



FLORA FORUM
AHRENSBURG

Flora Forum

Veranstaltungen

2. 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

Das Flora Forum in Zeiten von Corona

Wir freuen uns sehr, Sie wieder im Flora Forum begrüßen zu können!

Sollten die Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln bestehen bleiben, könnten wir den Raum nicht wie gewohnt bestuhlen, sodass nur eine begrenzte Teilnehmerzahl nach vorheriger Anmeldung zu den Veranstaltungen zugelassen wäre. Deshalb finden einige Veranstaltungen ausnahmsweise in der Stadtbücherei Ahrensburg statt. Bitte achten Sie auf Hinweise im Programm oder auf unserer Internetseite **www.niehausapotheken.de**.

Sollten sich aufgrund der aktuellen Entwicklung des Pandemiegeschehens Änderungen des Programms ergeben, werden wir Sie darüber ebenfalls auf unserer Homepage informieren.

Zudem müssen wir eventuell die Kontaktdaten aller Teilnehmenden notieren. Hierfür bitten wir Sie um Verständnis.





17.08.2020

Montag

19:30 – 21:00

Klassische Homöopathie wirkt!

Wissenschaftliche Fakten in Zeiten von Fake-News

Die in letzter Zeit lancierten, angeblich wissenschaftlich begründeten Meldungen zur Wirksamkeit der klassischen Homöopathie erreichen ein erschreckendes Maß an Unwissenschaftlichkeit und Populismus. Der Abend soll dazu dienen, über die wissenschaftliche Forschung zur Homöopathie mit ihren eindeutigen Belegen zur Wirksamkeit aufzuklären wie auch die Hintergründe zu beleuchten. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, interaktiv die Kenntnisse über die klassische Homöopathie zu erweitern und ein schärferes Bild von dieser über 200 Jahre alten sanften und effektiven Form der Therapie und Diagnostik zu bekommen.

Referent: Dr. med. Michael Kröger, Facharzt für Allgemeinmedizin, Klassische Homöopathie, Naturheilverfahren, Chirotherapie

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

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!

25.08.2020

Dienstag

19:30 – 21:00

Paare in Balance – Wie Sie Ihre Partnerschaft verbessern können

Eine Partnerschaft verändert sich ständig und stellt uns dadurch oft vor Herausforderungen. In heiterer Atmosphäre soll es darum gehen, wie und warum sich Partnerschaft wandelt, welche Klippen auftauchen (können) und wie Sie gut damit umgehen. Wir wollen meist beides, autonom sein und Bindung erleben. Wie dies gelingen kann, wird Inhalt dieses Infoabends sein: Von Revierkämpfen und Konflikten und wie man sie lösen kann. Herzlich willkommen sind Paare und Singles jeden Alters.

Referentin: Susanna Herno, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, DGSF-zertifiziert, Sexualberaterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin, Diplom-Sozialpädagogin

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

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!



03.09.2020

Donnerstag

19:30 – 21:00

Schwindel

Je nach Ursache und Auftreten gibt es unterschiedliche Formen von Schwindel. Deren genaue Abklärung und Diagnose sind enorm wichtig – allem voran, um eine adäquate Behandlung durchführen zu können. Dieser Abend informiert über die verschiedenen Formen des Schwindels und welche Behandlungen möglich oder notwendig sind.

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

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

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!

08.09.2020

Dienstag

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 – 88 53 0



10.09.2020

Donnerstag

19:00 – 20:30

Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenke: das Zusammenspiel ist entscheidend

Muskelverspannungen gehören zu den häufigsten Auslösern von Schmerzen und Haltungstörungen im Körper. Es werden die Ursachen im Zusammenspiel mit Sehnen, Faszien und Gelenken erklärt, schonende Behandlungsmöglichkeiten (Dehnungen, Krafttraining, Stoßwellentherapie) gezeigt und erläutert, wie Sie gesund bleiben.

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

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

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!

