

1. März 2020

# Apotheke im Gäubodenpark

Apotheker Peter Distler e.K.  
Hebbelstr. 14 b  
94315 Straubing  
Tel. 0 94 21 / 91 31 70

Aufgrund der großer Nachfrage  
zum dritten Mal mit Therapiekonzepten  
in der Tibetischen Medizin bei uns:



Heilpraktiker und Buchautor  
Thomas Dunkenberger

- **Vortrag „Entzündungen, Fieber und Hitze aus der Sicht der tibetischen Naturheilkunde“**  
am Mo. 23.03.20 um 19:00 Uhr im Hotel Asam, Eintritt frei
- **Beratungstage für tibetische Medizin mit Pulsdiagnostik**  
am Mo. 23.03. und Di. 24.03.20 bei uns  
in der Apotheke! (Anmeldung erforderlich,  
detaillierte Infos im Innenteil!)



Einen schönen Start in den Frühling  
wünscht Apotheker Peter Distler und  
das Team der Apotheke im Gäubodenpark!

UNSER GESUNDHEITSJOURNAL FÜR SIE

**+Rätsel**

# TRADITIONELLE TIBETISCHE MEDIZIN

Einladung zum Vortrag  
„Entzündungen, Fieber und Hitze aus  
der Sicht der tibetischen Naturheilkunde“

mit Thomas Dunkenberger  
am Montag 23.3.2020  
im Hotel ASAM um 19.00 Uhr

Eintritt frei!

Die Tibetische Medizin ist eine der drei großen naturheilkundlichen Traditionen Asiens. Sie hat über 2500jährige Wurzeln und wurde in einer reinen Form bewahrt. Natürlich wurde sie trotzdem beständig weiterentwickelt und den Bedürfnissen und Erkenntnissen der Zeit entsprechend angepasst. Es handelt sich prinzipiell um eine Konstitutionslehre auf der Basis der Elemente, wobei jeder Mensch eine individuelle Verteilung dieser Strukturen aufweist. Dies bildet die Grundlage für die diagnostischen Techniken der Pulstastung, der Harnanalyse u.a., auf deren Erkenntnissen dann eine persönliche Therapie mittels Ernährung, Verhaltensweisen, Rezepturen auf pflanzlicher und mineralischer Basis sowie eventuell auch äußerer Therapien entwickelt wird.

Innerhalb dieses komplexen Medizinsystems werden Entzündungen, Fieber und Hitzezustände in einer tiefgehenden Weise ausführlich beschrieben. So werden auch die chronischen oder versteckten Entzündungszustände klar dargelegt, worunter u.a. Fibromyalgie, „Leaky-Gut-Syndrom“, chronische Borreliose, Allergien oder verschleppte Infektionskrankheiten fallen.

**Der Vortrag wird einen Überblick über diese traditionelle Naturheilkunde geben und sich eingehend mit den Entzündungszuständen beschäftigen. Auch die mögliche Ernährungsweise sowie die Verhaltensweisen werden ausführlich besprochen.**

**Am Montag 23. und Dienstag 24. März 2020 haben Sie bei uns in der Apotheke zusätzlich die Möglichkeit, sich für eine halbstündliche Sitzung mit Herrn Dunkenberger einzutragen:** Preis 65 € inkl. pulsdagnostischer Beratung, Terminreservierung ist unbedingt erforderlich und nur gegen Anzahlung von 20 € möglich.

Bitte beachten Sie: falls sie die Möglichkeit einer Harnanalyse bei Herr Dunkenberger nutzen möchten, sollten Sie am Tag vorher keine Rote Beete, kein Sauerkraut, keinen Spargel, kein künstliches Vitamin C, kein künstliches Vitamin B12, zwei Stunden vor Termin keinen Kaffee trin-

ken! Bitte denken Sie dann daran, sich eine Urobox (aus der Apotheke im Gäubodenpark) zu besorgen und den morgendlichen Mittelstrahlurin zur Beratung mitzunehmen.

**Zur Person:** Thomas Dunkenberger ist Heilpraktiker, der seit Mitte der achtziger Jahre östliche Heilweisen studiert und anwendet. Er lernte die Tibetische Medizin bei längeren Aufenthalten in Nepal und Indien kennen und vertiefte seine Erfahrungen u.a. durch Studien am Kloster Samye Ling sowie durch jahrelange praktische Zusammenarbeit mit tibetischen Ärzten. Seine bedeutendsten Lehrer sind Dr. Trogawa Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche und Dr. Thubten Phuntsok. Thomas Dunkenberger übersetzte und bearbeitete die beiden grundlegenden Werke der Tibetischen Medizin „Materia Medica tibetischer Heilmittel“ (Prof. Yonten) und „Quintessenz-Tantras der Tibetischen Medizin“ (Dr. Clark) ins Deutsche, und veröffentlichte selbst „Das tibetische Heilbuch“ (Windpferd-Verlag), „Tibetische Heilmassage und Moxabustion – Energetisch wirksame Punkte der Traditionellen Tibetischen Medizin für Massage, Moxa, Aderlaß und Akupunktur“ (Bacopa-Verlag) sowie „Heilsubstanzen und Rezepturen der Tibetischen Medizin“ (Windpferd-Verlag). Er steht in beständigem Austausch mit tibetischen Ärzten.

