



**Liebe Kundin,  
lieber Kunde,**

mit den besten Wünschen zum Jahresanfang freuen wir uns, Ihnen die erste Ausgabe unseres „Nelken - Blattes 2013“ präsentieren zu dürfen. Auch in diesem Jahr wollen wir Sie regelmäßig über Aktionen und Aktivitäten informieren. Wir haben wieder einiges (mit Ihnen) vor. Neben vielen Gesundheitsaktionen in der Nelken-Apotheke werden wir vor allem das Vortragsangebot der Nelken-Akademie erweitern. Viele Kundinnen und Kunden haben in zahlreichen Gesprächen hierzu Vorschläge zu Themen gemacht. Viele Wünsche werden wir in diesem Jahr umsetzen.

Mein Team und ich wünschen Ihnen beim Lesen dieser Ausgabe viel Spaß und freuen uns auf Ihren Besuch in der Nelken-Apotheke.

*The Apothekerin  
Kathrin Ridder*

## Apotheke im Netz

### Nelken-Apotheke als „App“

Einen neuen mobilen Service rund um die Uhr bietet die Nelken-Apotheke in Zusammenarbeit mit dem Wort & Bild Verlag. Die App „Apotheke vor Ort - Meine Stamm-Apotheke“ kann kostenfrei auf entsprechende iPhones und Smartphones heruntergeladen werden.



Apotheken-App

Wählen Sie anschließend die Nelken-Apotheke als Ihre Stammapotheke aus und schon haben Sie alle Informationen über uns und unsere Leistungen übersichtlich und auf einen Blick vorliegen. Mit dem Menü unten rechts können Sie dann alle Vorteile optimal nutzen.

Ein Klick, und es erscheint beispielsweise die nächste Notdienstapotheke mit Lageplan, Telefonnummer und Anfahrtsskizze.

Selbstverständlich können Sie auch Medikamente über diese App bei uns vorbestellen. Fotografieren Sie dazu einfach das Ihnen vorliegende Rezept und senden Sie es uns per Klick zu.

Wir stellen dann für Sie die dort verordneten Medikamente zusammen. Sie brauchen diese nur noch abholen.

Übrigens: Wer mit der App oder per Internet bei uns in der Nelken-Apotheke seine Medikamente vorbestellt, erhält ab sofort bei der Abholung eine Nelke extra.

Mehr als 200 interessante Rat- und Hilfe-Beiträge rund um das Thema Gesundheit in insgesamt sechs Sprachen stehen auf dieser App ebenfalls zur Verfügung. Kurz um: Mit dieser App steht Ihnen das Leistungsangebot der Nelken-Apotheke mobil quasi rund um die

Uhr zur Verfügung.

Und für alle die zur Facebook-Community gehören: Selbstverständlich können Sie auch über Facebook mit uns kommunizieren - und über ein „gefällt mir“ freuen wir uns natürlich sehr.



**Kathrin Ridder**  
Bahnhofstraße 1  
32825 Blomberg  
Tel. 0 52 35 / 9 90 00  
Fax 0 52 35 / 9 90 03  
www.nelken-apotheke.de

*... und schon geht's besser!*

**NELKEN APOTHEKE**  
SEIT 1957

**Öffnungszeiten:**  
Montag - Freitag 08:00 - 13:00  
14:30 - 18:30  
Samstag 08:00 - 13:00



# Erkältungszeit

## Erkältung - Husten - Schnupfen

### Vortrag der Nelken-Akademie

### Schutz aus der Apotheke

#### Mit Schüßler-Salzen das Immunsystem stärken

**Monika Feldmann**

Mineralstoffberaterin EBS, Fachkraft für Aromatherapie,  
Fachberaterin für Gesundheit und Prävention, Fach-PTA für Ernährung

**Mittwoch, 6. Februar 2013**  
**19:00 Uhr**

Unser Immunsystem ist das Abwehrsystem des menschlichen Körpers gegen alle Krankheitserreger (Mikroorganismen wie Viren, Bakterien, Parasiten) und Fremdstoffe, mit denen der Mensch in Berührung kommt. Es ist ein System, das wie ein großes Netz unseren gesamten Körper durchzieht und unsere Gesundheit schützen soll. Bei kaltem und vor allem nasskaltem Wetter öffnet ein schwaches Immunsystem allerdings Viren und Bakterien Tür und Tor.

