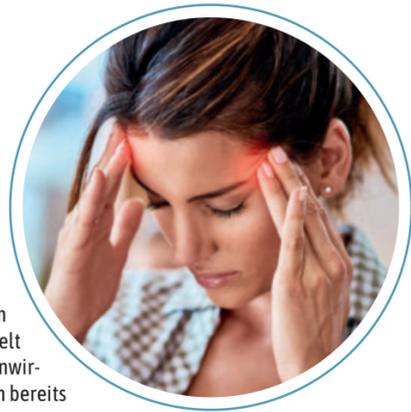


Kopfwahl im Sommer

# Aua!



So sehr wir die mollig-warmen Sonnentage auch lieben, für so manchen wird das feucht-heiße Wetter schnell zur Qual. Wer regelmäßig unter Kopfschmerzen oder Migräne leidet, den erwischt es jetzt meist doppelt hart. Doch es gibt gute Nachrichten: Gezieltes Gegenwirken mit sanften Helfern federt schmerzhaftige Attacken bereits im Vorfeld ab.

- 1. Trinken, trinken und nochmal trinken:** Kleinere Trinkportionen über den Tag verteilt werden vom Körper besser aufgenommen und verwertet als die riesige Einmal-Dosis.
- 2. Mineralstoff-Depots füllen:** Vermehrtes Schwitzen und Hitze plündern schnell die Mineralstoffspeicher, u.a. das Kraft-Paket Magnesium.
- 3. Intensives Sonnenlicht meiden:** Ein absolutes Muss ist eine hochwertige Sonnenbrille. Gleibendes Licht reizt die Gehirnnerven und kann Schmerzen begünstigen.
- 4. Den richtigen Rhythmus finden:** Helligkeit am Abend und der frühe Sonnenaufgang verführen zu kurzen Nächten. Der veränderte Biorhythmus kann Schmerz-Attacken verstärken.
- 5. Kälteschocks meiden:** Ein extremer Kalt-Warm-Wechsel durch Klimaanlage oder den Genuss von kalten Speisen kann bei empfindlichen Menschen zu einer Veränderung der Durchblutung im Gehirn führen – und dadurch eine Migräne-Attacke auslösen.
- 6. Abwarten und Tee trinken:** Die Mischung aus Melisse, Lavendel und Veilchenwurzel oder auch schwarzer Tee mit Zitrone kann bei akutem Kopfwahl Abhilfe schaffen.

## Sommer-Muskel-Pflegeprogramm

Raus aus dem Fitness-Studio, ab ins Grüne. Der Duft des Waldes, das Knirschen von Kies, der Blick über glitzerndes Gewässer – die Natur regt alle unsere Sinne an und bietet dabei eine Vielzahl positiver Reize. Sport und Bewegung unter freiem Himmel unterstützt die körperliche Fitness, regt den Geist an und setzt Glückshormone frei. In den Sommermonaten benötigen unsere Muskeln ein jahreszeitlich abgestimmtes Pflegeprogramm.

**Aufwärmen:** Auch bei Temperaturen jenseits der 25 Grad ist ein gründliches Aufwärmprogramm Pflicht! Die Außentemperatur hat keinen Einfluss auf die Muskeln.

**Schatten suchen:** Für alle Ausdaueraktivitäten ab 30 Grad aufwärts unbedingt ab in den Schatten (z.B. im Wald). Dazu empfiehlt sich die regelmäßige Abkühlung des Kopfes mit etwas Wasser. Bei Krämpfen, Übelkeit oder Kopfschmerzen sofort STOP.

**Ausschwitzen:** Eine eiskalte Dusche gleich nach dem Training kann Herzrhythmusstörungen begünstigen. Deshalb: Einige Minuten warten („ausschwitzen“) und dann wohl temperiert erfrischen.