24.09.2020

Donnerstag

18:00 – 20:00

Pflege – Alles, was man wissen muss

Die Pflege älterer oder erkrankter Mitbürger/-innen ist ein Thema mitwachsender Bedeutung. Die meisten Pflegebedürftigen werden von ihren Angehörigen gepflegt. Daher lädt die Bürger-Stiftung Region Ahrensburg zu einem Informationsabend ein, in dem die gesetzlichen Hilfen vorgestellt werden. Anhand von Praxisbeispielen wird veranschaulicht, wann Entscheidungen bei Erkrankungen notwendig sind und worauf man dabei achten sollte. Zudem werden die steuerlichen Regelungen für Betroffene und Angehörige vorgestellt, von Steuernachlässen bis zur Anrechnung von Kosten für Pflegeleistungen und haushaltsnahe Dienstleistungen.

Referierende: Gabriele Bubert, Berufsbetreuerin, Uwe Schempp, Steuerberater

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

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!



01.10.2020

Donnerstag

19:30 – 21:00

Ein Vortrag für Eltern, die ihren Kindern Rückenwind geben wollen!

Kennen Sie das? Der Alltag ist voller Aufgaben und Termine, die zu erledigen sind: Hausaufgaben, Arzttermine, Schwimmunterricht, Frisör, Schulgespräche etc. Eigentlich müsste nun alles reibungslos laufen, aber die Kinder machen nicht mit? Es gibt Streit bei den Hausaufgaben, Widerstände, zum Schwimmunterricht zu gehen, der Frisör wird verweigert ... !!! Möglicherweise ist Ihr Kind schüchtern oder leidet unter Schulangst oder Konzentrationsproblemen?

Der Vortrag ist auch für Eltern geeignet, deren Kinder keine Probleme haben, die ihren Kindern gerne zusätzlichen Rückenwind geben wollen.

Ich zeige Ihnen in meinem Vortrag Tipps, Tricks und Methoden für eine einfachere Bewältigung des Alltags, damit wieder Leichtigkeit einkehren kann. Der Vortrag ist eine Mischung aus Wissensvermittlung und praktischen Übungen zum ERLEBEN.

Referentin: Britta Hörlyk, Kinder- und Jugendcoach

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

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!

19.10.2020

Montag

19:00 – 20:30

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



29.10.2020

Donnerstag

19:30 – 21:00

Entgiften, Detox, Entschlacken – Modeworte oder sinnvolle Maßnahmen für die Gesundheit?

Schadstoffe in der Umwelt, Pestizide in der Nahrung, zu viel Chemie in Kosmetika, Zahnmaterialien als Giftquelle. Welche Rolle spielt heute die Entgiftung in unserem Leben? Ist es notwendig für unseren Körper, von außen einzuschreiten, oder hat er eigene Wege, die ausreichen, um sich unerwünschter Stoffe zu entledigen? Wie erkenne ich, dass ich unter Belastungen leide? Welche Möglichkeiten der Diagnose gibt es? Wie kann ich vorsorgen und was kann ich tun, um Schadstoffe wieder los zu werden?

Referentin: Birgit Mantwill, Heilpraktikerin

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

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!

10.11.2020

Dienstag

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 (AMTS) 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

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

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!



18.11.2020

Mittwoch

17:00 – 19:00

Vorankündigung

Veranstaltung im Rahmen der Herzwochen 2020

Thema: **Herzinsuffizienz**

Referierende: Juliane Spans, Apothekerin, Flora Apotheke
Dr. Katharina Laß, Kardiologin, Dr. Hanno Schnoor, Kardiologe
Internistische, Kardiologische und Gastroenterologische Praxis
Ahrensburg (An der Reitbahn)

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!

Weitere Informationen folgen.

Besuchen Sie gerne auch unsere Internetseite:

www.niehausapotheken.de

19.11.2020

Donnerstag

19:30 – 21:00

Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung – Betreuungsrecht

Die juristische Vorsorge für Notsituationen sollte ein selbstverständlicher Bestandteil unseres Alltags sein, um den man sich nicht erst im Alter kümmert. Die Erfahrung zeigt, dass über eine gesetzliche Vorsorgeregulierung oft zu spät nachgedacht wird. Dadurch können Situationen entstehen, die Angehörige und Betroffene enorm unter Druck setzen und zu überstürzten Entscheidungen zwingen.

