

Wenn es um die Gesundheit Ihrer Familie geht – wir sind Ihr Partner!

Ihr Apotheker Peter Distler und das Team der Apotheke im Gäubodenpark



**Wegen der beginnenden Corona-Pandemie
im Frühjahr ausgefallen, in diesem Monat aber wieder bei uns:**
(aktuelle, mögliche Corona-Einschränkungen in der Tagespresse beachten!)



Heilpraktiker und Buchautor
Thomas Dunkenberger

- **Vortrag „Epidemische (ansteckende)
Fieber in der tibetischen Medizin“**
am Mi. 18.11.2020 um 19:00 Uhr im Hotel Asam,
Eintritt frei
- **Beratungstage für tibetische Medizin
mit Pulsdiagnostik**
am Mi. 18.11. und Do. 19.11.20
bei uns in der Apotheke!
(Anmeldung erforderlich,
detaillierte Infos im Innenteil!)

TRADITIONELLE TIBETISCHE MEDIZIN

Einladung zum Vortrag
„Epidemische (ansteckende)
Fieber in der tibetischen Medizin“

mit Thomas Dunkenberger
am Mittwoch 18.11.2020
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 Mittwoch, den 18. und Donnerstag, den 19. November 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-gaebodenpark.de

Internet: www.apotheke-im-gaebodenpark.de

Veranstaltungsort des Vortrages:

Hotel Asam

Wittelsbacherhöhe 1 • 94315 Straubing

Johanniskraut-Extrakte können die Stimmung auf natürliche Weise aufhellen. Entscheiden Sie sich beim Kauf für hochdosierte Präparate mit standardisiertem Wirkstoffgehalt.

Ihre PTA

Annett Spohr



Winterblues

Strategien gegen Trübsinn

Morgens beim Aufstehen ist es noch dunkel, abends auf dem Nachhauseweg schon wieder. Kein Wunder, wenn da die Stimmung sinkt. Höchste Zeit, Licht und Farbe ins Leben zu bringen.

Kaum hat die dunkle Jahreszeit begonnen, macht sich vielerorts die schlechte Laune breit: Viele Menschen fühlen sich schlapp, müde, antriebslos, sind verstimmt und gereizt. Bei fast jedem dritten Deutschen sinkt in der Winterzeit das Stimmungsbarometer in den Keller, hat eine repräsentative Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) gezeigt. Frauen leiden häufiger unter dem saisonalen Seelenblues als Männer.

Mangel an Glückshormonen

„Ausgelöst wird das Stimmungstief hauptsächlich durch den Lichtmangel in der kalten Jahreszeit, der unseren Hormonhaushalt beeinflusst“, sagt York Scheller, Psychologe bei der TK. Ohne Licht produziert der Körper weniger stimmungsaufhellende Endorphine und schüttet geringere Mengen des „Glückshormons“ Serotonin aus. Vor diesem Hintergrund wird klar: Tageslicht ist die beste Therapie gegen den Winterblues. Bereits 15 bis 30 Minuten Frischluft tanken können Wunder wirken. Selbst an grauen Tagen sollte niemand auf den täglichen Tageslicht-Kick verzichten. Denn auch bei bedecktem Himmel ist das Licht draußen noch deutlich heller als das künstliche in den eigenen vier Wänden.

Noch besser fürs Gemüt ist der gesunde Mix aus Bewegung und frischer Luft: Wer Rad fährt, walkt, joggt oder spazieren geht, kann auf diese Weise seinen Kreislauf in Schwung bringen und seine Stimmung aufhellen.

Mehr Licht, mehr Farbe

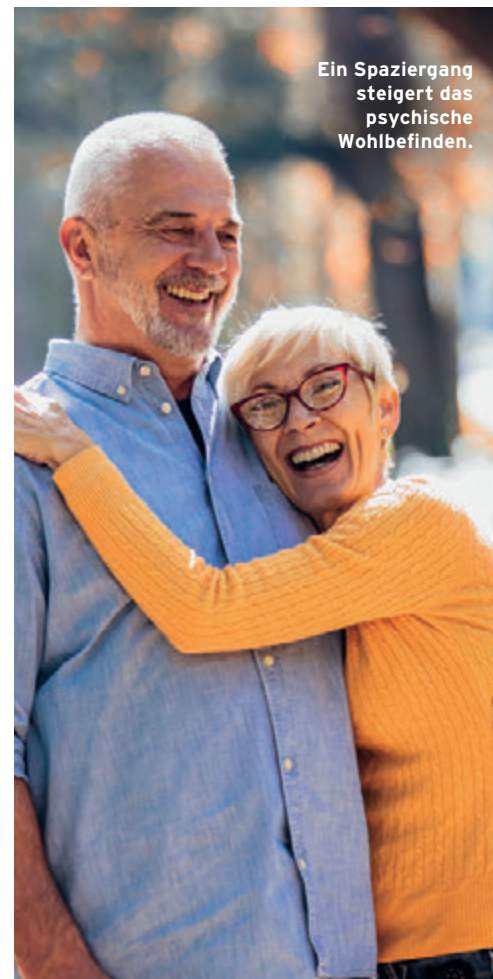
Um morgens besser aus dem Bett zu kommen, sollte das Schlafzimmer hell beleuchtet sein. Eine Tageslichtlampe oder ein Tageslichtwecker können das Signal zum Wachwerden geben. Empfehlenswert ist es zudem, tagsüber die Räume hell zu beleuchten, sowohl im Büro als auch zu Hause. Auch kräftige, leuchtende Farben können die Laune heben: Schwarz und Grau sind zwar edle Modifarben, aber frisch und fröhlich sind sie nicht gerade. Grün, strahlendes Gelb und Blau sowie kräftiges Rot inspirieren dagegen Gefühl und Kreativität und können so auch ein wenig dazu beitragen, den Winterblues zu vertreiben.

Gegen seelische Verstimmungen helfen auch pflanzliche Heilmittel aus der Apotheke, beispielsweise Präparate mit Johanniskraut. In ausreichend hoher Dosierung können Johanniskraut-Arzneimittel Ausgeglichenheit und Belastbarkeit steigern sowie die Schlafqualität verbessern.

5 GUTE-LAUNE-KICKS

- Sich an der frischen Luft bewegen, spazieren gehen oder laufen.
- Freunde zu einem netten Abend einladen.
- Kleidung oder Accessoires in Knallfarben tragen.
- Einen bunten Blumenstrauß kaufen.
- Den nächsten Sommerurlaub planen.

Gut zu wissen: Ein vorübergehendes Stimmungstief ist meist kein Grund zur Sorge. Halten trübe Gedanken, miese Laune und schlechter Schlaf jedoch an, sollten Betroffene mit dem Arzt sprechen. Denn manchmal kann sich hinter einem vermeintlichen Winterblues auch eine echte Depression verbergen – und die muss gezielt therapiert werden.



Ein Spaziergang steigert das psychische Wohlbefinden.