

meine apotheke

„GESUND LEBEN“

22. Gesundheitswoche vom 02. bis 06. April 2019

**Dienstag, 02. April, 19.00 Uhr,
Bürgerhaus Oelde, Bernhard-Raestrup-Platz 10,
kostenfrei**

Vortrag zum Thema

**„Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien -
wann ist eine Diät wirklich notwendig?“**

Referent: Dr. med. Klaus Welslau,

Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Intensivmedizin,
Notfallmedizin, Infektiologie, Sportmedizin, Proktologie, medikamentöse
Tumorthherapie, European Fellow of Gastroenterology



Foto (von rechts): Dr.med. Klaus Welslau,
Anna Neugebauer, Kai-Uwe Moriz

Ein Drittel der deutschen Bevölkerung glaubt, von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit betroffen zu sein. Die Folge: Diese Menschen verzichten - oft unnötigerweise - auf Grundnahrungsmittel, was nicht nur die Lebensqualität einschränkt, sondern auch die Gefahr eines Nährstoffmangels birgt. Nur eine differenzierte Diagnostik kann klären, ob tatsächlich eine Unverträglichkeit oder gar eine Nahrungsmittelallergie vorliegt.

Dr. med. Welslau wird unterstützt von der Diätassistentin Anna Neugebauer und dem Küchenchef des Oelder Krankenhauses Kai-Uwe Moriz. Sie erklären, worauf man beim gesunden Kochen achten sollte.

APOTHEKE
RUSCHE
Ihre Gesundheit liegt uns am ... 

Claudia Rusche

Geiststr. 7-11
59302 Oelde

Tel: (025 22) 31 76
Fax: (025 22) 31 77

E-Mail: service@apotheke-rusche.de
www.apotheke-rusche.de



Der Gesundheitswert des Waldes

Waldexkursion mit dem Baumsachverständigen Klaus Heidel

Samstag, 06. April 2019 · 11.00 bis 14.00 Uhr

Treffpunkt: Gaststätte „Zum Geisterholz“ · Kostenbeitrag: 15,00 Euro

Wir bitten um Anmeldung.



Möchten Sie den Wald erleben, mit allen Sinnen genießen und die eigene Gesundheit fördern? Wissenschaftliche Studien belegen, dass der achtsame Aufenthalt im Wald positiv auf Körper, Psyche und Wohlbefinden des Menschen wirkt:

- das Immunsystem wird gestärkt
- der Blutdruck wird gesenkt
- die Pulsfrequenz wird positiv reguliert
- die Herzfunktion wird verbessert
- Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden messbar gesenkt

- die Atmung wird verbessert
- Gelenke werden geschont und bewegt
- das Wohlbefinden wird gesteigert
- das Hormon DHEA steigt messbar an, dadurch werden Herz und Kreislauf gestärkt und es besitzt Anti-Aging-Eigenschaften
- die Anzahl und die Aktivität der sog. Natürlichen Killerzellen steigen an. Diese NK-Zellen erkennen und eliminieren entartete und von Viren befallene Zellen. Somit beugen sie auch der Bildung von Krebszellen vor.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Kommen Sie mit uns und erkunden Sie unseren heimischen Wald. Tun Sie sich selbst etwas Gutes!



Nordic Walking Schnupperkurs

Dienstag, 19. März 2019 · 16.30 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang Vierjahreszeitenpark · Kostenbeitrag: 5,00 Euro

Wir bitten um Anmeldung.

Vertreiben Sie die Frühjahrsmüdigkeit und kommen Sie in Schwung!

Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt.

Wie der Name Nordic Walking schon vermuten lässt, stammt die Sportart aus Skandinavien. Langläufer und Biathleten hielten sich damit im Sommer fit. Von dort schwappte die Trainingsmethode zu uns nach Deutschland. Durch das viele Sitzen im Alltag ist die Hüfte meistens gebeugt, der Rücken oft krumm. Nordic Walking

bildet da das ideale Gegengewicht. Es streckt die Hüfte und kräftigt gleichzeitig Rücken-, Schulter-, Bein und Gesäßmuskulatur, der gesamte Körper wird aktiviert – sogar stärker als beim Joggen. Entscheidend dafür ist der richtige Armeinsatz, der Motor der Bewegung.

Wie Sie Ihren Motor richtig in Bewegung bringen, zeigt Ihnen Monika Baum, Trainerin vom Sporthaus Diekemper, das für Sie die Nordic-Walking-Stöcke zur Verfügung stellt.

Was hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit?

Gibt es die „Frühjahrsmüdigkeit“ wirklich? Ja, geschätzt wird die Zahl der Menschen, die davon betroffen sind, auf rund 50%. Unser Körper passt sich der Umstellung der Natur auf die hellere und wärmere Jahreszeit an. Dies ist für viele von uns mit Schläppigkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit verbunden und wird im Volksmund deshalb als Frühjahrsmüdigkeit bezeichnet.

