

1. Quartal 2018



ALLEE-APOTHEKE

für unsere Kunden zum Mitnehmen!



Januar

„Gesund ins Jahr“



Februar

„Gesunde Männer“



März

„Gut gelaunt“

Gesund
mit uns...



Liebe Kunden, liebe Leser,

wir wünschen Ihnen für das Neue Jahr:
Eine Hand, die Sie festhält,
ein Netz, das Sie auffängt,
ein Schild, das Ihnen den Weg weist
1000 Sterne, die Ihnen den Weg erhellen
und natürlich Gesundheit.

Wir starten in das 50. Jahr, der von meinem leider schon 1984 verstorbenen Vater im November 1968 eröffneten Allee-Apotheke, und haben uns etwas Besonderes für Sie ausgedacht.

Es wird ein „Jahr des Duftes“. Jeden Monat erleben Sie einen neuen Duft, wenn Sie bei uns in die Apotheke kommen. Natürlich bieten wir, neben unserem täglichen Anliegen Sie individuell zu beraten, auch wieder Seminare und Aktionen – getreu unserem Motto: „gesund mit uns...“ an.

Fragen Sie auch nach unserem neuen Jahresflyer.

Hier nun aber Näheres zu den nächsten drei Monaten und auf einen guten Start ins Jahr 2018.

Ihre Apothekerin

Birgit Köpps-Padberg und das Team der Allee-Apotheke



Januar



Unser Januar-Motto lautet:

„Gesund ins Jahr“

Ich möchte beginnen mit einem Zitat von Sebastian Kneipp:

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern!“

Jeder möchte gesund bleiben, daher ist es uns ein Anliegen Ihnen Tipps zur Vorbeugung zu geben. Viele haben traditionell zu Beginn des Neuen Jahres gute Vorsätze, wir unterstützen Sie gerne dabei diese auch umzusetzen.

Seminar

„Abwehrgestärkt ins neue Jahr – die Kraft ätherischer Öle“

Donnerstag, den **25.01.2018**
von **19.00 bis 21.00 Uhr**

Ort: Unser neuer Seminarraum im
1. Stock der Allee-Apotheke

Kostenbeitrag: 10,- €
Anmeldung erforderlich bis 23.01.2018



Referentin: Apothekerin
Birgit Köpps-Padberg

In meinem Seminar geht es natürlich auch um das Thema Gesundheit, speziell um die Stärkung der Abwehr. Ich gehe auf allgemeine Tipps zur Abwehrstärkung und – wie sollte es auch anders sein in unserem Jahr des Duftes – speziell auf die Wirksamkeit und Kraft der ätherischen Öle ein.

Lassen Sie sich entführen
in die faszinierende Welt
der Aromatherapie!



Halswohl wirkt antibakteriell,
antiviral, schleimlösend und ist
auch gut für die Stimmbänder

Vorab schon einmal ein paar allgemeine bewährte Tipps für diese Jahreszeit:

- Lüften Sie Ihre Wohnung regelmäßig und machen Sie regelmäßige Spaziergänge, denn trockene Heizungsluft kann die Schleimhäute reizen.
- Achten Sie auf vitaminreiche, ausgewogene Ernährung und Bewegung.
- Schlafen Sie ausreichend, das 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.
- Waschen Sie häufig die Hände, 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.
- Handeln Sie sofort beim ersten Kratzen und Unwohlsein: z.B. Trinken Sie Ingwertee und viel Warmes, 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 sind wohltuend für die Atemwege – 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 wohltuende Aroma- oder Erkältungsbäder. Wichtig: danach gut warm einpacken und mind. 30 Min. ausruhen.

Auf die ätherischen Öle gehe ich natürlich noch näher ein in meinem Seminar.

Februar

Unser Februar-Motto lautet:

„Gesunde Männer“

„Ich bin doch überhaupt nicht krank?“ und „Von selbst gekommen, wird das auch wieder von selbst verschwinden.“ oder „Ich habe doch eine Familie zu ernähren, da kann ich mir Krankheit nicht erlauben.“ Dies sind einige der häufigeren Ausreden und Selbsttäuschungen des vermeintlich stärkeren Geschlechts. Und diese Einstellung kann teuer werden, kostet sie doch die Männer auch heute noch etwa fünf wertvolle Lebensjahre gegenüber ihren Frauen. Gar nicht so einfach, Mann von seiner Vorstellung einer reinen Reparaturmedizin abzubringen und ihn zu einer Vorsorgemedizin zu bewegen. Dazu gehören z.B. Vorsorgeuntersuchungen.

Vorsorgeuntersuchungen sind ein „Check-up“, vergleichbar mit dem „TÜV“ beim Auto. Wann der Zahnriemen ausgetauscht werden muss oder wann es Zeit für einen Ölwechsel ist, wissen viele Männer besser zu beantworten als die Frage, wie es um die eigene Gesundheit steht.

Oft hört man Sätze wie: „Warum sollte ich zum Arzt gehen und Untersuchungen durchführen lassen? Ich habe doch keine Probleme.“ Doch das ist nicht der Punkt.

Es geht um Vorsorge. Ihr Auto bekommt schließlich auch nicht erst dann Winterreifen, wenn der Schnee bereits liegt.

Rose-Teebaum-Balsam ist mit seinem großen Wirkspektrum die ideale Wundsalbe für die Hausapotheke.

