



FLORA FORUM
AHRENSBURG

Flora Forum

Veranstaltungen

1. Halbjahr 2020

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
Veranstaltungshinweise per E-Mail zu erhalten?**

Dann wenden Sie sich bitte an:

Stefanie Krickhahn

Apotheke am Rondeel

Tel. 04102 – 82 37 50

floraforum@niehausapotheken.de

www.niehausapotheken.de

WW Workshop

Samstags von 10:00 – 10:45 Uhr

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 13b

22926 Ahrensburg

Tel. 0179 – 1 00 18 37

fstueltentraut@wwcoach.de



15.01.2020

Mittwoch

18:00 – 19:30

Intervallfasten – Fasten ohne zu hungern

Fasten wirkt wohltuend auf Körper, Geist und Seele. Der Körper wird auf natürliche Weise gereinigt und entsäuert. Gefastet wird im 16:8 Rhythmus, d. h. 16 Stunden fasten und 8 Stunden essen. In den 8 Stunden essen wir basische Mahlzeiten, für die Sie Rezepte erhalten. 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.

1. Treffen Fasteneinführung: Mi., 15.01.20, 18:00 – 19:30 Uhr

Fastenbeginn: Sa., 17.01.20 zu Hause, Fastenende: Fr., 24.01.20

Weitere Treffen: Mo., 20.01.20 und Do., 23.01.20,

jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 60,- €

Referentin: Maria Lehrke, Heilpraktikerin

Anmeldung erforderlich: Tel. 04536 – 89 83 98

Anmeldeschluss für den Fastenkurs ist Mittwoch, der 08.01.20

21.01.2020

Dienstag

19:30 – 21:00

Therapie der Phobien

Was sind Phobien? Wie kann man verstehen, dass Menschen vor Angst nicht mehr das Haus verlassen und zwischenmenschliche Situationen vermeiden? Warum haben Menschen Angst vor Hunden, Spinnen oder Gewitter? In der Veranstaltung wird auf die Symptome von Phobien, deren Entstehungsweise und auf die Therapie eingegangen.

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



04.02.2020

Dienstag

19:30 – 21:00

Skoliose – ein osteopathischer Behandlungsansatz

Untersuchungen zeigen, dass sich Tendenzen zur Skoliose-Entwicklung (Seitwärtsverkrümmung der Wirbelsäule) bereits im frühen Säuglingsalter diagnostizieren lassen. Ursache können die Verschiebungen der unter dem Zwerchfell gelegenen Organe wie Magen, Leber und Niere sein. Hier setzt der Behandlungsansatz an. In diesem geht es weniger um die Begradigung der Wirbelsäule, sondern um eine Beweglichkeitsverbesserung tief liegender Faszien-schichten, in die die Krümmungen der Wirbelsäule eingebettet sind. Ziel ist es, die Krümmung zu vermindern.

In dem Vortrag werden die verschiedenen Behandlungstechniken beschrieben und Beispiele aus der Behandlungspraxis dargestellt.

Referentin: Claudia KroczeK, Zertifizierte Rolferin®

20.02.2020

Donnerstag

19:30 – 21:00

Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Informationen für Betroffene und Angehörige

Pflegebedürftigkeit kann plötzlich und unerwartet oder langsam und stetig zunehmend eintreten. Welche Art von Hilfe und Pflege ist wann sinnvoll? Welche Grenzen haben die Angebote? Was kommt bei Pflegebedürftigkeit auf mich und/oder meine Angehörigen zu? Wie manage ich dann den Alltag? Wo kann ich mich beraten lassen? Wann leistet die Pflegeversicherung was? Der Schwerpunkt der Veranstaltung liegt auf der Versorgung mit Hilfen für zu Hause.

Referentin: Anke Schädel, Krankenschwester und PDL im ambulanten Pflegedienst



03.03.2020

Dienstag

19:30 – 21:00

Du bist, was du isst – Der Schlüssel zu einem gesunden Stoffwechsel

Nehmen Sie an Gewicht zu, obwohl Sie wenig essen? Fühlen Sie sich tagsüber müde und/oder können nachts nicht schlafen? Dann könnte Ihr Stoffwechsel gestört sein. Die Stoffwechselprozesse und Körperfunktionen laufen immer noch ab wie zu Zeiten von Jägern und Sammlern. Unser Stoffwechsel hat sich bis heute nicht an die moderne, schnelle Lebensweise angepasst. Der Bedarf an Nahrungs- und Nährstoffen ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Keine Ernährungsform ist im gleichen Maße für alle geeignet. Jeder Mensch ist einzigartig und benötigt für seine Gesundheit und Vitalität die Nahrungsmittel, die optimal zu seinem Stoffwechsel passen.

Referierende: Dagmar Willkowi, Jutta Hillen, Heilpraktikerinnen

09.03.2020

Montag

14:00 – 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



09.03.2020

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: **Allergie**

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

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

12.03.2020

Donnerstag

19:00 – 21:00

Schmerzhafte Muskeln, Sehnen, Faszien – Was kann man dagegen tun?

