichnet und vielleicht sogar medikamentös behandelt werden, macht nachdenklich.

Offenbar passen Traurigkeit, Angst, Verzweiflung und Sehnsucht nicht in unser modernes Bild von uns selbst.

Wir leben in einer Zeit, in der Gefühle wie Trauer oder Angst allzu oft verbannt werden. Hinzu kommt, dass Stress und Hektik unseren Alltag bestimmen. Da bleibt wenig Zeit für Muße und „Leerlauf“, den die Seele so dringend zur Erholung braucht.

Nicht jeder der eine Zeit lang unter Niedergeschlagenheit leidet, ist gleich depressiv. Wer zum Beispiel einen schweren Verlust oder eine massive Veränderung erlebt hat, dessen Psyche benötigt Zeit für die Verarbeitung des Geschehenen bzw. für die Umstellung. Trotzdem ist die Phase des „Blues“, für die Betroffenen oft sehr belastend. Hier können wir mit einer individuellen Bachblüten-Mischung oder auch mit einem passenden homöopathischen Mittel eine Hilfe geben, mit der das innere Gleichgewicht auf sanfte Weise wieder ins Lot gebracht wird.

Bei schweren seelischen Erkrankungen ist aber unbedingt professionelle Beratung, medikamentöse und bisweilen stationäre Behandlung erforderlich. Hier liegen die Grenzen der Selbstbehandlung!

Die Fähigkeit mit Stress, Misserfolgen u.ä. umzugehen, wird wesentlich von der Konstitution bedingt. Es wirken aber auch äußere Faktoren auf die Psyche und damit natürlich auch auf den Körper und umgekehrt. Ein entscheidender Faktor für das seelische Wohlbefinden ist Stress! Ein gewisses Maß an Stress hält körperlich und geistig fit, ist also positiv. Gibt es aber keine Erholungsphasen und wird der Stress zuviel, wirkt er krankmachend. Die Folgen können vielfältig sein; z.B. Atembeschwerden, Bluthochdruck, Magenschmerzen, Schlafstörungen und Rückenschmerzen. Hier wirkt sich die psychische Befindlichkeit massiv auf die

verschiedensten Körperfunktionen aus. Aber Vorsicht mit der Forderung „alles psychisch“.

Abschließend einige Tipps was Sie selbst tun können: Gönnen Sie Ihrer Seele einige Streicheleinheiten! Hören Sie auf Ihre innere Stimme! Der Körper signalisiert einem sehr genau, was er benötigt und verträgt. Stichworte: Obst und Gemüse; Darmsanierung (es gibt Hinweise, dass ein schlechter Gesundheitszustand des Darms psychische Beschwerden begünstigt) und vor allem ENTSPANNUNG!

Neben Entspannungstechniken wie autogenes Training, Meditation, Yoga und TaiChi etc.pp. bietet da auch die Aromatherapie gute Möglichkeiten. Sehr entspannend wirkt auch eine Aroma-Wellness-Massage, die wir Ihnen bei uns in der Apotheke in unserem Massageraum anbieten. Gönnen Sie sich einen Termin bei Frau Dillinger-Blascheck!

Seminar „Homöopathie für die Seele“

am Donnerstag, den **19.11.2015**
von **19.00** bis **21.00 Uhr** im Sportkrug Afferde.



Referentin: Apothekerin
Birgit Köpps-Padberg

Kostenbeitrag: 10,- €

Zur Sicherung Ihres Platzes bei der Anmeldung zu zahlen.

In meinem Seminar gehe ich kurz auf Homöopathie allgemein ein und stelle Ihnen verschiedene homöopathische Mittel vor, die bei Aufregung, Ärger, Angst, Furcht, Heimweh, depressiver Verstimmung, Niedergeschlagenheit, Kränkung, Kummer, Nervosität, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Trauer, Überanstrengung und Stress hilfreich sind.

Dezember

Unser Dezember-Motto lautet:

„Advent“

Jetzt ist sie wieder da, die besinnliche Zeit des Jahres. Die Adventszeit, Zeit für Kerzen, Kekse, Tee und besonders für Kinder eine Zeit voller Spannung und Erwartung. Für die Erwachsenen oft eine Zeit voller Aktivität, die zum Teil leider schon in Stress ausartet. Wir möchten Ihnen etwas von dem Stress nehmen.

Entdecken Sie, in entspannter Atmosphäre unsere schönen Geschenkideen – angefangen vom Gutscheine, über Düfte, Kosmetik und vieles mehr.



Massage des Monats: **„Ein Fest für die Sinne“**

Gönnen Sie sich mit einem Aromaölfußbad und einer Rückenmassage etwas Entspannung in der Hektik der Vorweihnachtszeit. Mit einer entspannten Aromaölmassage wird es Ihnen gelingen, den Stress der Adventszeit loszulassen und Kraft zu schöpfen für den Endspurt.

Preis 25,- €, Dauer 40 Min. Termin nach Vereinbarung.

Dezember
Zum
Aktionspreis:
50% Rabatt
auf Halswohl
aus unserer Aroma-
therapieserie



ALLEE-APOTHEKE

Aktion

Vom 14.12. bis zum 18.12.2015 laden wir zum Adventskaffee ein.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine entspannte Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2016!



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-hamel.de
mail@allee-apotheke-hamel.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