#### Terminreservierungen und Information:

Apotheke im Gäubodenpark  
Hebbelstraße 14B • 94315 Straubing  
Tel. 0 94 21 – 91 31 70  
Fax. 0 94 21 – 91 31 71  
E-Mail: willkommen@apotheke-im-gaubodenpark.de  
Internet: www.apotheke-im-gaubodenpark.de

#### Veranstaltungsort des Vortrages:

Hotel Asam  
Wittelsbacherhöhe 1 • 94315 Straubing



# Wenn die Herzleistung nachlässt

Pflanzliche Arzneimittel wie Weißdorn-Extrakte können die Pumpkraft des Herzens steigern und für eine bessere Durchblutung sorgen. Ihre Apothekerin

*Gertrud Stockbauer*



**Herzschwäche gehört zu den häufigsten Erkrankungen weltweit. Sie erfordert eine gezielte Therapie – mit Medikamenten und einem herzfrendlichen Lebensstil.**

Diagnose: Herzinsuffizienz, zu deutsch Herzschwäche! Für viele Patienten ist das ein Schock. Verständlich, denn ist das Herz geschwächt, kann es das Blut nicht mehr ausreichend durch den Körperkreislauf pumpen. Dadurch werden Gehirn, Organe und Muskeln nicht mehr so gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Folgen: Leistungsabfall, Luftnot und Wassereinlagerungen.

Abhängig von der Schwere der Symptome wird eine Herzschwäche nach den Richtlinien der New York Heart Association in vier Stadien eingeteilt:

- In **Stadium I** verursachen alltägliche körperliche Belastungen noch keinerlei Beschwerden.
- In **Stadium II** macht sich eine leichte Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit bemerkbar. Bei stärkerer körperlicher Belastung (z. B. beim Bergaufgehen, Treppensteigen) kommt es zu Luftnot und Erschöpfung.
- In **Stadium III** kommt es bereits bei normalen Tätigkeiten zu einer stärkeren Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit.
- In **Stadium IV**, der schwersten Form der Herzschwäche, treten die Beschwerden schon in Ruhe auf.

## Medikamente müssen sein

Die Behandlung einer Herzschwäche richtet sich sowohl nach dem Krankheitsstadium als auch nach den individuellen Ursachen. In der Regel sind Patienten lebenslang auf die Einnahme von Medikamenten (z.B. ACE-Hemmer, Betablocker, Diuretika) angewiesen, die vom Arzt verordnet werden. Ergänzend zu diesen Arzneimitteln können Patienten bei



Atemnot bei körperlicher Belastung kann auf eine Herzschwäche hinweisen.

Foto: © Antoniujuilem - stock.adobe.com

leichter Herzschwäche von ausgesuchten Herzschutzpräparaten aus der Apotheke profitieren. Am besten lassen Sie sich vor der Einnahme von Ihrem Arzt und Apotheker beraten.

Seine Wirkung in zahlreichen Studien bewiesen hat der Weißdorn: Bei leichter Herzschwäche im Stadium II kann ein Extrakt aus Weißdorn sowohl die charakteristischen Symptome wie Müdigkeit und Kurzatmigkeit lindern als auch dazu beitragen, die Lebensqualität deutlich zu erhöhen. Verantwortlich für diese positiven Wirkungen ist unter anderem die Fähigkeit der gut verträglichen Heilpflanze, die Durchblutung des Herzmuskels zu verbessern.

## Selbst aktiv werden

Fest steht: Medikamente sind bei Herzschwäche unverzichtbar, doch damit allein ist es nicht getan. Jeder Patient kann auch selbst viel dazu beitragen, dass sich die Erkrankung nicht verschlechtert. Unbedingt ratsam ist es, aufs Rauchen zu verzich-

ten und Übergewicht abzubauen. Ebenfalls wichtig: Regelmäßige, aber mäßige Bewegung (z.B. Wandern, Walking) und eine gesunde Ernährung. Mittelmeerkost - mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Fisch, aber wenig Fleisch - ist für Menschen mit Herzschwäche besonders empfehlenswert.

Sinnvoll ist es darüber hinaus, die Kochsalzzufuhr zu begrenzen und Speisen lieber mit frischen Kräutern zu würzen. Außerdem gilt: Ausreichend trinken, aber mit Alkohol sehr zurückhaltend umgehen.

## WOHER KOMMT'S?

**Mögliche Ursachen einer Herzschwäche sind:**

- Koronare Herzkrankheit (KHK)
- Bluthochdruck
- Herzmuskelerkrankungen
- Herzrhythmusstörungen
- Herzklappenfehler
- Stoffwechselerkrankungen