

Nein! Sie wollen, dass der Meister nach der Ursache sucht, warum das Warnlicht aufleuchtet. Gehen wir mit unserem Auto besser um, als mit uns?

Erhöhter Blutdruck ist so ein Warnlicht.

Sie können sich ein gesundes Herz bis ins hohe Alter bewahren – wie erfahren Sie an diesem Tag!  
Kosten: 90,00 Euro

**Montag, 14. Dezember bis 19. Dezember**

### **Aktionswoche Naturkosmetik**

Sie erhalten auf alle Naturkosmetikserien 15% Rabatt und eine kostenlose Beratung durch unsere Fachkraft für dermatologische Behandlungen, Frau Gschwendtner.

**Freitag, 18. Dezember 2009 - ganztags**

### **Kostenlose Gesichtsbehandlungen**

in unserer Kosmetikkabine durch eine Kosmetikerin der Fa. Caudalie. Dauer: ca. 45 min., Anmeldung unbedingt erforderlich!

### **Hinweise**

Die Gesundheitstage im Programm sind Informationstage und geben Ihnen wertvolle Tipps für die Selbstmedikation.

Es werden nur kleine Gruppen mit max. 12 Teilnehmer gebildet, persönliche Fragen, Probleme oder Krankheitsbilder werden besprochen.

Nehmen Sie selbst teil oder schenken Sie Gesundheit mit einem Geschenkgutschein für einen Gesundheitstag!



Das gesamte apothekenübliche Sortiment finden Sie unter [www.naturheilkunde-shop24.de](http://www.naturheilkunde-shop24.de). Abholung in der Apotheke jederzeit möglich.

Telefonische Bestellung unter: 09971 - 996710

Versandkostenfreie Lieferung ab € 30,-

Alruna-Apotheke, Schwanenstr. 2, 93413 Cham  
Telefon: 09971 - 9967120, [www.alruna-apotheke.de](http://www.alruna-apotheke.de)



# Alruna-Apotheke

## Veranstaltungsprogramm

### 4. Quartal 2009

**ab 24. September 2009 im Kino**

### **Vision - Aus dem Leben der Hildegard von Bingen**

Der Film „Vision - Aus dem Leben der Hildegard von Bingen“ läuft ab 24. September im Kino-Center Cham (tgl. Vorstellungen um 14 Uhr, 17 Uhr und 19.30 Uhr). Unsere Kundenkartenkunden erhalten gegen Vorlage dieser die Kinokarte zum verbilligten Eintrittspreis von 5,50 Euro

**Freitag, 2. Oktober 2009 - ganztags**

### **Dunkelfeldmikroskopie selbst erleben**

Dauer ca. 30min, Kosten 30 Euro, Wir bitten um Anmeldung für Einzeltermine

**Samstag, 3. Oktober 2009 - 9:00 - 16:00 Uhr**

### **Gesundheitstag mit Heilpraktiker Sepp Steininger über das Thema Frauenkrankheiten**

Ist Frau-Sein allein schon eine Krankheit? Warum gibt es Frauen-Ärzte, aber keine Männer-Ärzte? Müssen Menstruation, Schwangerschaft, Geburt, Klimakterium immer mit Schmerzen, Problemen, ja Krankheiten behaftet sein?

Nein! Es geht auch anders. Die hormonellen Abläufe bei den Frauen können auch vollkommen unbelastet sein. Allerdings stört eine synthetische Hormonzufuhr von außen (Pille,

Hormonspirale, sonstige Hormongaben) dieses sehr sensible Gefüge oft so stark, dass Schmerzen und auch Krankheiten daraus resultieren.

Gott schenkte den Frauen die Regelblutung und durch diese regelmäßige Entgiftung über den Unterleib eine um zwei Jahre höhere Lebenserwartung als bei den Männern.

Wie finde ich als Frau zu meinen natürlichen Rhythmen zurück? Was brauchen meine Unterleibsorgane um gesund zu werden und zu bleiben? Wie schütze ich mich vor Krebs?

Antworten auf Ihre Fragen bekommen Sie an diesem Tag!  
Kosten: € 90,-

### **Freitag, 9. Oktober 2009 - ganztags**

#### ***Kostenlose Gesichtsbehandlungen***

in unserer Kosmetikkabine durch eine Kosmetikerin der Fa. Caudalie. Dauer: ca. 45 min., Anmeldung unbedingt erforderlich!