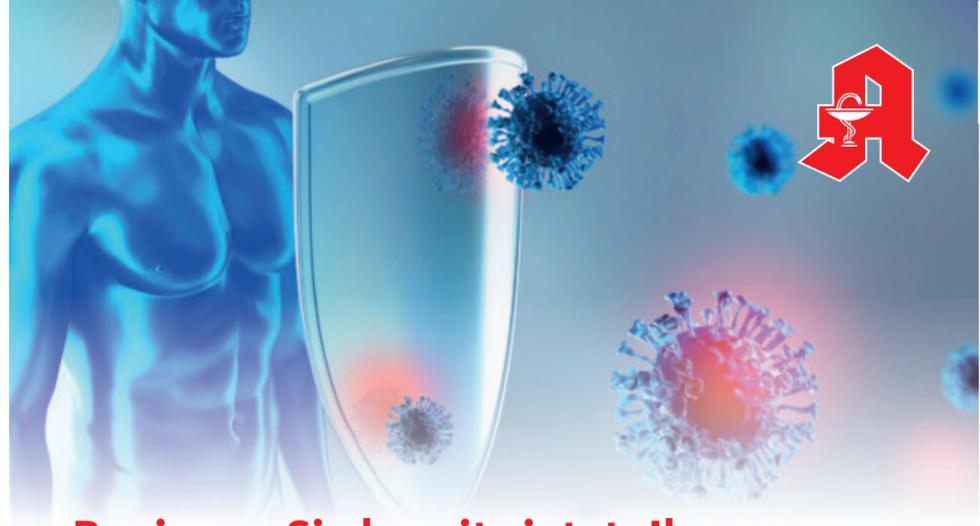
Anzeige

### regulafit® Magnesium 130 Citrat – Magnesium in seiner reinsten Form

Magnesium ist an über 600 Stoffwechselfvorgängen beteiligt, es trägt unter anderem zur Verringerung von Müdigkeit, zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen Muskelfunktion und zur Erhaltung normaler Knochen und normaler Zähne bei. Dauerstress, körperliche und geistige Überanstrengung können einen Magnesium-Mangel verursachen. Ein niedriger Magnesium-Spiegel kann zu vielfältigen Befindlichkeitsstörungen führen. In regulafit® Magnesium 130 Citrat stecken pro Kapsel 130 mg reines Magnesium, organisch gebunden als Magnesiumcitrat. Diese hochwertige Form sorgt für eine besonders gute Aufnahme.



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



## Beginnen Sie bereits jetzt, Ihr Immunsystem für den Herbst zu stärken.

Wir beraten Sie. Persönlich und qualifiziert!

Ein intaktes Immunsystem wehrt Krankheitserreger ab und hilft in den Körper eingedrungene Mikroorganismen wie Viren, Bakterien oder Pilze zu bekämpfen. Ist das Immunsystem jedoch geschwächt, wie häufig im Herbst und Winter, haben die Eindringlinge leichtes Spiel.

Normalerweise genügt ein gesunder Lebensstil, um die Abwehrkräfte zu unterstützen:

- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichend Bewegung
- Erholsamer Schlaf
- Vermeidung von zu viel Stress
- Verzicht aufs Rauchen
- Maßvoller Umgang mit Alkohol

Im Alltag ist es allerdings vielen Menschen nicht immer möglich, das in die Tat umzusetzen.

Speziell in Phasen größerer Belastung oder vor einem Wechsel in die kühlere Jahreszeit kann dies der Fall sein. Dann macht das Immunsystem schlapp. Infektionen können die Folge sein. Gerade in diesen Situationen bieten:

- spezielle Medikamente
- Aufbaukuren und
- Nahrungsergänzungsmittel

eine wertvolle Unterstützung zur Stärkung. Sie versorgen den Körper mit Inhaltsstoffen, die für eine funktionierende Abwehr wichtig sind.

Mit einem starken IMMUNSYSTEM können Sie einem Virusangriff entgegentreten.

Wir beraten Sie persönlich und qualifiziert, wie Sie Ihr Immunsystem gezielt für Herbst und Winter stärken können.



Ihre Kompetenz Apotheke. Bad Münstereifel.  
Apothekerin Karin Lückenbach e.K.  
Kölner Straße 7 • 53902 Bad Münstereifel  
Tel: 02253/84 80 • Fax: 02253/65 94  
bahnhof@apo-bam.de • www.apo-bam.de

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

# NATÜRLICH

Das tut meiner Gesundheit einfach gut

Bleiben Sie gesund!



Ihre Kompetenz-Apotheke in Bad Münstereifel.

