

# Vortragsthemen 2018

## Anne Lahoda

Apothekerin und Fach-Apothekerin für Allgemeinpharmazie,  
Ernährungsberatung

- Allergien – *Erkennen – Verstehen – Behandeln*
- Bluthochdruck – die stille Gefahr!
- Wege zur guten Nacht – was ist „gesunder Schlaf“? *Schlaftypen, Schlafstörungen, Schlafmittel*
- Schmerz lass nach! *Moderne Schmerztherapie von Aspirin bis Morphin.*
- Wenn der Blitz einschlägt – Kopfschmerzen und Migräne
- Prävention – wie beuge ich Diabetes vor?
- Wundermittel gegen Diabetes?
- Guten Appetit! Gesund essen mit Diabetes (Typ II)
- Fit im Alter: gesunde Ernährung für Senioren
- Ernährung – Sport – Leistungsfähigkeit (für Sportler)
- Cholesterin – wichtiger Zellbaustoff oder Risikofaktor?
- Arthrose – wenn Gelenke schmerzen!
- Asthma – kein Grund für Atemnot! *Ursachen – Auslöser – Therapie*
- Rezeptfrei heißt nicht harmlos! *Was beim Kauf von rezeptfreien und freiverkäuflichen Arzneimitteln zu beachten ist.*
- Vertragen Sie sich? Wechselwirkung zwischen Arznei- und Lebensmitteln
- Ernährungstrends auf der Spur – *was ist gesunde Ernährung?*
- Diabetes-Medikamente 2017 – *Was ist gibt es neues?*
- Unsere Verdauung – Magen, Darm und das Mikrobiom
- Leber & Niere – unsere Ausscheidungs- und Entgiftungszentrale
- War die Königin von Saba eine Apothekerin? *Ein pharmaziegeschichtlicher Exkurs von der Weihrauchstrasse bis zu heutigen Import-Arzneimitteln*



Anne Lahoda

**Marien-Apotheke**

*Unsere Erfahrung. Ihre Gesundheit.*

Tel. 09352-87730

lahoda@marien-apotheke-lohr.de