### **9. Oktober bis 16. Oktober 2009**

#### ***Aktionswoche Naturkosmetik***

Sie erhalten auf alle Naturkosmetikserien 15% Rabatt und eine kostenlose Beratung durch unsere Fachkraft für dermatologische Behandlungen, Frau Gschwendtner.

### **Donnerstag, 29. Oktober 2009 - ganztags**

#### ***Knochendichte-Aktion***

Sind Sie Osteoporosegefährdet? Risikoprüfung und zuverlässige Messung Ihrer Knochenqualität durch Ultraschallmessung. Anmeldung erforderlich!

Dauer ca. 15 min, Unkostenbeitrag: 16,95 Euro

### **Dienstag, 3. November 2009 - ganztags**

#### ***Ihr persönlicher Gesundheitscheck mit dem CRS-Analysesystem***

Angeboten wird eine Stoffwechselformung nach dem neuesten medizintechnischen Verfahren per UV-Licht-Provokation. Ohne Blutentnahme! Die Messung erfolgt am Handballen, schmerzfrei und ist beliebig oft wiederholbar. Im Ergebnis ist zu sehen: Regulation von Entzündungsprozessen, Regulation des Immunsystems, Stoffumsatzregulation, Gewebeneubildung, Zustand des Bindegewebes, Oxidationsprozesse, Schutz vor Übersäuerung, Allergische Abläufe, mentale Stabilität, Schutz vor infektiösen Prozessen, ...

Das Programm errechnet den Bedarf von Mikronährstoffen, ordnet Stoffwechselformen zu und gibt Wegweiser für Ihre Ernährung! CRS-Analyse gilt als die Innovation 2008 im

Bereich der medizinischen Vorsorge. Terminvereinbarungen empfohlen, € Unkostenbeitrag: 10,-

### **Montag, 9. November 2009 - 19.30 Uhr**

#### ***Kinesiotaping mit Praxisvorführung***

Angewendet wird diese Technik z.B. bei Chronischen Schmerzen, Sportverletzungen, Lymphpatienten, Muskelschmerzen, Migräne, Tinnitus

Referent: Karl-Heinz Plötz, Krankengymnast

Unkostenbeitrag: 5,- € Veranstaltungsort: Seminarraum Alruna-Apotheke (Eingang Alruna-Straße, 1. Stock)

### **Donnerstag, 12. November 2009 - 19.30 Uhr**

#### ***Vortrag: „Zwischen Aderlass und Pestbekämpfung – Bader, Kräuterfrau, Arzt und Apotheker – Stützen des Gesundheitswesens im alten Cham“***

Lichtbildervortrag von Timo Bullemer, Veranstalter: Stadtarchiv Cham, Veranstaltungsort: Langhaussaal Cham (Mit Hinweis auf die Premiere der neuen Stadtführung in Cham und Möglichkeit zum Erwerb von Karten) Eintritt frei!

### **Donnerstag, 3. Dezember 2009 - 19:00 Uhr**

#### ***Wir sind dabei! Premiere der neuen Stadtführung „Zwischen Aderlass und Pestbekämpfung – Bader, Kräuterfrau, Arzt und Apotheker – Stützen des Gesundheitswesens im alten Cham“***

Erfahren Sie wissenswertes über das Gesundheitswesen im alten Cham; einer der Spielorte ist unsere Apotheke. Anmeldungen bitte bei der Stadt Cham, Frau Jakobi

### **Freitag, 4. Dezember 2009 - ganztags**

#### ***Dunkelfeldmikroskopie selbst erleben***

Dauer ca. 30min, Kosten 30 Euro, Wir bitten um Anmeldung für Einzeltermine

### **Samstag, 5. Dezember 2009 - 9.00 bis 16.00 Uhr**

#### ***Gesundheitstag mit Heilpraktiker Sepp Steininger: über Herz-Kreislauf-Erkrankungen***

Hier geht es um das Herz, unseren Motor! Stellen Sie sich vor, Sie bringen Ihr Auto in die Werkstatt, weil ein Lämpchen mit der Bezeichnung „Motor“ aufleuchtet. Der Meister nimmt ein schwarzes Klebeband und klebt das aufleuchtende Lämpchen einfach zu und sagt: „Jetzt haben Sie Ruhe“. Wären Sie zufrieden?