

# NATÜRLICH

Das tut meiner Gesundheit einfach gut

Hallo Sommer!



**Ihre Kompetenz-Apotheke in Bad Münstereifel.**

Karin Lückenbach  
Apothekerin/Inhaberin

Lückenbach  
**bahnhof apotheke**  
Bad Münstereifel

[www.apo-bam.de](http://www.apo-bam.de)

Mit unserem schnellen und sicheren  
**BOTENDIENST**  
sind wir für Sie  
**VOR ORT!**

**Wir liefern auch Pflegehilfsmittel**

im Rahmen der Pflegehilfsmittel-Pauschale.

- Einmalhandschuhe
- Mundschutz
- Inkontinenzprodukte
- Bettschutzeinlagen
- Desinfektionsmittel
- u. v. m.

**Ihre Medikamente und Pflegehilfsmittel:  
Heute bestellt. Heute geliefert\*!**

Sie können Ihre Medikamente und Pflegehilfsmittel einfach und bequem telefonisch oder über unseren Web-Shop bei uns bestellen.

\*Artikel, die Sie bis 15.00 Uhr bestellen, werden Ihnen in der Regel am gleichen Tag direkt nach Hause geliefert (ausgenommen Samstag, Sonn- und Feiertage).

**Telefonische Bestellung**  
Tel.: 02253/84 80

**Bestellung über unseren Web-Shop**  
[www.apo-bam.de](http://www.apo-bam.de)

Unsere Fahrer liefern Ihnen Ihre Medikamente und Pflegehilfsmittel direkt nach Hause.



Roland Schlei



Brigitte Klinkhammer



Gerd Ohlef



Kamil Krasniewski



Dirk Müller

Lückenbach  
**bahnhof apotheke**  
Bad Münstereifel

**Ihre Kompetenz Apotheke.**  
Apothekerin Karin Lückenbach e.K.  
Kölner Straße 7 • 53902 Bad Münstereifel  
Tel: 0 22 53/84 80 • Fax: 0 22 53/65 94  
[bahnhof@apo-bam.de](mailto:bahnhof@apo-bam.de) • [www.apo-bam.de](http://www.apo-bam.de)

**Unsere Öffnungszeiten:**  
Mo – Fr: 08.00 – 18.30 Uhr  
Sa: 09.00 – 13.00 Uhr

Omega-3-Versorgung bei Kindern

## Gehirnentwicklung und Denkleistung



Während manch einer mit dem Begriff „Fett“ lediglich das ungeliebte Hüftgold in Verbindung bringt, haben Fette eine essentielle Bedeutung für den Organismus. Sie sind Hauptbestandteil unserer Zellbegrenzungen und dienen als wichtiger Energiespeicher. Entscheidend für den Gesundheitsfaktor ist die Art des Fetts. Lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren haben hier klar die Nase vorn.

**Besonders unsere Jüngsten sind auf eine ausreichende Versorgung angewiesen.** Das beginnt schon im Mutterleib. Durch eine ausgewogene Ernährung der Mutter – mit viel frischem Fisch und gesunden Ölen – wird die Entwicklung des Fötus positiv beeinflusst (z.B. Sehvermögen und Gehirn). Langkettige ungesättigte Fettsäuren (DHA und EPA) bilden den Grundstein für die geistige Entwicklung, ob im Kleinkind- oder Teenageralter. Diverse Studien zeigen zudem einen Zusammenhang zwischen der Konzentrations- und Merkfähigkeit und der Versorgung mit Omega-3. Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten, die sehr unkonzentriert und zappelig sind, weisen nicht selten einen Mangel an Omega-3 auf. Eine anhaltende Unterversorgung wird noch mit weiteren Symptomen in Verbindung gebracht, z.B. der Entstehung von Allergien oder einer erhöhten Infektanfälligkeit. Ärzte raten den Eltern daher zu einer fischreichen Ernährung (z.B. Hering, Makrele, Lachs). In der Theorie richtig, in der Praxis – wenn der Fisch nicht paniert und in Stäbchenform vorliegt – manchmal nur schwer umsetzbar. Alternativ empfehlen sich entsprechende Nahrungsergänzungspräparate – in flüssiger Form, zum Lutschen oder als Kapseln. Ein hochwertiges Produkt ist frei von Schadstoffen und PCB's, verfügt über eine ausreichende Dosierung und ein ausgewogenes Verhältnis der verschiedenen Fettsäuren. **Ein Fettsäure-Test aus unserer Apotheke gibt Aufschluss über den individuellen Status. Fragen Sie uns danach.**

