



**FLORA FORUM**  
AHRENSBURG

**Flora Forum**

# Veranstaltungen

## 1. Halbjahr 2025

Veranstaltungsreihe der Apotheke am Rondeel,  
der Flora Apotheke und der Apotheke im Gesundheitszentrum



**Sie haben Interesse, das Programm und  
Veranstaltungshinweise per E-Mail zu erhalten?  
Sie haben Fragen zu unseren Veranstaltungen?**

Dann wenden Sie sich bitte an:  
Stefanie Krickhahn  
Apotheke im Gesundheitszentrum  
Tel. 04102 – 88 89 72  
[floraforum@niehausapotheken.de](mailto:floraforum@niehausapotheken.de)  
[www.niehausapotheken.de](http://www.niehausapotheken.de)

**Aktuelle Hinweise zu unserem Programm finden Sie auch unter  
[www.niehausapotheken.de](http://www.niehausapotheken.de) oder auf unserer Facebook-Seite**





## **Das Flora Forum ist das Veranstaltungsprogramm der Niehaus Apotheken**

Das Flora Forum, das Veranstaltungsprogramm der drei Niehaus Apotheken in Ahrensburg, startet in das Jahr 2025 mit zahlreichen informativen Vorträgen und Veranstaltungen rund um das Thema Gesundheit.

Aufgrund von Umbauarbeiten in der Stormarnschule können wir die Denkmalturnhalle, in die wir zu Beginn des vergangenen Jahres umgezogen sind, zurzeit leider nicht nutzen. Daher laden wir Sie herzlich in die Flora Apotheke und ins Peter-Rantzau-Haus ein, zum Teil bieten wir auch ein digitales Format an. Achten Sie deshalb bitte unbedingt auf die Hinweise bei den einzelnen Veranstaltungen.

Wir freuen uns sehr auf ein weiteres Jahr mit Ihnen und bedanken uns ganz herzlich für Ihr Interesse und Ihre Treue!

Sollten sich aufgrund aktueller Entwicklungen Änderungen des Programms ergeben, informieren wir Sie darüber auf unserer Homepage [www.niehausapotheken.de](http://www.niehausapotheken.de), auf den Plakaten und in den Pressemitteilungen.



# Programm 1. Halbjahr 2025

**23.01.2025**

Donnerstag

19:30 – 21:00

## **Depressionen (Online-Vortrag)**

Wer an einer Depression erkrankt, leidet unter einer anhaltenden, tiefen Niedergeschlagenheit, die sich von „normalen“ Gefühlen der Erschöpfung, Mutlosigkeit und Trauer als Reaktion auf konkrete Probleme unterscheidet. Sie kann unterschiedliche Ursachen haben und völlig unabhängig von äußeren Umständen auftreten. Eine frühe Diagnose sowie eine gezielte, umfassende Behandlung sind die Voraussetzung für einen sinnvollen Umgang mit diesem Krankheitsbild.

Referentin: Stefanie Krickhahn, Apothekerin

**Anmeldung zum Zoom-Meeting:  
floraforum@niehausapotheken.de**

**Diese Veranstaltung findet am 27.03.25 auch in Präsenz statt.**

**04.02.2025**

Dienstag

19:30 – 21:30

## **Blutgruppen-Ernährung: Mythos oder Methode?**

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Stoffwechsel und Ihrer individuellen Gesundheit, denn diese bestimmen über Ihre Energie, Ihre Entgiftung, Ihr Gewichtsmanagement und Ihr emotionales Wohlbefinden. Die Referentin erläutert die Blutgruppen-Ernährung, zeigt Ihnen die Möglichkeiten eines ganzheitlichen Labors auf und erklärt Ihnen die komplexen Stoffwechselforgänge in Ihrem Körper.

