



FLORA FORUM
AHRENSBURG

Flora Forum

Veranstaltungen

1. Halbjahr 2019

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



Sie möchten das Flora Forum für eine eigene Veranstaltung nutzen?

Sie haben Interesse, das Programm und/oder Veranstaltungshinweise per E-Mail zu erhalten?

Dann wenden Sie sich bitte an:

Stefanie Krickhahn, Apotheke am Rondeel

Tel.: 04102 – 82 37 50

E-Mail: floraforum@niehausapotheken.de

www.niehausapotheken.de

WW Workshop

Freitags von 18:00 – 18:30 Uhr

Samstags von 10:00 – 10:30 Uhr

(Servicezeiten jeweils 30 Minuten vor Beginn des Treffens)

Gesunde Ernährung, mehr Bewegung und eine positive Lebenseinstellung – das wünschen sich viele. Deshalb richtet sich das neue WW Programm nicht nur an diejenigen, die auf gesunde Art Gewicht verlieren möchten, sondern an alle, die gesunde Gewohnheiten für sich etablieren wollen. Basis ist dabei nach wie vor das erfolgreiche Abnehmprogramm mit dem Punktesystem, das auch für alle, die nicht abnehmen möchten, eine gute Anleitung für eine gesunde und ausgewogene Ernährung bietet. Darüber hinaus inspiriert WW zu mehr Bewegung im Alltag und zeigt Wege zu neuen Sichtweisen auf, die das Leben leichter machen. Also ein Programm, von dem jeder profitieren kann.

Frauke Stülten-Traut

Vierbergen 13 b

22926 Ahrensburg

Tel.: 0179 – 1 00 18 37

E-Mail: fstuelentraut@wwcoach.de



07.01.2019

Montag

Anmeldeschluss für den Fastenkurs

Im Januar 2019 bietet das Flora Forum einen Fastenkurs nach Buchinger an.

Kosten 60,- €

Anmeldung: Maria Lehrke, Heilpraktikerin, Tel. 04536 – 89 83 98

Siehe auch detaillierte Erläuterung vom 14.01.2019

14.01.2019

Montag

18:00 – 19:30

Fasten ohne zu hungern

Fasten wirkt wohltuend auf Körper, Geist und Seele. Der Körper wird auf natürliche Weise gereinigt und entsäuert.

Gefastet wird nach Buchinger mit Säften, Tees und Suppen.

Sie erhalten Rezepte für die Suppen.

Um eine optimale Reinigung des Körpers zu erzielen, werden zusätzlich natürliche Ergänzungsmittel eingesetzt.

Während des Fastens finden zwei Treffen statt, sodass eine Fastenbegleitung und ein Erfahrungsaustausch möglich sind.

Fastenbeginn: Sa., 19.01.19 zu Hause; Fastenende: Fr., 25.01.2019

1. Treffen Fasteneinführung: Mo., 14.01.19, 18:00 – 19:30 Uhr,

weitere Treffen: Mo., 21.01.19 und Mi., 23.01.19,

jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 60,- €

Referentin: Maria Lehrke, Heilpraktikerin

Anmeldung erforderlich unter Tel. 04536 – 89 83 98



17.01.2019

Donnerstag

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 und die Behandlungsmöglichkeiten.

Im Anschluss ist Zeit für Fragen zur individuellen Medikation oder zu speziellen Medikamenten.

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

29.01.2019

Dienstag

19:30 – 21:00

Jede Narbe erzählt eine Geschichte

Narben sind Spuren auf und in unserem Körper, die das Leben hinterlassen hat. Sie begleiten uns meist ein Leben lang und erinnern uns an Unfälle, Operationen, Verluste und Verwundungen. Narben können ein kosmetisches und seelisches Problem darstellen, sie können aber auch zu Behinderungen in der Funktion oder zu Missempfindungen bzw. Taubheitsgefühlen führen. Kaum jemand weiß von der Möglichkeit, Narbengewebe durch manuelle Behandlung wieder in das Faszienetz zu integrieren.

Referentin: Claudia Kroczeck, Zertifizierte Rolferin®, Zusatzqualifikation zur Behandlung von Narben



07.02.2019

Donnerstag

19:30 – 21:00

Schmerzhafte Muskelverspannungen

Muskelverspannungen gehören zu den häufigsten Auslösern von Schmerzen und Haltungstörungen im Körper. An diesem Abend werden die Ursachen erklärt, schonende Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt (Dehnungen, Krafttraining, Stoßwellentherapie) und erläutert, wie Sie gesund bleiben.