### Mögliche Symptome eines Omega-3-Mangels bei Kindern:

Schwierigkeiten bei der Aufmerksamkeit, Allergieneigung, Infektanfälligkeit, Wachstumsstörungen, Ein- oder Durchschlafstörungen, Probleme beim Sehen

## Darmfit im Sommer

Campylobacter, Salmonellen und Co. – im Sommer herrscht Hochsaison für krankmachende Darmkeime. Bei den feucht-warmen Temperaturen fühlen sich die Erreger so richtig wohl: zuerst im Picknickkorb auf Wurst-Sandwich, Eiersalat und Früchtequark und später in unserem Magen-Darm-Trakt. Die Bakterien nisten sich in unserer Darmwand ein, produzieren dort ein Zellgift und stören so verschiedene Funktionen, z.B. die Fähigkeit Wasser aufzunehmen. Durchfall, Übelkeit, Krämpfe und Erbrechen sind die Folgen. Die häufigste Infektionsquelle sind Lebensmittel. Achten Sie daher auf eine besondere Hygiene, nutzen Sie Einmalhandschuhe und verarbeiten Sie Fleisch und rohe Lebensmittel stets in getrennten Bereichen. Fleisch sollte immer nur gut durchgebraten verzehrt werden.

Im akuten Krankheitsfall empfehlen wir spezielle Pulvermischungen, um den Wasser- und Elektrolythaushalt wieder aufzufüllen. Hält der Durchfall länger an und kommt hohes Fieber dazu, heißt es ab zum Arzt. Ansonsten heilen die meisten Infektionen in wenigen Tagen von selbst aus. Nach überstandener Infektion bringen Mittel mit Lactobazillen und Bifidobakterien Ihren Darm wieder ins Gleichgewicht. Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich!



# Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer steht in den Startlöchern – mit lauen Grillabenden im heimischen Garten, Radtouren um den See und Sonne tanken satt. Offizieller Startschuss ist der 20. Juni, wenn die Sonne ihren Höchststand erreicht. In vielen skandinavischen Ländern wird es jetzt fast gar nicht dunkel und die Menschen feiern den traditionellen Brauch der Sommersonnenwende (Mittsommer-Fest). Während unsere Vitamin-D-Speicher nun also gut gefüllt werden, heißt es für die Haut Höchstleistungen bringen. Eine passende Sonnencreme sollte daher in keiner gut sortierten Handtasche fehlen. Daneben halten uns so manche Plagegeister in diesen Wochen ganz schön auf Trab. Sie summen, sie rauben uns den Schlaf, sie stechen und jucken. Die Rede ist von lästigen Insekten, Mücken und Co. Lesen Sie in dieser *natürlich*-Ausgabe, wie Sie sich am besten schützen. Lassen Sie sich außerdem mit aromatischen Düften ins Land der Träume entführen und **verpassen Sie keinesfalls unser exklusives Gratis-Webinar rund ums Thema Frauengesundheit.**

Sonnige Grüße



Karin Lückenbach  
Apothekerin/Inhaberin



Petra Teutsch  
Apothekerin/Filialleiterin

## natürlich für SIE Exklusives Gratis-Webinar



Aktuell steht die Gesundheit der Frau im Fokus unserer Kompetenz-Beratung – von Wechseljahresbeschwerden über die Versorgung mit essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen bis hin zur richtigen Intimpflege und „typischen Frauenleiden“ wie Vaginalinfektionen oder Osteoporose. Am 1. Juli laden wir Sie ganz herzlich zum nächsten Termin unserer *natürlich*-Webinarreihe ein. Von 19 bis 20 Uhr verrät Ihnen Apotheker und Regulationsexperte Dieter Dollacker, wie der weibliche Organismus natürlich gestärkt werden kann. Die Anmeldung und Teilnahme ist für Sie kostenlos. Ihre Gesundheit ist uns das wert!