Referentin: Uta Benedict, Heilpraktikerin, Labor- und Stoffwechselexpertin

**Anmeldung erforderlich:  
Tel. 04102 – 88 53 0 oder floraforum@niehausapotheken.de**

**Veranstaltungsort:  
Flora Apotheke, Hamburger Str. 11, Ahrensburg**



**13.02.2025**

Donnerstag

19:30 – 21:00

## **Der Beckenboden verständlich erklärt – ein Thema nicht nur für Frauen**

An diesem Abend lernen Sie den Beckenboden und seine Funktionen kennen. Sie erhalten einen kurzen Einblick in die Anatomie und Funktionsweise von Beckenboden, Blase und Darm sowie in das Zusammenspiel der drei. Die Referentin erläutert, welche Auslöser für Beckenbodenprobleme verantwortlich sind und warum diese trotz Trainings nicht immer gleich besser werden. Zusätzlich erfahren Sie, welche praktischen Alltagshilfen es gibt.

Referentin: Barbara Schmidt, Physiotherapeutin

**Anmeldung erforderlich:**

**Tel. 04102 – 88 53 0 oder [floraforum@niehausapotheken.de](mailto:floraforum@niehausapotheken.de)**

**Veranstaltungsort:**

**Flora Apotheke, Hamburger Str. 11, Ahrensburg**

**24.02.2025**

Montag

19:30 – 21:00

## **Hochsensibel und doch mehr als das „Sensibelchen“**

Schätzungen gehen davon aus, dass ca. 20 % der Menschen hochsensibel sind. Hochsensibilität ist eine Charaktereigenschaft, um die sich zahlreiche Mythen ranken, doch was bedeutet es wirklich, diesen Charakterzug zu haben? Bernd Czarnitzki versucht anhand eigener Erfahrungen die Schattenseiten, aber auch die positiven Aspekte aufzuzeigen.

Referent: Bernd Czarnitzki

**Anmeldung erforderlich:**

**Tel. 04102 – 88 53 0 oder [floraforum@niehausapotheken.de](mailto:floraforum@niehausapotheken.de)**

**Veranstaltungsort:**

**Flora Apotheke, Hamburger Str. 11, Ahrensburg**



**06.03.2025**

Donnerstag

19:30 – 21:00

## **Osteoporose – Selbst aktiv werden**

Die Osteoporose ist eine schleichende Knochenerkrankung. Sie baut im ganzen Skelett Knochensubstanz ab und verändert die Struktur der Knochen. Dadurch werden sie porös, instabil und laufen Gefahr, bei geringer Belastung oder sogar ohne erkennbare Ursache zu brechen. An diesem Abend erfahren Sie, was Sie Ihren Knochen Gutes tun können und was bei Diagnose und Therapie zu beachten ist. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie selbst für Ihre Knochen aktiv werden können.

Referent: Dr. med. Dennis Wolter, Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, Akupunktur, Stoßwellentherapie (ESWT), Ultraschall, Knorpelschutztherapie, Magnetfeldtherapie

**Anmeldung erforderlich:**

**Tel. 04102 – 88 53 0 oder [floraforum@niehausapotheken.de](mailto:floraforum@niehausapotheken.de)**

**Veranstaltungsort:**

**Flora Apotheke, Hamburger Str. 11, Ahrensburg**



shutterstock

**E-REZEPT EINLÖSEN?**  
**In unseren Apotheken vor Ort!**  
persönlich • online • per App

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**NIEHAUS APOTHEKEN**  
A H R E N S B U R G

Shoppen Sie einfach online!



Flora Apotheke · Apotheke am Rondeel · Apotheke im Gesundheitszentrum  
Apotheker Frank Niehaus e. K. · [www.niehausapotheken.de](http://www.niehausapotheken.de)



**18.03.2025**

## **Wie Yoga die psychische Gesundheit stärkt**

Dienstag

19:30 – 21:00

Emotionale und körperliche Erlebnisse hinterlassen oft unbemerkt Spuren in unserem Körper, die sich langfristig negativ auf unser Wohlbefinden auswirken können. Deshalb ist es wichtig, sich von äußeren und inneren Stressfaktoren abzugrenzen. Doch dafür müssen wir wissen, was uns Probleme bereitet und wo unsere persönlichen Grenzen liegen. Wie kann Yoga dabei helfen? Was genau bewirkt Yoga im Gehirn und wie können Körperübungen, Atemtechniken und Meditation uns innerlich widerstandsfähiger machen?

