

# Gesundheitswoche 2018

## Weitere Aktionen:

### Kombinierte Messung der Cholesterin- Nieren- und der Leberwerte!

Für nur 9,90 Euro erhalten Sie insgesamt 9 Werte, die viel über Ihre Gesundheit aussagen können.

### HbA1c - der sogenannte Langzeitzucker.

Wir stellen fest, wie sich Ihre Zuckerwerte in den vergangenen drei Monaten entwickelt haben.  
Schutzgebühr ebenfalls nur 9,90 Euro!

### Blutzucker- (Schutzgebühr 2 Euro) und Blutdruck- (1 Euro) -werte mit Vorstellung der modernsten Geräte

### Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) zur Feststellung der Körperzusammensetzung nach Wasser, Fett und Muskelmasse inkl. Beratung.

(Schutzgebühr nur 5,00 Euro)

### Arzneimittelcheck:

Wir überprüfen in wenigen Minuten, ob sich Ihre verschiedenen Medikamente untereinander auch vertragen.

### Impfpass-Check:

Anhand des Impfbuches überprüfen wir Ihren Impfstatus und können Ihnen sagen wie lang Sie noch geschützt sind oder ob Auffrischungen nötig sind.

### Hautpflegeberatung mit attraktiven Sonderangeboten

Kostenlose Therapiesitzung zum Kennenlernen.

### Vitamin D Messung

Heuer haben Sie erstmals die Möglichkeit bei uns in der Apotheke Ihren Vitamin-D-Status testen zu lassen. Mit einem neu entwickelten, patentierten Verfahren kann Ihr Vitamin-D Spiegel schnell und zuverlässig aus nur einem Tropfen Blut bestimmt werden! Das Ergebnis erhalten Sie bereits nach 15 Minuten und ersetzt das Einsenden ins Labor. Sie erfahren unmittelbar, auf welchen Niveau sich Ihr Vitamin-D-Spiegel befindet.

#### Bitte beachten Sie unbedingt:

Für alle Aktionen während der Gesundheitswoche ist es sinnvoll einen **Termin zu vereinbaren bzw. sich anzumelden**. Sie machen uns dadurch die Organisation einfacher und vermeiden unnötige Wartezeiten. Eintrittskarten für die Vorträge erhalten Sie gratis in unserer Apotheke.

Tel. 09421 / 913170 | E-Mail: [willkommen@apotheke-im-gaeubodenpark.de](mailto:willkommen@apotheke-im-gaeubodenpark.de)

## Who is Who:

### Dr. Volker Busch

ist Facharzt für Neurologie und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsklinik in Regensburg. Dort ist er wissenschaftlicher Leiter der AG „Stress und psychosozialer Schmerz“. Dr. Busch hat mehrere ärztliche Zusatzbezeichnungen, bspw. Ernährungs- und Sportmediziner und ist Lehrer für Fitnesssport, Ernährung und Gesundheitsprävention. Mehrere Jahre hat er auch als Personal Trainer gearbeitet.

Aus der Faszination für das menschliche Gehirn ist eine langjährige Tätigkeit als Referent erwachsen mit bislang ca. 500 Projekten für verschiedene Industrie- und Dienstleistungsunternehmen, Betriebe, Agenturen, öffentliche Institute, Kongressverbände, Stiftungen, Vereine und ärztliche Fort- und Weiterbildungsinstitute.

Volker Busch hat sich auf Impulsvorträge/Keynotes, Erlebnisworkshops, Ganztagsseminare und Moderationen spezialisiert. Geist und Gehirn stehen dabei im Mittelpunkt. Seine Vorträge basieren auf einer wissenschaftlich fundierten Grundlage, mit hohem Alltags- und Praxisbezug die er humorvoll und spannend präsentiert. Dr. Busch möchte seine Zuhörer neugierig machen, sie zum Nachdenken anregen und sie ermuntern die Perspektive zu wechseln.

Volker Busch gibt einen Überblick über (berufliche) Alltagsbelastungen, Zeit- und Termindruck, Multitasking, Reizflut und Medienkonsum und andere Stressoren unserer modernen Leistungsgesellschaft und stellt deren Folgen für das Gehirn bzw. für die allgemeine Gesundheit dar. Anhand direkt umsetzbarer Techniken und Werkzeuge erfahren die Zuhörer, wie sie beispielsweise Stress erkennen und ihn reduzieren bzw. vermeiden können.