Referent: Dr. med. Dennis Wolter, Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin

Anmeldung erforderlich: Flora Apotheke, Tel. 04102 – 8 85 30

19.02.2019

Dienstag

19:30 – 21:00

Hypnose

Hypnose ist eine Methode, um Menschen aus dem Wach- in einen Trancezustand zu bringen. Das Unterbewusstsein wird ansprechbar und ist bereit, alte Muster und erlernte/erfahrene Programme, die uns blockieren, zu lösen. Hypnose kann z. B. zur Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Leistungssteigerung oder zum Lösen seelischer Blockaden genutzt werden.

Referentin: Christiane Brüwer, Heilpraktikerin

28.02.2019

Donnerstag

19:30 – 21:00

Chronische Wunden

Chronische Wunden entstehen meist im Zusammenhang mit Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus oder Durchblutungsstörungen und sind für die betroffenen Patienten sehr belastend. Nach einer Bagatellwunde kommt es zu weiteren Gewebezestörungen, die sehr schmerzhaft sein können und ohne eine adäquate Therapie nicht verheilen.

Im Rahmen des Vortrags wird auf Ursachen der Entstehung von chronischen Wunden und auf Prinzipien der modernen Wundtherapie eingegangen.

Referenten: Dr. med. Helge Hansen, Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie – Durchgangsarzt; Torsten Schaefers, Examiner Krankenschwester, Accountmanager für moderne Wundversorgung und Gefäßerkrankungen



11.03.2019

Montag

13:00 – 18:00

Antlitzdiagnose nach Schüßler

Mit Hilfe der Antlitzdiagnose kann ein Mineralstoffmangel nach Dr. Schüßler im Gesicht erkannt werden. Werden die entsprechenden Mineralien dem Organismus zugeführt, können die Zellen wieder versorgt und so eine Besserung des Krankheitszustandes sowie eine Besserung des Allgemeinbefindens erreicht werden.

Kommen Sie bitte ungeschminkt und ohne Tagescreme.

Kosten Antlitzdiagnose: 30,- €, Dauer ca. 30 Minuten

Referentin: Maria Lehrke, Heilpraktikerin

Anmeldung erforderlich: Flora Apotheke, Tel. 04102 – 8 85 30

11.03.2019

Montag

19:00 – 20:00

Wissenswertes über die Schüßler Salze

In dem Arbeitskreis rund um die Biochemie wird monatlich ein Themenbereich behandelt und die Wirkungsweise der Schüßler Salze auf diese Weise immer wieder erläutert.

Thema am heutigen Abend:

„Einführung in die Schüßler Salze in Pulverform“

Referentin: Maria Lehrke, Heilpraktikerin, Mitglied im Biochemischen Verein Lübeck

Kosten: 2,- € für Mitglieder im Biochemischen Verein,
4,50 € für Nichtmitglieder

12.03.2019

Dienstag

19:00 – 21:00

Homöopathie-Zirkel:

Notfall-Apotheke in der klassischen Homöopathie

Einführung in die Wirkungsweise der Homöopathie und praktische Hinweise für eine sinnvolle Zusammenstellung ausgewählter Notfallmittel und deren Anwendung.

Referentin: Britta Rothhardt, Heilpraktikerin

Teilnahmegebühr (inkl. Skript): 15,- €

Verbindliche Anmeldung bitte unter: Tel. 04102 – 89 97 71



13.03.2019

Mittwoch

10:00 – 14:00

Meine Herzmedikamente – Wie wirken sie?

Sie sind herzkrank und bekommen eine Vielzahl unterschiedlicher Medikamente? Wir erklären Ihnen in einem individuellen Gespräch, was wie wirkt und welchen Nutzen Sie davon haben. Wünschen Sie darüber hinaus einen weiterführenden Sicherheitscheck für Ihre Medikamente? Als speziell dafür ausgebildete Apotheker/-innen bieten wir Ihnen einen AMTS-Check an. AMTS steht für Arzneimitteltherapiesicherheit und dient der persönlichen Begleitung der Therapie sowie der Vermeidung von Wechsel- und Nebenwirkungen.

Wir unterstützen Sie bei der richtigen Anwendung Ihrer Arzneimittel. Wir besprechen Unklarheiten, Sorgen und Bedenken im Zusammenhang mit Ihren Medikamenten. Wir überprüfen die Verträglichkeit der Arzneimittel untereinander und mit den Medikamenten, die Sie ohne Rezept erwerben.

Unsere Qualifizierung macht Sie und Ihre Therapie sicher, sprechen Sie mit uns!

Es berät Sie: Juliane Spans, Apothekerin, Flora Apotheke

Anmeldung erforderlich: Flora Apotheke, Tel. 04102 – 8 85 30

Ein Termin ist auch individuell nach Vereinbarung möglich.