Schüßler-Salze gehören zu den meist verkauften Naturheilmitteln und sind gerade in der Erkältungszeit zur Immunstabilisierung und -stärkung eine sinnvolle vorbeugende Maßnahme. Hören und erfahren sie, wie Sie Ihr Immunsystem mit Schüßler-Salzen nachhaltig stärken können.

Der Vortrag findet in den Räumen der Nelken-Akademie statt. Anmeldungen bitte in der Nelken-Apotheke oder unter 052 35/99000.



Winterzeit ist Erkältungszeit

#### Gesund durch den Rest des Winters

Gerade jetzt in der nasskalten Jahreszeit treten Halsschmerzen, Schnupfen und Husten verstärkt auf. Das Immunsystem läuft auf Hochtouren und sollte genügend Unterstützung bekommen. Viele Vitamine sind jetzt notwendig. Im Obst ist viel Vitamin C enthalten, aber auch Gemüse wie Paprika, Brokkoli und alle Kohlsorten sind gute Lieferanten für Vitamin C. Äpfel sollten Sie soweit es geht, immer mit der Schale genießen, da in der Apfelschale siebzugigmal mehr Flavonoide enthalten sind als im Rest des Apfels. Flavonoide heißen die Substanzen, die den Früchten ihre Farbe geben.

Bei Halsschmerzen kann man zusätzlich mit Zink-Brause-Tabletten gurgeln. Auf diese Weise kann das immunstärkende Zink die Vermehrung von Viren hemmen. Spaziergänge an der frischen Luft stärken auf natürliche Art unsere Abwehrkräfte.

Wir empfehlen Ihnen darüber hinaus die Immunkur von Pflüger. Die Schüßler-Salze Nr. 3, 8, 10 und 21 stärken das Immunsystem und helfen Ihnen, auch den Rest des Winters gesund zu überstehen.

Wenn Sie Fragen zum Thema Immunstärkung haben, helfen wir Ihnen natürlich gerne weiter.

### Extra-Leistungen aus der Nelken-Apotheke Servicekarten-Kunden sind klar im Vorteil

Kundenkarten gibt es mittlerweile fast überall. Doch nicht selten verbergen sich dahinter reine Verkaufstricks, um Kunden zu Einkäufen zu bewegen.

Anders ist es bei der Servicekarte der Nelken-Apotheke. Hier erhält man als Karteninhaber noch wirkliche Vorteile, die helfen, gesund zu werden und gleichzeitig zu sparen. Karteninhaber erhalten beispielsweise das Sparbuch der Nelken-Apotheke, mit dem man sammeln und zugleich sparen kann. Ein volles Sparbuch

kann man für ein Einkaufsguthaben von 10 € eintauschen.

Nelken gibt es auch für den Einkauf ab 5 € aus der Sicht- und Freiwahl. Aber auch für die Teilnahme an Aktionen und Veranstaltungen der Nelken-Apotheke können Sie wertvolle Nelken sammeln. Als Servicekarten-Inhaber erhalten Sie zudem viele Informationen aus der Nelken-Apotheke etwas früher als

andere. Auch bei den Einladungen zu Vorträgen und Veranstaltungen werden Sie zuerst informiert. Darüber hinaus dient die Servicekarte auch Ihrer gesundheitlichen Sicherheit. Die bei uns in der Servicedatei gespeicherten Daten können wir nutzen, um Ihnen beispielsweise schnell zu sagen, welches Schnupfenmittel Ihnen im letzten Winter besonders gut geholfen hat und welche Medikamente Sie in diesem Jahr bereits genommen haben. Bei Nebenwirkungen ist das ein besonderer Vorteil.