So geht's:

1. QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen.
2. Felder ausfüllen und „Anmelden oder Register“ klicken.
3. Sie erhalten eine Bestätigung + AnmeldeLink für das Webinar per E-Mail.
4. Teilnahme via PC, Tablet oder Smartphone möglich.
5. Zugehörige Webinar-Software „GoToWebinar“ gratis downloaden – auch als App fürs Smartphone erhältlich.
6. Zum Termin auf Ihren persönlichen AnmeldeLink klicken (ca. 10 min vor Beginn ist der online-Webinarraum geöffnet) und begeistern lassen.



## Insektenstiche

# Ssssssssssss!



*Es blüht, es duftet, die Temperaturen steigen, es zieht uns nach draußen. So ein Sommertag ist wirklich traumhaft, wenn – ja wenn da nicht diese summenden, krabbelnden, fliegenden Gefährten wären, die einem die gute Laune vermiesen können. Die Rede ist von Insekten. Vorneweg – die Nützlichkeit dieser Tierklasse ist unbestritten. Aber sind wir ehrlich, beim Picknick im Grünen sind sie vor allem eins: lästig.*

**Die gute Nachricht:** Es gibt eine natürliche Abwehrstrategie für die kleinen Plagegeister und die ist besonders „dufte“. Mücken, Bienen und Co. haben nämlich eine Schwachstelle und zwar ihre empfindlichen Riechorgane. Während sich unsereins an den herrlich aromatischen Ölen erfreut, werden die Insekten von intensiven Gerüchen in die Flucht geschlagen. Dazu zählen vor allem Citronella-Öl und Citriodol (aus dem Zitronen-Eukalyptus), aber auch Zeder, Nelke, Pfefferminze, Lavendel, Kampher oder Melisse. Die ätherischen Öle können als Raumduft verwendet werden oder – vermischt mit einer Pflegelotion oder einem Pflegeöl – direkt auf die Haut aufgetragen werden.

**Und was tun, wenn es einen doch erwischt hat?** Steckt der Stachel noch in der Haut (z.B. bei einer Biene), ist es wichtig diesen zunächst zu entfernen, um nicht zusätzlich eine Eintrittsmöglichkeit für Bakterien zu schaffen. Dann heißt es kühlen, kühlen, kühlen. Teebaumöl wirkt antiseptisch und stillt zugleich den Juckreiz. Auch Pfefferminze und Aloe Vera können das lästige Jucken lindern. Ebenfalls gute Dienste leistet uns die Zwiebel. Homöopathische Mittel (z.B. Apis oder Ledum) können zusätzlich Linderung verschaffen.

**Sommerzeit ist auch Wespenzeit.** Limonade, Eis, Fleisch und Wurst sind bei den gestreiften Fliegern beliebt. Meist sind die ungebetenen Gäste kein Problem, denn im Grunde sind Wespen friedliche Wesen. Sie stechen nur, wenn sie in die Enge getrieben werden oder bspw. im Mundraum landen.

Dann heißt es „Ruhig bleiben“. Wespen werden durch hektisches Wedeln oder Panikreaktionen nur aggressiver. Auch das gern gemachte „Anpusten“ bringt die kleinen Biester schnell in Rage. Das in der Atemluft enthaltene Kohlenstoffdioxid wirkt dabei als Alarmsignal. Eine einfache, aber wirksame Methode ist eine Sprühflasche mit Wasser. Kommt einem die Wespe zu nahe, reichen ein paar Sprühstöße und sie verschwindet. Die Feuchtigkeit suggeriert den Insekten, es regne und sie flüchten in ihr Nest.

## Dufte Träume

Gerade in den letzten Wochen gehören Anspannung und nervöse Unruhe bei vielen zum Alltag. Eine entspannte Nachtruhe? Oft Fehlanzeige. Dazu kommen jetzt noch die warmen Temperaturen und so manch einer wälzt sich stundenlang von einer Seite zur anderen. **Unser Tipp: Nutzen Sie die Heilkraft der Natur für wohlige Träume und einen erholt Morgen.** Untersuchungen konnten in diesem Zusammenhang die Wirksamkeit von Lavendelöl-Extrakt (*Silexan aus Lavendula angustifolia Mill.*) auf Schlafstörungen und Unruhe nachweisen. Stoffe aus der Lavendelblüte sorgen dafür, wichtige Bio-