Muskelverspannungen gehören zu den häufigsten Auslösern von Schmerzen und Haltungstörungen im Körper. Lernen Sie die Ursachen und schonende Behandlungsmöglichkeiten (Dehnungen, Krafttraining, Stoßwellentherapie) kennen und erfahren Sie, wie Sie gesund bleiben.

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

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



18.03.2020

Mittwoch

10:00 – 14:00

Meine Herzmedikamente – Wie wirken sie?

In einem individuellen Gespräch erklären wir Ihnen die Wirkung und den Nutzen Ihrer Medikamente. Darüber hinaus bieten wir Ihnen einen weiterführenden Sicherheitscheck für Ihre Medikamente, den sogenannten AMTS-Check, an. Wir unterstützen Sie bei der richtigen Anwendung Ihrer Arzneimittel und besprechen Unklarheiten, Sorgen und Bedenken im Zusammenhang mit Ihren Medikamenten!

Es berät Sie: Juliane Spans, Apothekerin, Flora Apotheke

Anmeldung erforderlich: Flora Apotheke, Tel. 04102 – 88 53 0

Ein Termin ist auch individuell nach Vereinbarung möglich.

26.03.2020

Donnerstag

19:30 – 21:00

Das Schiele-Bad – Die Therapie für zu Hause

Das Schiele-Bad ist eine wirkungsvolle Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Durchblutungsstörungen. Eine gute Blutzirkulation ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Das Schiele-Bad kann unter anderem bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, wiederkehrenden Atem- und Harnwegsinfekten, chronischen Gelenkschmerzen, Polyneuropathien, Wundheilungsstörungen, chronisch kalten Füßen und Migräne heilsam sein. In diesem Vortrag lernen Sie das Schiele-Kreislauftrainingsgerät kennen und erfahren, wie es nicht nur Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen kann, sondern auch Ihre Selbstheilungskräfte von Grund auf stärkt.

Referierende: Julia Jürs, Krankenschwester, Kristin Küster, Heilpraktikerin



Gesundheitswochen 2020

20.04.2020

Montag

19:30 – 21:00

Homöopathie für psychische Gesundheit

Es wird das große Potenzial der Homöopathie für die geistige und seelische Gesundheit mit Beispielen aus der Praxis dargestellt.

Referentin: Katja Rina Schreiner, Heilpraktikerin

21.04.2020

Dienstag

19:30 – 21:00

Stress bei der wahren Wurzel packen – Wenn „Chill mal!“ einfach nicht hilft

An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie Sie Stress und Anspannung wirklich an seiner wahren Wurzel packen.

Referentin: Sonja Sannert, Heilpraktikerin

22.04.2020

Mittwoch

19:30 – 21:00

Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht – ein schmerzfreies Leben ohne Medikamente oder OP

Hören und erleben Sie eine Vorstellung des Therapie-Konzeptes mit Übungen zum Mitmachen. Ein Schmerz-Frei-Abend!

Referierende: Sandra Christina Siege und Jana Lisa Warner, Heilpraktikerinnen und Schmerztherapeutinnen

23.04.2020

Donnerstag

19:30 – 21:00

Yager-Therapie

Die Yager-Therapie löst die Ursache von Problemen und Blockaden, arbeitet jedoch nicht am Symptom.

Referentin: Gina Haschke, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Weitere Informationen, auch zu den Veranstaltungen in der Stadtbücherei Ahrensburg, erhalten Sie im „Veranstaltungsheft der Gesundheitswochen 2020“



27.04.2020

Montag

19:30 – 21:00

Emotionen/Gefühle und deren Wirkweise

Lernen Sie die Wirkungsweise und Gesetzmäßigkeiten von Gefühlen und Emotionen – auch im Kontext der Chinesischen Medizin – kennen.

Referentin: Irmhild Kaiser, Heilpraktikerin

28.04.2020

Dienstag

19:30 – 21:00

Einführung in die Hypnosetherapie

Sie erfahren etwas über verschiedene Arten und Anwendungsmöglichkeiten von Hypnose, insbesondere die selbstorganisierte Hypnotherapie. Am Ende können Sie an einer hypnotischen Gruppentraumreise teilnehmen.

Referentin: Marina Möller, Heilpraktikerin

29.04.2020

Mittwoch

19:30 – 21:00

Trauma und Körper

Was ist ein Trauma? Welche Auswirkungen hat es auf den Körper? Trage ich selbst auch ein Trauma? Gemeinsam werden wir diesen Fragen nachgehen.

Referentin: Susanne Zeidler, Heilpraktikerin für Psychotherapie

04.05.2020

Montag

19:30 – 21:00

Seelisch in Balance mit Bachblüten

Der Abend informiert über die Möglichkeiten und Grenzen der Bachblüten-Therapie und hilft beim Erstellen von Bachblütenmischungen zur Stärkung der seelischen Balance und Ankurbelung der Selbstheilungskräfte.