### Dr. Jörg Zittlau

Wissenschaftsjournalist und mehrfach erfolgreicher Buchautor, studierte Biologie, Sportmedizin und Philosophie, schrieb mehrere Bestseller zu Naturheilverfahren, Psychologie und Ernährung.

Seine Bücher wurden in insgesamt 20 Sprachen übersetzt. Zusammen mit dem Hirnforscher Niels Birbaumer erhielt er 2015 für das Buch "Dein Gehirn weiß mehr, als du denkst" den Preis zum "Wissenschaftsbuch des Jahres ein Jahr später bekam er den Medienpreis der Deutschen Diabetesgesellschaft (DDG).

gesponsert von der Apotheke im Gaeubodenpark:

#### Gutschein für mehr Gesundheit

##### VIP-Trainingsgutschein inklusive Körperanalyse, Beratung und Wellness im Wert von 95,- Euro

Eine Tageskarte für das Vitadrom, eine Std. Personaltraining inklusive Körperanalyse und Beratung, Getränke am Getränkespender und die Nutzung aller Kurse und des Wellnessbereichs  
Der Gutschein kann bis zum 14. Januar 2019 eingelöst werden.

Name, Vorname

Wohnort

Telefonnummer

Alter

**Teilnahmebedingungen:** Nur für Personen, die das Vitadrom noch nicht kennen. Ein Vip-Trainingsgutschein ist nicht auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar. (Schutzgebühr nur 5,- Euro, die beim Kauf einer Monatskarte oder bei Beginn einer Mitgliedschaft verrechnet werden.)

# Gesundheitswoche 2018

## 19. - 23. November



gesponsert von der Apotheke im Gaeubodenpark:  
**mit GUTSCHEIN für  
mehr Gesundheit**

Montag

19  
November

um 19:00 Uhr  
im ASAM-Hotel

- **Vortrag mit Dr.Volker Busch**

## „Unter Strom und ständig online“

### **Das Gehirn zwischen Reizflut und Multitasking:**

#### **Wege aus dem digitalen Alltagsstress**

Chaos im Kopf ist ein typisches Problem in der heutigen Zeit. Ein permanenter Strom an Informationen und Aufgaben überfrachtet das Denken.

Digitale Medien machen vieles leichter, aber zwingen uns ständig online präsent zu sein und verführen zum Dauerkonsum. Wir machen heute alles gleichzeitig, sind ständig abgelenkt und unterbrochen. Ein bisschen ADHS trifft uns heute alle. Typische Folgen sind Daueranspannung und Stress. Ein Blick ins Gehirn verrät Möglichkeiten zum klugen Umgang mit Reizflut und Multitasking. Der Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie im digitalen Alltagsstress Zeit sparen und weniger Fehler machen, wie Sie Konzentration wiedererlangen und kreatives Denken bewahren können.

Werden Sie wieder zum Herr über Ihr Handy. Der Schlüssel für einen klaren Geist und einen gesunden Verstand liegt im Gehirn...



um 10:00 Uhr  
INFO-Zentrum  
Apotheke im  
Gäubodenpark

- **Vortrag mit Apotheker Peter Distler**

## „Halte dein Herz fit – solange es für dich schlägt“

Welche vorbeugenden Maßnahmen sind wichtig und sinnvoll, um möglichst lange herzgesund zu bleiben und die gefürchteten Folgen eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls zu vermeiden?



um 16:00 Uhr  
Apotheke im  
Gäubodenpark

ganztägig

- **Workshop**

### **Herstellung eines Ernstspannungstees**

unter Anleitung unserer Mitarbeiter

- **Venenmessung und Beratung zu Kompressionsstrümpfen**

Außerdem steht Frau Hofmann von der Firma Belsana für alle Fragen zu medizinischen Kompressionsstrümpfen von 15.00 bis 18.00 für Fragen zur Verfügung.