Karin Lückenbach  
Apothekerin/Inhaberin



www.apo-bam.de

Einlösbar in Ihrer  
**Bahnhof-Apotheke**  
Bad Münstereifel

# Liebe Leserinnen und Leser,

wie viel haben Sie heute schon getrunken? Also Wasser, verdünnte Schorlen oder Tee – nicht die süßen Sahne-Bomben aus dem Café um die Ecke ;-). Im Sommer sind – sofern Sie keine Trinkmengenbegrenzung haben – 2 Liter ein Muss, sonst drohen Kopfwahl, Konzentrationsschwierigkeiten oder Müdigkeit. Eine erfrischende Abwechslung für zwischendurch sind fruchtige Durstlöscher. Gefrorene Beeren oder Zitronenscheiben eignen sich bestens als Ersatz für Eiswürfel. Das sieht nicht nur appetitlich aus, sondern gibt dem Wasser eine leckere Note und kann zum Schluss sogar vernascht werden.

Mehr rund ums Thema Wasser, dessen Bedeutung und was Sie bei Verdacht auf Verunreinigungen tun können – erfahren Sie auf der rechten Seite. Lesen Sie außerdem, wie Sie Schwangerschaftsübelkeit natürlich vorbeugen und was bei Durchfallerkrankungen im Sommer zu beachten ist.

**Sonnige Gesundheits-Grüße!**

Die tägliche Wassermenge immer im Blick. Gleich mitnehmen!



**Karin Lückenbach**  
Apothekerin/Inhaberin



**Petra Teutsch**  
Apothekerin/Filialeiterin

erfrischend – lebendig – gesund

# Alles über Wasser

Im Durchschnitt verbraucht jeder von uns etwa 123 Liter Wasser – und das täglich! Alleine 44 Liter gehen auf das Konto von Duschen, Baden und Körperpflege, 33 Liter laufen ins Klo und 15 Liter säubern die Wäsche. Knapp 5 Liter brauchen wir täglich zum Kochen oder als Trinkwasser. Soweit, so gut, wäre da nicht ein kleiner Haken. Denn Wasser ist nicht gleich Wasser.

**Etwa 71% der Erdoberfläche sind mit Wasser bedeckt und auch der menschliche Körper besteht größtenteils aus Wasser.**

**Hand aufs Herz:** Trinken Sie Leitungswasser ohne Bedenken oder greifen Sie aus Vorsicht lieber zur Flasche aus dem Supermarkt? Trinkwasser unterliegt strengen Grenzwerten und Kontrollen. Das ist die gute Nachricht. Dann der Haken: Auf dem Weg zwischen öffentlicher Leitung und unserem Wasserhahn kann so manches passieren! Chemikalien, Schadstoffe oder Bakterien vermiesen schnell den Genuss. Bestimmte Installationsarten (z.B. Blei oder Kupfer) können kontinuierlich Stoffe an das Wasser abgeben.

**Ein Kubikmeter (m<sup>3</sup>) Wasser wiegt in etwa so viel wie ein kleines Auto!**

Auch Nitrat aus stickstoffhaltigen Düngemitteln fließt in den letzten Jahren immer öfter aus dem heimischen Wasserhahn. Damit Sie das Wasser aus dem Hahn also bedenkenlos trinken und bares Geld und schwere Kästen sparen können, empfehlen wir Ihnen in regelmäßigen Abständen eine einfach durchführbare Trinkwasser-Analyse. Damit sind Sie stets auf der sicheren Seite und schaffen schwarz auf weiß Klarheit, ob Sie Ihr Leitungswasser bedenkenlos trinken und zur Zubereitung von Speisen verwenden können. Das Angebot umfasst verschiedene Analysen – auf grundsätzliche Keimbelastungen oder Legionellen, aber auch auf Chemikalien oder Schwermetalle. Alles dazu erfahren Sie bei uns in der Apotheke.

**Wenn Sie den Wasserhahn während des Zähneputzens abdrehen, sparen Sie ungefähr 15 Liter Wasser!**

## DURCHFALL: natürlich vorbeugen



Durchfall gehört zu den häufigsten Krankheitsbegleitern im Sommer. Ob auf Reisen oder nach einem Picknick in der Mittags-sonne. Bei hohen Temperaturen tummeln sich Keime gerne auf Fleisch, Salat und Co. Die wichtigste Grundregel daher: intensive Hygiene! Vom gründlichen Händewaschen über das Säubern von Küche, Geschirr und eingekauften Produkten bis hin zum guten Durchbraten der Speisen.