Referentin: Dr. med. Regina Sternfeldt, Fachärztin für Innere Medizin und Arbeitsmedizin

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

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!



26.11.2020

Donnerstag

19:00 – 20:00

Intervallfasten – Fasten ohne zu hungern

Im Frühjahr 2021 bietet das Flora Forum einen Intervallfastenkurs an. 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. An diesem Abend können Sie sich über den Fastenkurs informieren.

Referentin: Maria Lehrke, Heilpraktikerin

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

Diese Veranstaltung findet in der Stadtbücherei Ahrensburg statt!

Die Veranstaltung ist kostenfrei, der Kurs kostet 60,- € zzgl. Fastenmittel.

Der genaue Termin für den Intervallfastenkurs wird noch bekannt gegeben.

01.12.2020

Dienstag

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.

Referentin: Julia Jürs, Krankenschwester, Kristin Küster, Heilpraktikerin

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



Unser Service für Ihre Sicherheit – ArzneimittelTherapieSicherheit

Ist man darauf angewiesen, regelmäßig mehrere Medikamente einzunehmen, fällt es nicht immer leicht, den Überblick zu behalten. Wann sollten die Medikamente eingenommen werden? Gibt es Nebenwirkungen oder sogar Wechselwirkungen zwischen den Medikamenten?

Als speziell dafür ausgebildete Apotheker/-innen unterstützen wir Sie bei der richtigen Anwendung Ihrer Arzneimittel und besprechen Unklarheiten, Sorgen und Bedenken im Zusammenhang mit Ihren Medikamenten. Auf Wunsch bieten wir Ihnen einen weiterführenden, kostenpflichtigen Sicherheitscheck für Ihre Medikamente an, den sogenannten AMTS-Check.

Sprechen Sie uns gerne an, um sich unverbindlich über diese Serviceleistung zu informieren!

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Stefanie Krickhahn, Apotheke am Rondeel

Petra Timpert-Mantwill, Flora Apotheke

Amina Schleiff, Apotheke im Gesundheitszentrum



Sollten die Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln bestehen bleiben, könnten wir den Raum nicht wie gewohnt bestuhlen, sodass nur eine begrenzte Teilnehmerzahl nach vorheriger Anmeldung zu den Veranstaltungen zugelassen wäre. Deshalb finden einige Veranstaltungen ausnahmsweise in der Stadtbücherei Ahrensburg statt.

Bitte achten Sie auf Hinweise im Programm oder auf unserer Internetseite www.niehausapotheken.de.

Kontakte

Bubert, Gabriele, Berufsbetreuerin	Tel. 04154 – 79 44 22
Herno, Susanna, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin	Tel. 0176 – 56 77 75 81
Hörlyk, Britta, Kinder- und Jugendcoach	Tel. 0173 – 6 56 16 35
Küster, Kristin, Heilpraktikerin	Tel. 040 – 47 11 99 74
Krickhahn, Stefanie, Apothekerin	Tel. 04102 – 82 37 50
Kröger, Michael, Dr. med., Facharzt für Allgemeinmedizin	Tel. 04102 – 540 07
Lehrke, Maria, Heilpraktikerin	Tel. 04536 – 89 83 98
Mantwill, Birgit, Heilpraktikerin	Tel. 0176 – 960 475 26
Müller, Tobias, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde	Tel. 04102 – 5 52 53
Rothhardt, Britta, Heilpraktikerin	Tel. 04102 – 89 97 71
Schempp, Uwe, Steuerberater	Tel. 040 – 60 91 76-0
Spans, Juliane, Apothekerin	Tel. 04102 – 8 85 30
Sternfeldt, Regina, Dr. med., Fachärztin für Innere Medizin und Arbeitsmedizin	Tel. 04102 – 4 31 11
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