Die Ursache liegt hauptsächlich in unserem Ernährungsverhalten. Die meist üppige fett- und kalorienreiche Ernährung in den Wintermonaten wirkt im Stoffwechsel nach, sorgt mit weniger frischem Obst und Gemüse über einen langen Zeitraum hinweg oft für eine ernährungsbedingte Übersäuerung und äußert sich schließlich im Frühjahr: überschüssige Säure lagert sich ab. Stress und Hektik können diesen Effekt sogar noch verschlimmern. Weitere Säure kann entstehen, wenn mit Rücksicht auf die Frühlings- und Sommerkleidung mit einer Diät versucht wird, die winterlichen Fettpolster abzubauen.

Der belastete Stoffwechsel muss wieder in Schwung gebracht werden. Um den Körper von überschüssiger Säure zu befreien und damit die Frühjahrsmüdigkeit zu reduzieren, gibt es in der Apotheke eine **Basica® Energie-Kur**, die dem Körper reichlich basische Mineralstoffe und Spurenelemente zuführt.

Ein stabiles Säure-Basen-Gleichgewicht und ein funktionierender Energiestoffwechsel werden generell als wichtige Voraussetzungen für Vitalität und Leistungsfähigkeit angesehen. Zum Abbau der täglich anfallenden Säure braucht der Körper reichlich basische Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, die ihm beispielsweise mit Hilfe der **Basica® Energie-Kur** zugeführt werden können. So wird überschüssige Säure neutralisiert und man hat wieder mehr Energie und Schwung.

Sind Sie sauer?

Fühlen Sie sich auch manchmal müde, schlapp und unausgeglichen? Dann könnte überschüssige Säure im Körper der Grund sein. Vereinbaren Sie einen kostenfreien Termin am **Dienstag, den 02.04.2019** und lassen Sie sich von dem Mineralstoffexperten Matthias Haufe beraten.



Hier bei uns!

Ihr persönlicher Gesundheits-Check!

Freie Radikale können die Zellen Ihres Körpers angreifen.

Durch einen Schnelltest können Sie Ihre individuelle Radikalbelastung überprüfen lassen.

Donnerstag, 04. April
(Aktionspreis: 9,50 EUR)

Ihr Gesundheitscheck schließt eine ernährungsmedizinischen Beratung mit ein.

Ein Tropfen hier, weniger dort

Ihr persönlicher Gesundheits-Check

Freie Radikale sind für immer mehr Menschen ein Thema. Diese Stoffwechselprodukte greifen die Fettsäuren der Zellmembran und die Erbinformationen im Zellkern an und können diese nachhaltig schädigen. Zigarettenrauch, Sonnenlicht, Stress, Erkrankungen, aber auch viele Medikamente fördern die Entwicklung freier Radikale. Deren Angriffe sind neben anderen Faktoren für die Entstehung zahlreicher Erkrankungen verantwortlich. So können sie u.a. zu Störungen von Immun- und Gelenkzellen führen. Auch an Hautalterungsprozessen können freie Radikale mitbeteiligt sein.

Reservieren Sie einen Termin für Ihren persönlichen Gesundheits-Check.

Es gibt viele Gründe für Orthomol Beauty

Aktivieren Sie Ihre natürliche Schönheit

Unsere Haut ist der Spiegel unserer Seele. Sie zeigt, was uns bewegt, wie wir leben und uns fühlen. Das Leben hinterlässt Spuren. Die Haut altert, und das manchmal schon früher, als wir denken. Äußere Einflüsse wie Sonnenstrahlen, Umwelteinflüsse, Rauchen oder unausgewogene Ernährung können zur Alterung beitragen. Innere Faktoren wie Gene, Hormone oder unser Umgang mit Stress spielen ebenfalls eine Rolle in diesem Prozess. Die gute Nachricht: Diese Faktoren lassen sich positiv beeinflussen!

Von den ersten Fältchen bis zur reifen Haut

- Junge und gesunde Haut besteht zu einem Großteil aus Kollagen und Hyaluronsäure.
- Die Kollagen-Peptide verleihen der Haut und dem Bindegewebe Struktur und Festigkeit.
- Kollagenfasern bilden ein stützendes Gerüst. Die Hyaluronsäure reguliert als wichtiger Wasserspeicher die Feuchtigkeit.

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut

Der Stoffwechsel verlangsamt sich und damit auch die Versorgung der Haut mit Nährstoffen. Die körpereigene Bildung von Kollagen und Hyaluronsäure in Haut und Bindegewebe lässt nach.

Orthomol Beauty, die neuen Trinkfläschchen mit ausgewählten Inhaltsstoffen wie Kollagen, Hyaluronsäure und dem Phytamin Q10-Komplex unterstützen die Schönheit der Haut von innen, sodass sie nach außen strahlen kann.