Februar
Zum
Aktionspreis:
10% Rabatt auf
Feelwald und Rose-
Teebaum-Balsam
aus unserer Aromatherapie



Ein weiterer Baustein dieser Vorsorge ist zum Beispiel die gesunde Männerernährung mit folgenden Zielen:

- Erhalt von körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit durch aktives, eigenverantwortliches Gesundheitsverhalten.
- Wach und konzentriert den Arbeitsalltag bewältigen – mit der richtigen work-life-balance.
- Beitrag zur Gesunderhaltung durch Vermeidung von Risikofaktoren – zum Beispiel für Herz-Kreislaufkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck), Diabetes oder Übergewicht.

Fortsetzung auf der Rückseite

Seminar „Männer homöopathisch behandeln“

am Donnerstag, den **22.02.2018**
von **19.00** bis **21.00 Uhr**

Ort: Unser neuer Seminarraum im
1.Stock der Allee-Apotheke

Kostenbeitrag: 10,- €
Anmeldung erforderlich bis 20.02.2018



Referentin: Apothekerin
Birgit Köpps-Padberg

- Stabilisierung des Blutzuckerverlaufs garantiert gleichbleibendes Wohlbefinden.

Probleme der Männerwelt sind dabei oft:

- Zu hohe Energieaufnahme durch Überschätzung des individuellen Verbrauchs: Da wachsen nicht die Muskeln, sondern meist der Bauch.
- Fleisch/Fleischwaren: Durch geschlechtsspezifische Gewohnheiten sind die Portionsgrößen meist zu groß.
- Beim Obst und Gemüseverzehr besteht Nachholbedarf
- Auf Trinkauswahl achten: mehr Wasser/Saftschorlen, dafür weniger Softdrinks und Alkohol.

März

Unser März-Motto lautet:

„Gut gelaunt“

Wer wünscht sich nicht lauter gut gelaunte Menschen um sich herum.

Leider sieht die Realität oft anders aus, da sich viele durch die sich täglich stellenden Herausforderungen, sehr gestresst fühlen. Im Alltag fehlt dann oft die Gelassenheit und Fröhlichkeit, die im Urlaub und an freien Tagen zutage kommt bzw. kommen sollte und die man zum Teil bei Kindern beobachten kann.

Ich weiß nicht, ob es nur mir so geht, aber ich habe das Gefühl, dass selbst Kinder und auch Urlauber immer gestresster, genervter und somit auch schlecht gelaunt und angespannt sind. Wirklich schade! Umso wichtiger ist es gegenzusteuern und die Gesundheit zu fördern, denn bleibt Stress lange bestehen, kann er zur vollkommenen Erschöpfung und langfristig sogar zu psychischen und körperlichen Erkrankungen führen.

Der Umgang mit Stress und wie man ihn bewertet ist sehr wichtig. Empfindet man eine Aufgabe wie einen hohen Berg, den man nicht erklimmen kann oder ist sie eine interessante Herausforderung? Hat man Angst davor oder findet man sie aufregend und spannend und hat das Gefühl es zu schaffen? Angst macht krank, spannende Aufregung kann Energie geben. Ein Ansatz die Bewertung ins Positive zu verschieben kann die Bachblütentherapie sein.

Seminar

„Bachblüten bei Stress und Herausforderungen“

Donnerstag, den **15.03.2018**
von **19.00 bis 21.00 Uhr**

Ort: Unser neuer Seminarraum im
1. Stock der Allee-Apotheke

Kostenbeitrag: 10,- €
Anmeldung erforderlich bis 13.03.2018



Referentin: Apothekerin
Birgit Köpps-Padberg



Männer haben einen speziellen Nährstoffbedarf. Um diesen bedarfsgerecht zu decken, sollte der Fokus vor allem auf Energie, Eiweiß und Vitalstoffe liegen. Das gilt nicht nur für die Ernährung in der Freizeit, sondern ganz besonders auch für die Ernährung am Arbeitsplatz.

Inzwischen gibt es auch eine Universitätsprofessur „Männergesundheit“, um die Besonderheiten und die Unterschiede zur Frauengesundheit besser zu berücksichtigen.

In meinem Seminar berücksichtige ich diese Unterschiede bei der homöopathischen Behandlung und natürlich freue ich mich nicht nur auf die gesundheitsbewussten Männer, sondern auch auf die Frauen, die sich für ihre Männer informieren möchten.

Der AP-Roller wird punktuell angewendet und wirkt schmerzstillend und durchblutungsfördernd – ideal besonders auch bei schmerzhaften Verspannungen.

Dr. Edward Bach ist der Begründer der Bachblütentherapie. Von ihm stammt der folgende Satz:

„Gesundheit ist da, wenn vollkommene Harmonie zwischen Seele, Gemüt und Körper herrscht.“

Dieser verdeutlicht auch gut, wie wichtig die Empfindung und Bewertung ist. Bewertet man die anstehenden Aufgaben negativ, gerät die Harmonie aus dem Gleichgewicht. Bachblüten sind Tropfen für die Seele.

März
Zum Aktionspreis:
10% Rabatt auf
Gute Laune Spray
und AP-Roller
aus unserer Aromatherapieserie



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-hamelnde
mail@allee-apotheke-hamelnde

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:
© LuckyImages @www.fotolia.com
© Kzenon @www.fotolia.com
© 27996660.jpg @www.fotolia.com
© contrastwerkstatt @www.fotolia.com