- **Kostenlose Kurzmassagen**

während Ihres Einkaufs durch Hr.Christian Klier, mobiler Masseur aus Regensburg

- **Heilpraktiker Daniel Hoch aus München**

### **Ganztägig Antlitzanalyse**

Nur durch die Betrachtung des Gesichts ist Daniel Hoch in der Lage zu erkennen, welche Schüßlersalze dem Organismus fehlen. Außerdem gibt er Empfehlungen zur Behandlung vieler Gesundheitszustände. (Unkostenbeitrag 25.- Euro)



Dienstag

20  
November

ganztägig

um 16:00 Uhr  
Apotheke im  
Gäubodenpark

um 19:00 Uhr  
im ASAM-Hotel

Mittwoch  
21  
November

Kosmetik  
im Gäubodenpark

um 10:00 Uhr  
INFO-Zentrum  
Apotheke im  
Gäubodenpark

Mittwoch  
21  
November

um 19:00 Uhr  
im ASAM-Hotel

Donnerstag  
22  
November  
ganztägig

um 10:00 Uhr  
INFO-Zentrum  
Apotheke im  
Gäubodenpark

um 19:00 Uhr  
Apotheke im  
Gäubodenpark

Freitag  
23  
November

von 9.00 bis  
17.30 Uhr

12.00 bis  
16.00 Uhr  
Apotheke im  
Gäubodenpark

12.00 bis  
16.00 Uhr  
Apotheke im  
Gäubodenpark

● **Cellcosmet Aktionstage**

siehe Dienstag, 20. November

● **Cellcosmet Aktionstage**

siehe Dienstag, 20. November

● **Vortrag mit Apotheker Tobias Ketterl**

### **Arzneimittelwechselwirkungen und die richtige Einnahme von Arzneimitteln**

Welche Arzneimittel/Nahrungsergänzungsmittel vertragen sich nicht untereinander und welche Kombinationen sollten vermieden werden?

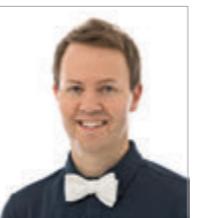
● **Vortrag mit Dr.Jörg Zittlau**

### **„Die größten Ernährungslügen“**

- Wie schädlich ist Dicksein wirklich? - Wem nützen Vitaminpillen? - Leben Vegetarier tatsächlich länger? - Kann man Gemüse totkochen? - Wie gefährlich sind Zucker und Salz?

Nirgendwo gibt es so viele Irrtümer und Legenden wie beim Thema Ernährung.

Bei näherem Hinsehen handelt es sich oft um Pseudowahrheiten, die dem wissenschaftlichen Erkenntnisstand widersprechen. Jörg Zittlau entlarvt mit Charme, Witz und Kompetenz die schlimmsten und hartnäckigsten von ihnen - und macht Appetit darauf, Genuss und Gesundheit wieder miteinander zu verbinden.



- **Aktionstag für Diabetiker**

### **Beratungstermine mit Diätassistentin Gudrun Fleischer**

- Persönliche, halbstündige Beratungstermine mit Diätassistentin Gudrun Fleischer für ihre Fragen und Anliegen zum Thema Diabetes  
- Vorstellung der neuen Blutzuckermeßgeräte von der Firma Roche Diabetes Care



- **Vortrag mit Apotheker Sebastian Fischer**

### **„Ursachen und Behandlung von Diabetes“**

Was ist Diabetes und was kann präventiv dagegen tun? Welche Folgeerkrankungen drohen und wie kann man die Volkskrankheit Nummer eins effektiv behandeln?

- **Fühlen- und Erleben-Abend mit Dr. Hauschka-Naturkosmetik**

Frau Sabine Ebbecke aus dem Hause Dr. Hauschka stellt die Körperpflege von Dr.Hauschka vor. Entdecken Sie die Vielfalt der Körperpflege von Dr.Hauschka und genießen Sie den Abend in angenehmer Atmosphäre mit Musik und Häppchen. Der Unkostenbeitrag in Höhe von 10,00 EUR kann mit dem Kauf von Dr. Hauschka Produkten verrechnet werden.

- **MALU WILZ : Gefühlte Schönheit !**

Visagistin Hülya Nemetz schminkt Sie typgerecht und sagt Ihnen alles, was Sie über ein richtiges Make up wissen müssen. Der Unkostenbeitrag in Höhe von 15,00 EUR kann mit dem Kauf von Malu Wilz Produkten verrechnet werden.

- **Kinderschminken mit Ioana Farrenkopf**

- **Workshop**

### **Herstellung eines Tees für und mit Kinder**

unter Anleitung unserer Mitarbeiter