

1. Quartal 2016



# ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!

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



## Januar

„Gesund ins  
neue Jahr“



## Februar

„Gesunde Frauen“



## März

„Gesunder Schlaf“



Gesund  
mit uns...



## Liebe Kunden, liebe Leser,

ich möchte das Jahr beginnen mit einem Zitat von Voltaire und dem Wunsch, dass möglichst viele Menschen dies umsetzen können, denn dann geht es allen besser:

*„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“*

Gesund werden und gesund bleiben – ein Wunsch, den viele von uns teilen. Viele sind bereit, einiges dafür zu tun, z.B. durch ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Voltaire zeigt uns eine weitere wichtige Möglichkeit auf.



Wir unterstützen Sie bei dem Wunsch und dem Streben nach Gesundheit und das nicht nur jetzt, in den Zeiten der guten Vorsätze. Das Motto „Gesund mit uns“ zieht sich durchs ganze Jahr. Wir begleiten Sie mit Rat und Tat 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 Jahr 2016.

Ihre Apothekerin

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

## Januar

Unser Januar-Motto lautet:

## „Gesund ins neue Jahr“

Wenn Kinder in die Krippe oder in den Kindergarten kommen, hat man manchmal das Gefühl, sie sind ständig krank und besonders oft erkältet.

Häufig betrifft dies dann nicht nur die Kinder, sondern gleich die ganze Familie. Eine Erkältung – unbedingt zu unterscheiden von einer Grippe – ist nicht dramatisch, aber doch sehr lästig und kann sich auch zu ernsten Erkrankungen entwickeln, wenn sich aus dem viralen Infekt eine bakterielle Sekundärinfektion entwickelt. In meinem Seminar stelle ich Ihnen daher verschiedene



Möglichkeiten der Behandlung mit gut verträglichen Mitteln vor, die helfen, schneller wieder fit und gesund zu werden. Natürlich auch Mittel und Methoden, um vorzubeugen.

Ideal sind bei Erkältungen zum Beispiel die Aromatherapie und die Phytotherapie. Ich gehe aber auch auf die Möglichkeiten der Schüssler Salze und bewährte homöopathische Mittel ein.

### Seminar „Husten, Schnupfen, Heiserkeit – natürlich behandeln“



Donnerstag, den **21.01.2016** von  
**19.00 bis 21.00 Uhr**.

Ort: „Café täglich“ in der Osterstraße 41.

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

Kostenbeitrag: 10,- €

Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg



Gesund  
mit uns...

## März

Unser März-Motto lautet:

### „Gesunder Schlaf“

Gesunder Schlaf ist das Motto dieses Monats.

Schlafen ist ein lebensnotwendiges Bedürfnis des Organismus. Die meisten Körperfunktionen laufen auf Sparflamme. Der Körper spart Energie und tankt Kraft für den nächsten Tag.

Die Wirklichkeit sieht jedoch oft anders aus. Millionen finden nachts keine Ruhe. 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. Die typischen Schlafmittel helfen zwar zu schlafen, verändern aber den natürlichen, gesundheitsfördernden Schlaf. Mir ist es daher wichtig, Ihnen in meinem Seminar sanfte Hilfen bei Schlafstörungen vorzustellen, damit Sie wieder zu einem gesunden Schlaf und erholsamen Nächten finden.

#### Seminar „Gesunder Schlaf - Erholsame Nächte“



Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg

Donnerstag, den **10.03.2016**  
von **19.00 bis 21.00 Uhr**.

Ort: „Café täglich“ in der Osterstraße 41.

Anmeldung erforderlich, begrenzte  
Teilnehmerzahl.

