

3. Quartal 2017



ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



Juli

„Hitze frei“



August

„Gesunde Frauen“



September

„Entspannung“

Gesund
mit uns...



Liebe Kunden, liebe Leser,

in dieses Quartal starten wir mit dem Motto „Hitzefrei“ und erfrischen Sie in der Zeit vom 3.7. bis 7.7. mit unserem Eisteeausschank. Im August liegt unser Augenmerk auf dem Thema „Gesunde Frauen“, sowohl bei meinem Seminar zum Thema Wechseljahre, als auch bei unserem Angebot. Weiter geht es dann im September mit dem Thema „Entspannung, sowohl in meinem „Stress lass nach“ – Seminar, als auch bei unserer Massage des Monats.

Ansonsten hoffen wir auf einen schönen Sommer, mit viel Sonne, die wir gut geschützt genießen wollen. Sonnenstrahlen vermitteln ein positives Lebensgefühl. Wer kann dies nicht gebrauchen?

Besonders in einer Zeit, die von jedem Einzelnen immer mehr abverlangt, weshalb wir auch bewusst an unserer Mittagspause festhalten, um durchzuatmen und Kraft zu sammeln und anschließend wieder voll und ganz für Sie da zu sein.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine schöne Zeit und freuen uns auf Ihren Besuch bei uns in der Allee-Apotheke.

Ihre Apothekerin

Birgit Köpps-Padberg und das Team der Allee-Apotheke



Juli

Unser Juli-Motto lautet:

„Hitzefrei“

Passend dazu haben wir uns für unsere **Aktionswoche** vom **3.7. bis 7.7.2017** überlegt, Sie mit Eistee zu verwöhnen.

Wir hoffen auf einen schönen Sommer, den wir gut geschützt genießen wollen. Sonne tut gut. Für die meisten Menschen gibt es kaum etwas Schöneres, als draußen die wärmenden Sonnenstrahlen zu genießen.

Doch die Sonne hat auch ihre Schattenseiten. Ohne ausreichenden Schutz verliert die Haut beim häufigen oder ausgiebigen Aufenthalt in der Sonne schnell an Feuchtigkeit und Elastizität, es kommt zu vorzeitiger Faltenbildung und anderen Anzeichen der Hautalterung.

Unbedingt vermeiden sollte man sonnenbedingte Rötungen oder einen Sonnenbrand! Jeder Sonnenbrand birgt das Risiko von Spätschäden der Haut, besonders bei jungen Menschen. Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand, denn die Erbsubstanz der Hautzellen hat ein „Gedächtnis“.

Insbesondere die bräunenden UVB-Strahlen der Sonne können erhebliche Hautschäden verursachen. UVB ist nach wissenschaftlichen Untersuchungen zu über 80 Prozent an der Entstehung von Hautkrebs beteiligt.

An menschlicher Haut ist festgestellt worden, dass diese Schäden bereits entstehen, bevor sich die Haut in der Sonne rötet. Daher sollten auch leichte Sonnenbrände unbedingt vermieden werden!



Nicht nur im Urlaub sondern auch im Alltag, wie zum Beispiel bei der Gartenarbeit, beim Radfahren oder auf der Terrasse des Eis-Cafés ist man der Sonnenstrahlung ausgesetzt. Den größtmöglichen Schutz vor sonnenbedingten Hautschäden bieten folgende Maßnahmen:

1. Kleidung: Am besten langärmelige, luftige Kleidung tragen, Hüte oder Kappen - wenn möglich mit Nackenschutz - verwenden, Sonnenbrille nicht vergessen.
2. Verhalten: Zwischen 11 und 15 Uhr ist die Strahlungsintensität am stärksten – dann möglichst im Schatten (Haus) aufhalten. Achtung: Bäume bieten keinen ausreichenden Sonnenschutz – hier ist zusätzlich ein Sonnenschutzmittel nötig.

Wir haben das passende Sonnenschutzmittel für Sie und beraten Sie gerne auch hinsichtlich eines ausreichenden Lichtschutzfaktors. Wichtig ist, dass Sie das Sonnenschutzmittel frühzeitig (bevor Sie in die Sonne gehen) auf alle unbedeckten Hautstellen (Ohren, Nacken, Hände, Füße nicht vergessen) auftragen.