**natürlich Gesundheits-Tipp:** Probiotika! Die natürliche Darmflora ist von Mensch zu Mensch verschieden – abhängig von Erbmaterial, Lebensstil, Ernährung, möglichen Belastungen oder sogar dem Aufenthaltsort. So besteht die Darmflora aus einer individuellen Mischung „guter Bakterien“, welche die Verdauung regulieren und das Immunsystem auf Trab halten. Krankmachende Keime oder belastete Speisen bringen dieses Gleichgewicht leicht aus der Balance. Unwohlsein, Übelkeit oder Durchfall sind die Folgen. Natürliche Probiotika enthalten lebende Darmbakterien, die unsere Flora positiv und sanft unterstützen.

## Wasser-Analyse Baby – für die Kleinsten die größte Sicherheit

Gerade bei Babys und Kleinkindern sind die Anforderungen an die Wasserqualität besonders hoch, reichen doch in diesem Alter viel geringere Dosen zum Auslösen unterschiedlicher Beschwerden. Das Schwermetall Blei kann negativen Einfluss auf das Nervensystem nehmen, erhöhte Kupferwerte bergen die Gefahr einer frühkindlichen Leberzirrhose und Nitrat kann dazu führen, dass zu wenig Sauerstoff im Blut angereichert wird. Bei Neugeborenen ist zudem das Immunsystem noch nicht vollständig entwickelt und bereits geringe Keimbelastungen können zu Erbrechen und Durchfall führen.

Jetzt Leitungswasser testen!



Gutschein

**10% Rabatt**

Dieser Gutschein ist gültig von 3.-16. August 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**15% Rabatt**

Dieser Gutschein ist gültig von 17.-31. August 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**10% Rabatt**

Dieser Gutschein ist gültig von 1.-16. September 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**15% Rabatt**

Dieser Gutschein ist gültig von 17.-30. September 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Anzeige

## Mit aminosport® auf der Erfolgsspur

- muskelaufbauend & muskelerhaltend
- mit Molkenproteinisolat
- mit freien Aminosäuren für eine schnelle Resorption ohne Energieaufwand
- mit den verzweigt-kettigen Aminosäuren
- mit L-Carnitin und L-Ornithin
- mit Thiamin, Vitamin B6 und
- Vitamin B12 (Hydroxocobalamin) für einen gesunden Energiestoffwechsel
- mit Magnesium für ein gesundes Elektrolytgleichgewicht
- Vitamin C und Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativen Stress



Anzeige

## Für streichelzarte Haut und perfekt gepflegte Füße MeineBase®: das Original zur basischen Körperpflege

MeineBase® reinigt, pflegt und regeneriert intensiv. Das basisch-mineralische Körperpflegesalz optimiert die Selbstfettung der Haut und schenkt ihr eine angenehme Geschmeidigkeit. Das zertifizierte Naturkosmetikprodukt unterstützt die Haut in ihrer Funktion als Ausscheidungs- sowie Entsäuerungsorgan und eignet sich gerade jetzt im Sommer wunderbar für ein regenerierendes und verwöhnendes Fußbad. MeineBase®, das mit einer hohen Ergiebigkeit punktet (750 g enthält ca. 100 Fußbäder bei 1L pro Anwendung) wirkt auch gezielt bei der Bekämpfung von lästigen Fußpilzen. Das mehrfach preisgekrönte Produkt orientiert sich am Fruchtwasser der werdenden Mutter und gewährleistet neben seiner Mineralienvielfalt einen optimalen pH-Wert des Badewassers von 8 bis 8,5.



Anzeige

## Herpes ohne Cremen und Schmierern behandeln

- Mit konzentrierter Wärme kann Herpotherm:
- Bei rechtzeitiger Anwendung die Ausbildung von Herpesbläschen komplett verhindern
  - Bei Anwendung nach dem Ausbruch einen 50% schnelleren symptomatischen Heilungsverlauf erzielen, als mit aciclovirhaltigen Cremes
  - Langlebige Alternative zu Cremes
  - Chemiefrei
  - Für Schwangere und Allergiker geeignet
  - Dermatologisch getestet
  - Medizinprodukt „Made in Germany“