Kostenbeitrag: 10,- €



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](http://www.allee-apotheke-hameln.de)  
[mail@allee-apotheke-hameln.de](mailto: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

## Vorab zum Seminar schon einmal ein paar bewährte Tipps für die Erkältungszeit:

- Lüften Sie Ihre Wohnung regelmäßig, und machen Sie regelmäßige Spaziergänge, denn trockene Heizungsluft kann die Schleimhäute reizen.
- Auf vitaminreiche, ausgewogene Ernährung und Bewegung achten.
- Ausreichend Schlaf trägt zur Stärkung unserer Abwehrkräfte bei. Die Luft im Schlafzimmer sollte kühl und nicht zu trocken sein, damit die Nasenschleimhaut feucht bleibt.
- Schützen Sie sich vor Kälte und Feuchtigkeit durch entsprechende Kleidung und Schuhwerk.
- Häufig die Hände waschen, denn Krankheitserreger werden oft schon durch Händeschütteln und Türklinken übertragen.
- Als besondere Keimträger hat man inzwischen auch Telefone und Handys ausgemacht.
- Der regelmäßige Gang in die Sauna sowie Kneippsche Anwendungen unterstützen die Abwehrkräfte.
- Sofort handeln beim ersten Kratzen und Unwohlsein: z.B. Ingwertee und viel Warmes trinken, evtl. mit Salbeitee gurgeln und so den Hals beruhigen. Sehr gut wirksam ist auch unser „Halswohl“ aus der Aromatherapie.
- Heilende Wärme: Wärmen Sie sich rechtzeitig auf - mit warmen oder ansteigenden Fußbädern. Generell ist es wichtig die Füße immer warm zu halten
- Inhalationen mit ätherischen Ölen, feucht oder trocken, machen die Nase frei und tun den Atemwegen gut – wir haben das passende Öl für jede Altersstufe.
- Ideal für die Raumluft sind z.B. unsere Erkältungsöle „wärmend“ bzw. „befreiend“ und natürlich unsere „Eiszitrone“
- Entspannung für Körper und Seele: Genießen Sie wohlende Aroma- oder Erkältungsbäder. Wichtig: danach gut warm einpacken und mind. 30 min ausruhen.

## Februar

Unser Februar-Motto lautet:

## „Gesunde Frauen“

Schon immer hatten Frauen eine ganz besondere Beziehung zum Thema Heilung. Typisch für Frauen sind ferner die weibliche Intuition und ihr Instinkt. Würden Sie ihm vertrauen, wären vermutlich sehr viele Probleme relativ leicht zu behandeln und in kurzer Zeit gelöst. Oder, was natürlich noch besser wäre, die Probleme würden gar nicht erst auftreten.

Der Grund, warum Homöopathie in den letzten Jahrzehnten ganz besonders bei Frauen und Müttern einen so großen Erfolg hat, liegt unter anderem in genau dieser Erkenntnis begründet: Es geht auch sanft, und wir dürfen auf dem Weg unserer inneren Stimme vertrauen. Homöopathie vertritt eine Medizin, die auf eine sehr weibliche Art und Weise Empfindung und Missemmpfindung wahrnimmt, sie ernst nimmt und als Wegweiser zur Heilung versteht. Sie widersetzt sich entschieden dem Versuch, Symptome einfach zu unterdrücken.

Und ist natürlich nicht nur für Frauen gut geeignet, um gesund zu werden und zu bleiben.

Die Homöopathie wird übrigens seit über 200 Jahren angewendet und hat das Ziel, die Selbstheilungskräfte des Organismus anzuregen, damit dieser bei der raschen, dauerhaften und sanften Heilung von Krankheiten unterstützt wird.

Im Gegensatz zur konventionellen Medizin steht in der Homöopathie das therapeutische Prinzip der Ähnlichkeit im Mittelpunkt. Das bekannteste Beispiel ist die Zwiebel. Jeder kennt die Reaktionen, wenn man eine Zwiebel schneidet. Die Augen tränern, die Nase läuft. Homöopathisch wird daher die Zwiebel (=Allium cepa) bei genau diesen Beschwerden eingesetzt, in potenziert (schrittweise verdünnt und verschüttelt) und daher gut verträglicher Form.



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

### Seminar

#### „Homöopathie für Frauen“

am Donnerstag, den **18.02.2016**  
von **19.00 bis 21.00 Uhr**

Ort: „Cafe täglich“ in der Osterstrasse 41.

Kostenbeitrag: 10,- €

Anmeldung erforderlich.



Referentin: Apothekerin  
Birgit Köpps-Padberg