Juli
Zum Aktionspreis:
Rosenhydrolat
mit 20% Rabatt
 aus unserer Aromatherapieserie

Ideal geeignet als Tonikum nach der Gesichtsreinigung, zum Erfrischen und Beleben nach einem anstrengenden Tag oder einfach zum Genießen.

Rose ist ein sehr wichtiges Öl in der **Aromatherapie**, die eine der ältesten Heilmethoden ist. Es ist eine Therapie mit ätherischen Ölen und wird sowohl zur Erholung und Entspannung für Körper, Geist und Seele, als auch für therapeutische Zwecke angewendet.

Ätherische Öle werden nur in Ausnahmefällen pur aufgetragen, in der Regel ist es notwendig, sie mit Trägersubstanzen (Öl, Salbe, Creme) zu verdünnen. **Wir haben für Sie viele bewährte Mischungen in der Apotheke und fertigen auch gerne individuelle Mischungen für Sie an.**

Hydrolate, früher auch *Pflanzenwässer*, *Blütenwässer* oder *Aromatische Wässer* genannt, sind Nebenprodukte der Wasserdampfdestillation von Pflanzen oder deren Teilen. Sie enthalten die wasserlöslichen Pflanzeninhaltsstoffe, in Spuren auch suspendierte ätherische Öle. Hydrolate haben ähnliche Wirkungen wie die entsprechenden ätherischen Öle, wirken allerdings milder.

Abschließend noch ein wichtiger Hinweis zur **Qualität ätherischer Öle**: Höchste Qualität ist bei der Anwendung von ätherischen Ölen enorm wichtig, deshalb sollte jede Flasche eine Volldeklaration tragen. Daneben ist folgender Punkt wichtig: - ausschließliche Verwendung rein pflanzlicher Rohstoffe, da naturidentische oder teilsynthetische Riechstoffe dem Geruch des ätherischen Öls zwar ähneln, aber in der Wirksamkeit absolut nicht vergleichbar sind.

August

Unser August-Motto lautet:

„Gesunde Frauen“

Frauen sind anders als Männer, in erster Linie durch die körperlichen Voraussetzungen. Regelmäßige Untersuchungen beim Frauenarzt stehen nicht nur bei Kinderwunsch, Empfängnisverhütung oder Schwangerschaft an, sondern helfen auch, gefährliche Erkrankungen wie Brustkrebs oder Gebärmutterkrebs frühzeitig zu erkennen. Die verschiedenen Lebensphasen der Frau benötigen oft besondere Aufmerksamkeit und auch Behandlung, wenn etwa Menstruationsbeschwerden oder Unwohlsein in den Wechseljahren auftreten.

Sind das schon die Wechseljahre? – Das fragen sich viele Frauen, wenn sie plötzlich schlechter schlafen als früher, mehr schwitzen oder wenn die Periode unregelmäßiger wird. Bereits ab Mitte 30 beginnt sich der Hormonhaushalt im Körper der Frau langsam zu verändern. Erste spürbare Auswirkungen dieser Veränderungen treten in der Regel aber erst zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr auf.

Die Wechseljahre setzen nicht mit einem Paukenschlag ein, sondern langsam und allmählich. Sinkende Hormonkonzentrationen machen sich zunächst dadurch bemerkbar, dass der monatliche Zyklus unregelmäßiger wird - die Abstände zwischen den Zyklen können länger oder kürzer sein, die Stärke der Blutung kann zu- oder abnehmen.

Typische Symptome in dieser ersten hormonellen Umstellungsphase sind zudem Schlafprobleme. Oft wacht man nachts schweißgebadet auf und kann nicht wieder einschlafen. Bei vielen Frauen leidet während dieser Zeit auch das seelische Wohlbefinden. Sie sind nervös, reizbar und fühlen sich schlicht und ergreifend nicht wohl in ihrer Haut. Und dies ist kein Wunder - schließlich muss der Körper im Wechsel, genau wie während der Pubertät, zu einem neuen hormonellen Gleichgewicht finden.