Sie haben noch keine Servicekarte der Nelken-Apotheke? Dann lohnt sich der Weg zu uns doppelt: Für das Ausfüllen des notwendigen Antrags gibt es nämlich ein paar Nelken extra für den Sammelstart.



## Nelken-Apotheke auf Entspannungs-Tour

Interessante Gespräche konnten Apothekerin Kathrin Ridder und ihre Mitarbeiterinnen auf der Gesundheitsmesse des Unternehmens Phoenix Contact an den Standorten in Blomberg und Bad Pyrmont führen.

Wie bereits in den vergangenen Jahren war die Nelken-Apotheke hier auch im Oktober 2012 mit einem Informations- und Beratungsstand vertreten, um Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Unternehmens interessante Gesundheitstipps zu geben. Das Motto der Gesundheitsmesse lautete: „Gesund und entspannt durch den Alltag“. Im Mittelpunkt der zahlreichen Aktions- und Informationsstände sowie Vorträge standen Entspannung, Alltagsmanagement und Maßnahmen gegen Burnout. Reichlich Informationsmaterial zu den Themenbereichen Beruhigung, Nervenstärkung und Entspannung gab es auf dem Stand der Nelken-Apotheke, der von vielen Besuchern umringt wurde.



Es freuten sich über Anerkennung und einen regen Zuspruch am Phoenix-Standort in Blomberg: (v.l.n.r.) Anja Schulz, Anke Kattermann und Apothekerin Kathrin Ridder aus der Nelken-Apotheke, hier mit Elisabeth Strathaus, Leiterin Health & Safety Management bei Phoenix Contact (2.v.r.).

Entspannungs-CDs aber auch passende Bücher rundeten das Informationsangebot ab. Besonderen Zuspruch fand das Massageöl „Blomberger Rückenglück“, das Apothekerin Ridder und ihr Team verteilten. Die Eigenentwicklung fand reißenden Absatz und wird hoffentlich nach einem anstrengendem Arbeitstag den Feierabend der Phoenix-Mitarbeiter versüßen.

Das Resümee für Apothekerin Kathrin Ridder: „Uns hat es viel Spaß gemacht und wenn wir dürfen, werden wir auch 2013 wieder auf der Gesundheitsmesse von Phoenix Contact mit dabei sein.“



Stefanie Bentje, PTA

Stefanie Bentje (44) ist PTA und Kosmetikerin. Seit dem 1. September 2012 verstärkt sie bereits unser Team. Viele Kunden haben sie in den letzten Wochen schon erlebt. Als Kosmetikerin steht sie gerne Rede und Antwort, wenn es um Fragen zur Hautpflege und Kosmetik geht.



Kathrin Mattke  
Pharmazeutin im Praktikum

Kathrin Mattke (35) absolviert seit dem 1. Dezember 2012 in der Nelken-Apotheke ihr Praktikum als angehende Apothekerin. Kathrin Mattke studierte in Münster Pharmazie. Ihr Praktikum in der Nelken-Apotheke dauert ein Jahr. Dann ist sie nach einer Abschlussprüfung Apothekerin.

### Zum Glück gibt es das „Blomberger Rückenglück“

Verspannungen der Rückenmuskulatur, speziell der Muskeln im Nacken- und Schulterbereich, sind ein häufiges Phänomen. Viele Menschen mit Rückenschmerzen setzen auf die schmerzlindernde Wirkung einer Massage.

Die Nelken-Apotheke hat hierzu das entspannende Massageöl „Blomberger Rückenglück“ entwickelt. Auf Basis ätherischer Öle sorgt dieses Massageöl für eine wohltuende Entspannung des Rückens. Die leichte Erwärmung tut gut und das fruchtige Aroma gibt neue Kraft.

Preis 50 ml: 6,95 €\* - nur in Ihrer Nelken-Apotheke \*100ml = 13,90€