21.03.2019

Donnerstag

19:30 – 21:00

Und wo bleibe ich? Life Balance statt fremdbestimmt

Sie übernehmen Verantwortung für Ihren Beruf und Ihren Lebensunterhalt. Gleichzeitig tun Sie alles, um auch Ihrer Familie gerecht zu werden.

Lernen Sie in diesem Impulsvortrag erprobte Strategien kennen, wie Sie das Karussell, auf dem Sie sitzen, stoppen. Sie werden in Zukunft körperliche und mentale Stressauslöser sofort erkennen und begrenzen können.

Gemeinsam erarbeiten wir anhand von Beispielen, welche neuen Verhaltensweisen Ihnen gut tun und wie Sie diese konsequent in Ihren Tag einbauen, und das ganz ohne schlechtes Gewissen.

Referenten: Dr. Daniela Döldissen, Diplom-Psychologin;

Dirk Ehlers, Unternehmer und Burnout-Präventionsberater



02.04.2019

Dienstag

19:30 – 21:00

Ernährung bei Gelenkerkrankungen

In der Prophylaxe und der begleitenden Therapie von Gelenkerkrankungen spielt eine gesunde Lebensweise eine große Rolle. Eine gesunde Ernährung ist deshalb wichtig und unverzichtbar. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die Hintergründe und mit welchen Bestandteilen Ihre tägliche Kost „gelenkgesund“ werden kann.

Referentin: Stefanie Krickhahn, Apothekerin,
Apotheke am Rondeel

25.04.2019

Donnerstag

19:30 – 21:00

Gedankenblockade – Wie ich sie erkenne und auflösen kann

Kennen Sie auch das Gefühl, dass das Leben manchmal eng, begrenzt, langweilig oder anstrengend wird? Spüren Sie körperliche Signale, wie Druck in der Magengegend, Rückenschmerzen oder verkrampfte Muskeln im Nacken?

Blockierende Gedanken lösen ungute Gefühle wie Unsicherheit, Aggression, Schwäche, Hilflosigkeit oder Leere aus. Glaubenssätze führen dazu, dass wir uns selbst gegenüber eine kritische, anklagende und abwertende Haltung einnehmen.

Dieser Vortrag erläutert, wie wir unsere Gedankenblockaden und Glaubenssätze als solche identifizieren können, und welche Möglichkeiten wir haben, diesen künftig zu begegnen, um wieder in die eigene Kraft zu kommen.

Referentin: Petra Karge, Heilpraktikerin für Psychotherapie



07.05.2019

Dienstag

19:30 – 21:00

Schnarchen

Schnarchen ist ein sehr häufiges Phänomen und nimmt mit steigendem Alter zu. Nahezu jeder Zweite ist betroffen. Dieser Abend informiert über die verschiedenen Formen des Schnarchens und welche Behandlungsformen möglich oder notwendig sind.

Referent: Tobias Müller, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

13.05.2019

Montag

19:00 – 20:00

Wissenswertes über die Schüßler Salze

Thema am heutigen Abend:

„Mischungen gegen Schlafstörungen“

Referentin: Maria Lehrke, Heilpraktikerin, Mitglied im Biochemischen Verein Lübeck

Siehe detaillierte Erläuterung vom 11.03.2019

16.05.2019

Donnerstag

19:30 – 21:00

Depressionen – Was ist zu tun?

Wer an einer Depression erkrankt, leidet unter einer anhaltenden, tiefen Niedergeschlagenheit, aus der man sich in der Regel nicht mehr selbst befreien kann. Sie unterscheidet sich von „normalen“ Gefühlen der Erschöpfung, Mutlosigkeit und Trauer, die als Reaktion auf konkrete Probleme entstanden sind. Eine unbehandelte Depression bessert sich in der Regel nicht von selbst. Sie kann unterschiedliche Ursachen haben und auch völlig unabhängig von äußeren Umständen auftreten.

Depressionen sind die häufigste psychische Erkrankung. Eine frühe Diagnose sowie eine gezielte, umfassende Behandlung sind die Voraussetzung für einen sinnvollen Umgang mit diesem Krankheitsbild.

Referentin: Stefanie Krickhahn, Apothekerin,
Apotheke am Rondeel



22.05.2019

Mittwoch

09:00 – 12:00

Wie wirken meine Antidepressiva?

In einem persönlichen Gespräch erklären wir Ihnen, wie Ihre Medikamente wirken und wie sie die Therapieaussichten verbessern.

Wenn Sie darüber hinaus einen weiterführenden Sicherheitscheck für Ihre Medikamente wünschen, bieten wir Ihnen als speziell dafür ausgebildete Apotheker/-innen einen AMTS- Check an. AMTS steht für Arzneimitteltherapiesicherheit und dient der persönlichen Begleitung der Therapie sowie der Vermeidung von Wechsel- und Nebenwirkungen. Wir unterstützen Sie bei der richtigen Anwendung Ihrer Arzneimittel und besprechen Unklarheiten, Sorgen und Bedenken im Zusammenhang mit Ihren Medikamenten. Wir überprüfen die Verträglichkeit der Arzneimittel untereinander und mit den Medikamenten, die Sie ohne Rezept erwerben.

Unsere Qualifizierung macht Sie und Ihre Therapie sicher, sprechen Sie mit uns!

Es berät Sie: Stefanie Krickhahn, Apothekerin,
Apotheke am Rondeel

Anmeldung erforderlich: Flora Apotheke, Tel. 04102 – 8 85 30
Ein Termin ist auch individuell nach Vereinbarung möglich.



28.05.2019

Dienstag

19:30 – 21:00

„Guck mal, das kann ich schon ganz alleine!“

Kindliche Entwicklung im Miteinander

Was haben Socken sortieren oder die Spülmaschine ausräumen mit Konzentration zu tun? Was bedeuten Marmeladebrot schmieren oder telefonieren für das Selbstbewusstsein?

Wer sein Kind bei einfachen Dingen im Alltag einbezieht, fördert damit die Wahrnehmung, die Konzentration sowie die Grob- und Feinmotorik – alles Dinge, die spätestens zur Einschulung wichtig sind.

Und ganz genau da, wo sich der Familienalltag abspielt, zwischen Kinderzimmer, Küche und Supermarkt, findet Förderung statt.

Meist ohne dass es den Eltern bewusst ist.

Eltern von Kindern zwischen 3 und 6 Jahren lernen, was sie schon alles richtig machen, wie sie ihr Kind zu Hause durch kleine Alltagstätigkeiten fördern können und wie dadurch die Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein ihres Kindes zunehmen.

Referentin: Christine Portugall, Krankenschwester und Präventionsassistentin

Anmeldung erbeten: Flora Apotheke, Tel. 04102 – 8 85 30

17.06.2019

Montag

19:00 – 20:00

Wissenswertes über die Schüßler Salze

Thema am heutigen Abend:

„Mischungen zur Infektabwehr“

Referentin: Maria Lehrke, Heilpraktikerin, Mitglied im Biochemischen Verein Lübeck

Siehe detaillierte Erläuterung vom 11.03.2019

Kontakte

Brüwer, Christiane, Heilpraktikerin	Tel. 04102 – 98 22 99
Döldissen, Daniela, Dr., Diplom-Psychologin	Tel. 04102 – 3 11 44
Ehlers, Dirk, Burnout-Präventionsberater	Tel. 04102 – 3 11 44
Hansen, Helge, Dr. med., Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie – Durchgangsarzt	Tel. 04102 – 5 68 91
Karge, Petra, Heilpraktikerin für Psychotherapie	Tel. 04102 – 2 17 22 60
Krickhahn, Stefanie, Apothekerin, Apotheke am Rondeel	Tel. 04102 – 82 37 50
Kroczek, Claudia, Rolferin®	Tel. 0162 – 9 38 65 70
Lehrke, Maria, Heilpraktikerin	Tel. 04536 – 89 83 98
Müller, Tobias, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde	Tel. 04102 – 5 52 53
Portugall, Christine, Krankenschwester, Kinderarztpraxis Dr. Thiel	Tel. 04102 – 5 20 95
Rothhardt, Britta, Heilpraktikerin	Tel. 04102 – 89 97 71
Schaefers, Torsten, Accountmanager für moderne Wundversorgung	Tel. 0152 – 22 77 54 49
Spans, Juliane, Apothekerin, Flora Apotheke	Tel. 04102 – 8 85 30
Stülten-Traut, Frauke, Weight Watchers	Tel. 04102 – 6 57 11
Uhlmann, Susanna, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie	Tel. 04102 – 3 07 77
Wolter, Dennis, Dr. med., Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin	Tel. 04102 – 5 68 91



FLORA FORUM
AHRENSBURG

Hamburger Straße 11
22926 Ahrensburg



NIEHAUS APOTHEKEN
AHRENSBURG

Flora Apotheke, Hamburger Straße 11
Apotheke am Rondeel, Rondeel 9
Apotheke im Gesundheitszentrum, Hamburger Straße 23