August
Zum Aktionspreis:
Vaginalcreme
Schleimhautpflege
mit 25 % Rabatt
 aus unserer Aromatherapieserie



„Wechseljahre? – Da muss man als Frau eben durch“, lautet die weit verbreitete Meinung. Und tatsächlich sind die Wechseljahre eine natürliche Entwicklungsstufe, die jede Frau in ihrem Leben erfährt. Das heißt aber nicht, dass Frauen sich damit abfinden müssen, unter Beschwerden zu leiden. Denn um Körper und Seele einen sanften Übergang in den neuen Lebensabschnitt zu ermöglichen, stehen auch natürliche und vor allem hormonfreie Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die ich Ihnen in meinem Seminar vorstelle.

Seminar „Wechseljahre – Hitzewallungen? Nicht mit mir!“



Referentin: Apothekerin
 Birgit Köpps-Padberg

Donnerstag, den **31.08.2017**
 von **19.00 bis 21.00 Uhr**.

Ort: Rattenfängerhaus,
 Osterstraße 28

Anmeldung erforderlich bis zum
 29.08.2017, begrenzte
 Teilnehmerzahl.

Kostenbeitrag: 10,- €

September

Unser September-Motto lautet:

„Entspannung“

Um Entspannung geht es sowohl bei unserer Massage des Monats, als auch bei meinem Seminar. Sie wird heutzutage immer wichtiger, da Stress zu einem unvermeidbaren Bestandteil unseres Lebens geworden ist. Alles Mögliche kann stressen: der Lebenspartner, die Kinder, der Arbeitgeber oder die Kollegen, die Migräne, die Schlafstörung und vieles mehr. Im Grunde ist Stress eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Herausforderungen – im Beruf, im Studium oder in der Familie. In gewissem Maße ist Stress durchaus anregend und bewirkt eine höhere Leistungsfähigkeit. Nimmt der Stress jedoch überhand, drohen körperliche und psychische Erschöpfung. Ob Stress bei der Arbeit oder im Privatleben – jeder kennt sicherlich zahlreiche Situationen, in denen einem einfach alles zu viel ist und man nicht mehr kann.



Stress ist in der heutigen Zeit für viele allgegenwärtig und häufig sehr belastend. Bleibt Stress lange bestehen, kann er zur vollkommenen Erschöpfung und langfristig sogar zu psychischen und körperlichen Erkrankungen führen.

Grund genug, über Mittel und Wege nachzudenken, dies zu verhindern.

Massage des Monats: „Ruhequelle“

Mehr denn je sind Möglichkeiten gefragt, in denen man sich der Alltagsroutine und dem immer wiederkehrenden Stress entziehen kann.

Eine Wohlfühl-Massage eignet sich für diejenigen, die Entspannung und Erholung von Stress und Anspannung suchen.

Mit der Massage darf sich Ruhe im ganzen Körper ausbreiten. Eine weitere positive Wirkung für Körper und Seele erfährt der Körper durch ein natürliches Aromaöl aus unserer Anfertigung, welches auch nachhaltig seine Wirkung zeigt. Auch bei Unruhe und Schlaflosigkeit kann die Wellness-Massage die innere Ruhe fördern.

**30 Min. Wellness-Massage –
Rücken mit Aromaöl: 25 €**

September
Zum
Aktionspreis:
**Kopfwahl Roll-on
mit 25 % Rabatt**
aus unserer Aroma-
therapieserie

Seminar

„Stress lass nach – natürliche Hilfen bei Stress“



Donnerstag, den **21.09.2017**
von **19.00** bis **21.00 Uhr**.

Ort: Rattenfängerhaus,
Osterstraße 28

Anmeldung erforderlich bis zum 19.09.2017,
begrenzte Teilnehmerzahl.

Kostenbeitrag: 10,- €

Referentin: Apothekerin
Birgit Köpps-Padberg



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:
© paul prescott @www.fotolia.com
© Dmitry Ersler @www.fotolia.com
© DoraZett @www.fotolia.com
© Yuri Arcurs @www.fotolia.com
© EastWest Imaging @www.fotolia.com