Referentin: Kerstin Kaufmann-Yu, Physiotherapeutin und zertifizierte Bachblütenberaterin

Weitere Informationen, auch zu den Veranstaltungen in der Stadtbücherei Ahrensburg, erhalten Sie im „Veranstaltungsheft der Gesundheitswochen 2020“



11.05.2020

Montag

19:00 – 20:00

Wissenswertes über die Schüßler-Salze

Thema am heutigen Abend: **Augen – Grauer Star etc.**

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

Siehe detaillierte Erläuterung vom 09.03.2020

14.05.2020

Donnerstag

19:30 – 21:00

Wie wirken Arzneimittel? Was passiert im Körper?

Die Pharmakologie beschäftigt sich mit der Wirkungsweise von Arzneimitteln, der Reaktion des Körpers darauf und den dabei stattfindenden Veränderungen. Was macht der Körper mit dem Arzneistoff? Was macht der Arzneistoff mit dem Körper? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie in der Veranstaltung. Es werden häufige Wechselwirkungen besprochen und das Angebot der ArzneimitteltherapieSicherheit vorgestellt. Eine AMTS Beratung dient der persönlichen Begleitung der Therapie sowie der Vermeidung von Wechsel- und Nebenwirkungen. Arzneimittelbezogene Probleme, die im Umgang mit Medikamenten entstehen, können erkannt und gelöst werden. Zudem erhalten Sie Informationen über die „Kleine Flora Apotheke“ – die sichere Arzneimittelversorgung durch Verblisterung.

Referentin: Stefanie Krickhahn, Apothekerin, Apotheke am Rondeel

08.06.2020

Montag

19:00 – 20:00

Wissenswertes über die Schüßler-Salze

Thema am heutigen Abend: **Schöne Haut**

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

Siehe detaillierte Erläuterung vom 09.03.2020



22.04.2020

Mittwoch

19:30 – 21:00

Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht

Siehe Gesundheitswochen 2020

26.05.2020

Dienstag

19:30 – 21:00

Medikamentenfreie Schmerztherapie

Lernen Sie an diesem Abend verschiedene medikamenten- und nebenwirkungsfreie Therapien zur Schmerzbehandlung kennen. Maßnahmen wie die Triggerpunkttherapie (mit und ohne Kombination eines Meditapes), die Blutegeltherapie, Applied Kinesiology (AP) oder auch die Gua Sha Methode aus der traditionell chinesischen Medizin fügen sich in viele therapeutische Behandlungskonzepte ein. Welche Methode für den Patienten die richtige ist, ist genauso individuell wie der Patient und seine Beschwerden.

Referentin: Dr. med. Jeanette Porath,
Fachärztin für Allgemeinmedizin

02.06.2020

Dienstag

19:30 – 21:00

Achtsamkeit für Schmerzpatienten MBSR – Mindfulness Based Stressreduction

Dieses effektive Anti-Stress-Programm wurde als Trainingsprogramm für unseren Geist entwickelt und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. Damit wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft. MBSR bietet praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen.

Referentin: Susanne Hempelmann, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Kontakte

Haschke, Gina, Heilpraktikerin für Psychotherapie	Tel. 040 – 18 00 98 40
Hempelmann, Susanne, Heilpraktikerin für Psychotherapie	Tel. 04102 – 2 26 41 89
Hillen, Jutta, Heilpraktikerin	Tel. 0173 – 983 18 58
Kaiser, Irmhild, Heilpraktikerin	Tel. 04102 – 4 57 98 79
Kaufmann-Yu, Kerstin, Psychotherapeutin	Tel. 0175 – 4 51 15 64
Kroczek, Claudia, Rolferin®	Tel. 0162 – 9 38 65 70
Küster, Kristin, Heilpraktikerin	Tel. 040 – 47 11 99 74
Lehrke, Maria, Heilpraktikerin	Tel. 04536 – 89 83 98
Möller, Marina, Heilpraktikerin	Tel. 04102 – 6 55 24
Porath, Jeanette, Dr. med., Fachärztin für Allgemeinmedizin	Tel. 04102 – 2 26 64 44
Sannert, Sonja, Heilpraktikerin	Tel. 0176 – 43 13 60 66
Schäddel, Anke, Leitung eines Pflegedienstes	Tel. 04102 – 82 16 00
Schreiner, Katja Rina, Heilpraktikerin	Tel. 040 – 33 35 34 65
Siege, Sandra Christina, Heilpraktikerin	Tel. 0151 – 64 04 97 27
Spans, Juliane, Apothekerin	Tel. 04102 – 8 85 30
Stülten-Traut, Frauke, Weight Watchers	Tel. 0179 – 100 183 7
Uhlmann, Susanna, Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie	Tel. 04102 – 3 07 77
Warner, Jana Lisa, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin	Tel. 0170 – 8 37 20 92
Willkoweit, Dagmar, Heilpraktikerin	Tel. 0175 – 1 50 57 77
Wolter, Dennis, Dr. med., Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin	Tel. 04102 – 5 68 91
Zeidler, Susanne, Heilpraktikerin für Psychotherapie	Tel. 04102 – 8 91 36 94



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