Referentin: Sandy Bartels, Yogatherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Anmeldung erforderlich:**

**Tel. 04102 – 88 53 0 oder [floraforum@niehausapotheken.de](mailto:floraforum@niehausapotheken.de)**

**Veranstaltungsort:**

**Flora Apotheke, Hamburger Str. 11, Ahrensburg**

**27.03.2025**

## **Depressionen**

Donnerstag

19:30 – 21:00

Wer an einer Depression erkrankt, leidet unter einer anhaltenden, tiefen Niedergeschlagenheit, die sich von „normalen“ Gefühlen der Erschöpfung, Mutlosigkeit und Trauer als Reaktion auf konkrete Probleme unterscheidet. Sie kann unterschiedliche Ursachen haben und völlig unabhängig von äußeren Umständen auftreten. Eine frühe Diagnose sowie eine gezielte, umfassende Behandlung sind die Voraussetzung für einen sinnvollen Umgang mit diesem Krankheitsbild.

Referentin: Stefanie Krickhahn, Apothekerin

**Anmeldung erforderlich:**

**Tel. 04102 – 88 53 0 oder [floraforum@niehausapotheken.de](mailto:floraforum@niehausapotheken.de)**

**Veranstaltungsort:**

**Flora Apotheke, Hamburger Str. 11, Ahrensburg**



**07.04.2024**

Montag

19:30 – 20:30

## **Arzneimittelanwendung im Alter: Wie funktioniert sie am besten?**

Mit zunehmendem Alter verändert sich der menschliche Körper. Die Veränderungen betreffen nicht nur den Bewegungsapparat, sondern auch den Stoffwechsel, sodass die Wirksamkeit und Verträglichkeit von Medikamenten beeinflusst werden. Häufig ist eine Anpassung des Medikationsplans und der Dosierung von Medikamenten notwendig. Worauf Sie selbst achten können und welche Hilfsmöglichkeiten es bei der Einnahme von Medikamenten, z. B. bei Schluckbeschwerden, gibt, erfahren Sie an diesem Abend.

Referentin: Susanne Stoll, Apothekerin

**Anmeldung erforderlich:**

**Tel. 04102 – 88 53 0 oder [floraforum@niehausapotheken.de](mailto:floraforum@niehausapotheken.de)**

**Veranstaltungsort:**

**Flora Apotheke, Hamburger Str. 11, Ahrensburg**



**MEHR SICHERHEIT ...**

... für Ihre **Arzneimitteltherapie**

Profittieren Sie von den kostenlosen **pharmazeutischen Dienstleistungen!**

Wir beraten Sie gern!

**NIEHAUS APOTHEKEN**  
A H R E N S B U R G

Flora Apotheke · Apotheke am Rondeel · Apotheke im Gesundheitszentrum  
Apotheker Frank Niehaus e. K. · [www.niehausapotheken.de](http://www.niehausapotheken.de)







**05.05.2025**

Montag

19:30 – 21:00

## **Schizophrene Psychose – Was passiert mit mir?**

Menschen mit einer schizophrenen Psychose hören Stimmen, die nicht real sind, bewegen sich reflexartig und reagieren extrem auf andere Menschen. Schizophrenie ist eine psychische Krankheit, bei der die Gedanken, die Gefühle, die Sprache, das Erleben der eigenen Person und die Wahrnehmung der Umgebung stark vom Erleben gesunder Menschen abweichen. Betroffenen fällt es daher schwer, ihre Alltags- und Berufsaufgaben zu bewältigen und adäquat mit anderen Menschen umzugehen. Sie bemerken und akzeptieren häufig nicht, dass sie psychisch erkrankt sind, und lehnen oft eine Behandlung ab. Dieser Abend informiert über das Krankheitsbild, die Behandlungsmöglichkeiten und mögliche Naturheilverfahren. Im Anschluss ist Zeit für Fragen zur individuellen Medikation oder zu speziellen Medikamenten.

Referentin: Susanna Uhlmann, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie, Suchtmedizinische Grundversorgung und Sozialmedizin, Naturheilverfahren

**Anmeldung erforderlich:**

**Tel. 04102 – 88 53 0 oder [floraforum@niehausapotheken.de](mailto:floraforum@niehausapotheken.de)**

**Veranstaltungsort:**

**Flora Apotheke, Hamburger Str. 11, Ahrensburg**



**15.05.2025**

Donnerstag

19:00 – 20:30

In  
Zusammen-  
arbeit mit der  
Deutschen  
Herzstiftung

## **Herzerreißend – von Herzinfarkt bis gebrochenes Herz**

Herzkrankheit, Herzinfarkt, Herzmuskelentzündung, Herzschwäche oder gebrochenes Herz – egal, ob Sie persönlich betroffen sind oder einfach nur Interesse haben, der Chefarzt aus der Asklepios Klinik Bad Oldesloe bringt Ihnen medizinische Hintergründe, Symptome und Diagnosen verständlich näher. Ziel ist es, nicht nur wertvolles Wissen zu vermitteln, sondern auch Raum für Fragen zu schaffen. Lassen Sie uns gemeinsam mehr über die Gesundheit unseres Herzens lernen und verstehen, wie wir darauf achten können!

Referent: PD Dr. med. Ralph Tölg, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Zentrum für Herz-, Gefäß- und Diabetesmedizin, Asklepios Klinik Bad Oldesloe

**Anmeldung erforderlich:**

**Tel. 04102 – 88 53 0 oder [floraforum@niehausapotheken.de](mailto:floraforum@niehausapotheken.de)**

**Veranstaltungsort:**

**Peter-Rantzau-Haus, Manfred-Samusch-Str. 9, Ahrensburg**

**26.05.2025**

Montag

19:30 – 21:00

## **Yogatherapie bei chronischen Schmerzen**

Oftmals werden bei der Schmerzbehandlung nur die Symptome gelindert, doch was, wenn der Schmerz bleibt? Was können Menschen mit chronischen Schmerzen selbst für ihr Wohlbefinden tun? Die Yogatherapie geht als ganzheitlicher Ansatz weit über die bloße Linderung von Symptomen hinaus. Sie kombiniert verschiedene Methoden, um das Schmerzempfinden zu beeinflussen und die Lebensqualität zu verbessern. Sie stärkt nicht nur den Körper, sondern beruhigt auch den Geist und hilft, ein neues Verhältnis zum Schmerz zu entwickeln.

Referentin: Sandy Bartels, Yogatherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Anmeldung erforderlich:**

**Tel. 04102 – 88 53 0 oder [floraforum@niehausapotheken.de](mailto:floraforum@niehausapotheken.de)**

**Veranstaltungsort:**

**Flora Apotheke, Hamburger Str. 11, Ahrensburg**



Bartels, Sandy, Yogatherapeutin	Tel. 0177 – 4 01 64 95
Benedict, Uta, Heilpraktikerin	Tel. 04102 – 82 28 18
Czarnitzki, Bernd	Tel. 04102 – 67 88 08
Krickhahn, Stefanie, Apothekerin	Tel. 04102 – 88 89 72
Niehaus Apotheken	Tel. 04102 – 88 53 0
Schmidt, Barbara	Tel. 04102 – 98 19 16
Tölg, PD Dr. med. Ralph, Internist, Kardiologe, Angiologe	Tel. 04531 – 68 24 17
Uhlmann, Susanna, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie	Kontakt über Frau Krickhahn
Wolter, Dennis, Dr. med., Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin	Tel. 04102 – 5 68 91



**FLORA FORUM**  
A H R E N S B U R G



**NIEHAUS APOTHEKEN**  
A H R E N S B U R G

Flora Apotheke  
Hamburger Straße 11  
Tel. 0 41 02 – 88 53 0

Apotheke am Rondeel  
Rondeel 9  
Tel. 0 41 02 – 82 37 50

Apotheke im Gesundheitszentrum  
Hamburger Straße 23  
Tel. 0 41 02 – 88 89 72