stoffe des Nervensystems wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der herrlich aromatische Duft ist ein positiver Nebeneffekt, der zum Träumen und Entspannen einlädt. Spazieren Sie in Gedanken entlang eines blühenden Lavendelfeldes und schwelgen in Urlaubserinnerungen. **Bei Schlafstörungen empfiehlt sich, etwa 4-5 Tropfen eines hochwertigen Öls auf das Kissen oder ein Tuch zu träufeln.** Eine Massage (4 Tropfen Lavendelöl in 20 ml Mandelöl) beruhigt die Nerven und löst Muskelspannungen. Lavendelblütentee und Mittel zum Einnehmen können die Schlaflosigkeit sanft vertreiben.

## Das PLUS für Ihren Darm

Milchsäurebakterien sind wichtige Vertreter einer gesunden und stabilen Darmflora. Sie fördern das saure Milieu im Darm, helfen damit gegen unerwünschte Bakterien und unterstützen zusammen mit dem Vitamin Biotin die Darmbarriere. Eine besonders hohe mikrobiologische Aktivität weist SymbioLact® PLUS auf, das sechs Stämme Milchsäurebakterien enthält: *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *L. rhamnosus*, *L. paracasei*, *L. salivarius* und *Lactococcus lactis*. Das Nahrungsergänzungsmittel kommt als vegetarische Kapsel daher - ohne Titandioxid! SymbioLact® PLUS liefert auch Biotin, das die normale Funktion der Darmschleimhaut unterstützt.



## Omega-3 für Kinder von NORSAN

NORSAN Omega-3 KIDS Jelly sind leckere Kaugleedrops mit fruchtigem Erdbeer-Zitronengeschmack – speziell für Kinder! Für die gute geistige und körperliche Entwicklung eines Kindes sind die marinen Fettsäuren EPA und DHA wichtig. Deshalb bestehen Omega-3 KIDS Jelly aus einem natürlichen Fischöl, reich an EPA und DHA, aus nachhaltigem Wildfang. Bitte altersgerechte Dosierung beachten.

- 250 mg Omega-3 pro Kaugleedropfen, mit Vitamin D
- Mit natürlichem Fischöl aus nachhaltigem Wildfang
- Fruchtig leckerer Erdbeer-Zitronengeschmack
- Leicht einzunehmen – zum Kauen!
- Hohe Qualität & Reinheit
- Für Kinder ab 3 Jahren geeignet



## regulafit® Sun – Mineralstoffe für sonnige Stunden

Jeder von uns liebt wohl die Sonne – sie schenkt uns Wohlbefinden und erhellt die Stimmung. Doch nicht jeder Sonnenanbeter verträgt die Sonne gleich gut. Quälender Juckreiz und Pusteln im Gesicht und am Dekolleté, oft sogar am gesamten Körper, beeinträchtigen bei sonnenempfindlichen Menschen das Wohlbefinden und somit auch so manche Urlaubsfreude. regulafit® Sun trägt zu einer besseren Verträglichkeit der Sonneneinstrahlung und zur Vorbereitung der Haut auf sonnige Stunden bei. Die Kombination aus Betacarotin, Calcium und Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei.

lactosefrei | glutenfrei | gelatinefrei | farbstofffrei | vegan | pflanzliche Kapselhülle | ohne Gentechnik | keine Rieselhilfen



## femiLoges®

Lindert nachweislich alle typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen & Ängstlichkeit.

**Kein pflanzliches Präparat wirkt stärker.**

femiLoges®. Wirkstoff: Rhapontikrhobarberwurzel-Trockenextrakt. femiLoges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose (Milchzucker) und Sucrose (Zucker). Gegenanzeigen: Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhobarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 01/2019.



Mit der  
hormonfreien  
Pflanzenkraft  
des Sibirischen  
Rhabarbers



Gutschein

10%  
Rabatt

Dieser Gutschein  
ist gültig von  
1.-14. Juni 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%  
Rabatt

Dieser Gutschein  
ist gültig von  
15.-30. Juni 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10%  
Rabatt

Dieser Gutschein  
ist gültig von  
1.-18. Juli 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%  
Rabatt

Dieser Gutschein  
ist gültig von  
20.-31. Juli 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite