

Einlösbar in Ihrer

**Bahnhof-
Apotheke**

Bad Münstereifel

*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

Einlösbar in Ihrer

**Bahnhof-
Apotheke**

Bad Münstereifel

*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

Einlösbar in Ihrer

**Bahnhof-
Apotheke**

Bad Münstereifel

*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

Einlösbar in Ihrer

**Bahnhof-
Apotheke**

Bad Münstereifel

*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

Gesundes Wissen

Seelenschmeichler Tee

Etwa 12 Milliarden Tassen – so viel Tee genießen wir in der Bundesrepublik jährlich, in den kommenden Herbst- und Wintermonaten wahrscheinlich den einen oder anderen Schluck mehr. Achten Sie bei Kauf und Zubereitung auf unsere *natürlich*-Tipps!

Rohstoffqualität: Abhängig von Pflanze und Wirkstoffen werden unterschiedliche Pflanzenbestandteile eingesetzt. Ein guter Tee hat einen frischen Geruch, einen reinen Geschmack, besteht aus groben Stücken (Blättern, Blüten, Rinde etc.) und kommt ohne Zusatzstoffe aus. Empfehlenswert sind Produkte in Bio-Qualität aus nachhaltigem Anbau.

Wasserqualität: Nicht zu kalkhaltig sollte es sein, sonst können Aroma und Wirkung gestört werden. Und Keime, Schwermetalle und Co. haben in gesundem Wasser natürlich nichts zu suchen. Ihre Wasserqualität können Sie bei uns ganz einfach testen lassen.

Zubereitung: Die optimale Temperatur ist von Tee zu Tee verschieden. Grüner Tee mag es mit 70°C nicht zu heiß, schwarzer Tee darf bei 100°C gerne etwas schwitzen. Ein sprudelnder Aufguss empfiehlt sich auch für die meisten klassischen Heilkräuter. So werden mögliche Keime gezielt abgetötet und gesundheitsfördernde Wirkstoffe können sich bestmöglich entfalten. Und – achten Sie auf die Zieh-Zeit, sonst haben sich Vitamine oder Antioxidantien schnell verflüchtigt.



Gefährliche Selbstmedikation!

Kennen Sie das? Es zwickt im Bauch oder zieht im Rücken, dazu vielleicht noch Schwindel oder Übelkeit. Schnell folgt in solchen Situationen der Griff zum Smartphone und „Dr. Google“ wird befragt. Dort reicht die Bandbreite der möglichen Erkrankungsbilder von einer einfachen Zerrung bis zum schlimmsten Bandscheibenvorfall, von der Magenverstimmung bis zum Blinddarmdurchbruch.

Für fast 50% der Deutschen gehört die regelmäßige Selbstdiagnostik zum Alltag. Ist der Blick ins World Wide Web doch schneller und einfacher als der Gang zum Arzt. Doch die anonyme Abklärung von Krankheitsbildern hat erheblichen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit, wie eine Studie der Universität Köln jetzt zeigt. Dabei wurden Probanden gebeten, fünf Minuten lang persönliche Symptome im Internet zu recherchieren. Die Teilnehmer berichteten von einer deutlichen Steigerung des Unwohlseins nach der Suche. Langzeitergebnisse zur Entwicklung einer echten Angststörung stehen zwar noch aus, doch negative Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden konnten schon jetzt sicher nachgewiesen werden.

Ein weiteres Problem bei der Suche im Internet sind die daraus resultierenden Empfehlungen von oftmals selbsternannten Fachleuten. Das führt nicht selten zum Versuch der Selbstmedikation. Mögliche Risiken oder auch Neben- und Wechselwirkungen werden dabei zu wenig oder gar nicht beachtet. Auch ob das Mittel zum individuellen Beschwerdebild passt, kann der Laie nur wenig einschätzen. **Besprechen Sie Ihre Symptome mit Ihrem Arzt oder bei uns in der Apotheke. Wir beraten Sie gerne ausführlich und auf natürlicher Basis.**

Wir liefern auch Pflegehilfsmittel

im Rahmen der Pflegehilfsmittel-Pauschale.



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

Nutzen Sie Ihren gesetzlichen Anspruch auf Kostenübernahme für Pflegehilfsmittel! Sparen Sie bis zu 480,- € im Jahr.



Viele Medikamente? Wir verblistern!

Wir fertigen zuverlässig und professionell Ihren sicheren Wochenblister und liefern diesen wöchentlich bequem zu Ihnen nach Hause.



Lückenbach

bahnhof



apotheke

Bad Münstereifel

Ihre Kompetenz Apotheke.

Apothekerin Karin Lückenbach e.K.
Kölner Straße 7 • 53902 Bad Münstereifel
Tel: 02253/8480 • Fax: 02253/6594
bahnhof@apo-bam.de • www.apo-bam.de

Unsere Öffnungszeiten:

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

338-V6_4c-9.250-10

NATÜRLICH

Das tut meiner Gesundheit einfach gut



Ihre Kompetenz-Apotheke
in Bad Münstereifel.

Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin



Lückenbach

bahnhof



apotheke

Bad Münstereifel

www.apo-bam.de

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn die ersten Herbststürme übers Land fegen, braucht es ein wenig Futter für die Seele. Wie gut, dass gerade jetzt die heimischen Felder mit allerlei frischem und nährstoffreichem Obst und Gemüse locken, ob Äpfel, Möhren, Kohl, Rote Beete oder der hierzulande sehr beliebte Kürbis. Dieser landet aktuell besonders gerne auf unserem Teller, als leckere Suppe, geschmort im Ofen oder als fruchtiger Pumpkin-Pie. Neben dem Geschmack überzeugt der Kürbis vor allem mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen, ist er doch reich an Beta-Carotin, Vitamin C und E sowie Folsäure, Kalium, Calcium, Eisen und Magnesium.

Eine ausgewogene Ernährung ist auch die Basis für eine gute Immunkraft. Vor allem basenreich soll sie sein, mit viel frischem Obst und noch mehr Gemüse.

natürlich-Tipp – verwenden Sie Curcumin-haltige Lebensmittel wie Gelbwurz oder alternativ beim Kochen Gewürzmischungen wie „Curry“ mit Ingwer, Zimt oder eben Curcuma. Die sind nicht nur gaumenschmausig lecker, sondern bringen auch Immunsystem und Verdauung auf Vordermann. Was Sie sonst noch für eine starke Abwehr tun können und wie Bakterien und Viren so gar keine Chance haben, lesen Sie auf den nächsten Seiten.

Wir wünschen Ihnen sonnige Herbststunden!

Gewusst? In Indien zählt Curcuma zu den wichtigsten Gewürzen. Im Ayurveda wird der Pflanze eine reinigende und energispendende Wirkung zugesprochen.



Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin



Petra Teutsch
Apothekerin/Filialleiterin

Zellgift Aluminium

Aluminium ist fester Bestandteil in unserem täglichen Leben: ob als Werkstoff, in Lebensmittelverpackungen oder als Zusatzstoff in diversen Kosmetikprodukten. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat daher bestimmte Maximalwerte definiert, die nicht überschritten werden sollten. Denn beim Gebrauch von Aluminium ist Vorsicht geboten! Im Übermaß kann es zum Gefahrenherd für die Gesundheit werden. Vor allem, wenn der Körper regelmäßig damit belastet wird. Es steht im Verdacht, die Entstehung verschiedener Erkrankungen zu fördern. Neben Störungen des Nervensystems und des blutbildenden Systems zählen hierzu auch Skeletterkrankungen. Neuere Forschungsergebnisse bringen Alzheimer und Brustkrebs mit Aluminium in Zusammenhang.

Mögliche Aluminiumquellen:
Impfstoffe, Trinkwasser, Nahrungsmittel, Kochgeschirr, Deodorant, Laugengebäck u.v.m.

Zu den Risikogruppen für erhöhte Werte zählen vor allem Babys, Kinder und Jugendliche wie diverse Studien zeigen. Bereits in jungen Jahren kann Aluminium das Risiko für die Entwicklung von Asthma erhöhen. Ein einfacher Status-Check aus unserer Apotheke kann Auskunft über eine mögliche Belastung geben.

Sprechen Sie uns gerne an!

Al



Starkes Immunsystem

Volle Kraft voraus



Kaum sinken die Temperaturen, steigt die Zahl der Schnupfennasen und Kratzhäse drastisch an. Bakterien und Viren wittern ihre große Chance. Deshalb ist Vorsorge jetzt besonders wichtig! Mit den natürlichen Methoden der Regulationspharmazie® stärken Sie gezielt Ihr Immunsystem und unterstützen so die körpereigene Abwehr. Los geht's!

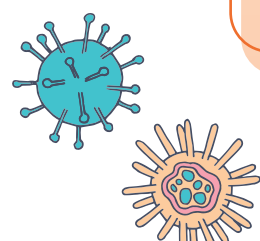
Immunfreund Darm

Inzwischen weiß man ziemlich genau, dass etwa 80% der Immunleistung vom Darm gesteuert werden. Mit einer Fläche von 500 m² bietet er ein riesiges Areal für schädliche Keime. Doch keine Sorge, der Körper hat sich clevere Verteidigungsstrategien ausgedacht. Die Darmschleimhaut (Mukosa) bildet eine wichtige physikalische Barriere. Das Darm-assoziierte Immunsystem (GALT) ist gar die größte Ansammlung aktiver Immunzellen des Körpers. Und unser Darm-Mikrobiom (Summe der guten Bakterien) verhindert die Ansiedlung toxischer Erreger, fungiert als Trainingspartner des Immunsystems und produziert wichtige Stoffe, wie z.B. Vitamin B12, Folsäure und Vitamin K. Je vielfältiger das Mikrobiom, desto besser kann die Abwehr arbeiten. Ausgewählte Probiotika (keine Joghurts oder Immundrinks aus dem Supermarkt!) können einen wichtigen Beitrag für die Darmgesundheit leisten.

Immunfreunde Mikronährstoffe

Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe nehmen erheblichen Einfluss auf die gesamte Immunleistung. Zink und Selen sind z.B. notwendig für die normale Funktion unserer „Killerzellen“. Selen wirkt als Antioxidans und ist ein wesentlicher Bestandteil des Zellschutzes. Zink kann das Eindringen von Erregern in die Zellen und deren Vermehrung hemmen. Vitamin D hilft bei der Umwandlung von harmlosen Immunzellen in aktive Killerzellen. Eisen, Vitamin B6 und B12 beeinflussen die Produktion von Antikörpern. Vitamin C dient als eine Art „Benzin“ für unsere weißen Blutkörperchen und regt die Reifung der Lymphozyten an. Und auch verschiedene Aminosäuren und Omega-3 beeinflussen das Immunsystem maßgeblich. Sie sehen – eine ausreichende Versorgung mit all diesen Stoffen ist ein absolutes MUSS für eine gut funktionierende Abwehr!

Bakterien, Viren, Pilze - Infektionen werden durch verschiedene Erreger verursacht.



Immunfreund Pflanzenkraft

Bereits seit der Antike werden Heilkräuter zur Stärkung und bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung eingesetzt. Echinacea (Sonnenhut), als Extrakt oder Tinktur, kann vorbeugend helfen und Mittel mit Holunderbeeren wirken Wunder bei den ersten Anzeichen einer Erkältung. Ein weiterer „heißer“ (und sehr leckerer) Kandidat ist Ingwer, ob als Tee oder zur Verfeinerung so mancher Suppe. Hagebutte und Sanddorn gehören zu den heimischen „Kraftprotzen“ und liefern wichtige Vitamine. Ansonsten empfehlen wir gerne Thymian, Salbei, Kamille oder Rosmarin. Wie wäre es mit einem stärkendem Bad?!



In der kalten Jahreszeit werden die Schleimhäute in Mund und Nase trocken und rissig und sind die ideale Eintrittspforte für Keime aller Art.

natürlich-Tipp: Viel trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Auch spezielle Lutschtabletten (z.B. mit dem pflanzlichen Wirkstoff Cistus oder dem Spurenelement Zink) pflegen und stärken die Mundschleimhaut und bauen eine Schutzbarriere auf. Für empfindliche Nasen ist eine Nasendusche mit hochwertigen Salzen eine echte Wohltat – auch als Vorsorgemaßnahme.

Anzeigen

Das Naturtalent für Ihr Immunsystem

Gerade jetzt sind unsere Abwehrkräfte gefordert und es ist besonders wichtig, das Immunsystem zu unterstützen. Doch im hektischen Alltag ist es nicht immer leicht, ausgewogen und gesund zu essen und genügend Vitamine aufzunehmen. In solchen Fällen ist das Multi-Vitamin Energetikum eine perfekte Ergänzung. Es enthält mit den Vitaminen A, B1, B2, B3, B6, C, D3 und E acht wichtige Vitamine für unsere Gesundheit. Außerdem unterstützt das Tonikum mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche und Vitamin D3 optimal das Immunsystem. Da die Inhaltsstoffe in flüssiger, gelöster Form vorliegen, sind sie schnell verfügbar. Mit 0% künstlichen Zusatzstoffen und 100% Bio-Kräutern & Bio-Früchten ist das Multi-Vitamin Energetikum das ideale Produkt für die ganze Familie.



DE-ÖKO-003

Natürliche Ausleitung von Schadstoffen

Das PHÖNIX® Ausleitungskonzept besteht aus vier spagyrischen Arzneimitteln, die nach einem festen Schema eingenommen werden. Tipp: Während der Ausleitung möglichst auf Genussmittel und Produkte mit übermäßigem Zuckeranteil verzichten und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Eine ausgeglichene Lebensweise unterstützt zudem die körpereigene Regulationsfähigkeit. Mehr Infos in Ihrer natürlich-Apotheke!



PHÖNIX Silybum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 30 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223702), 100ml (PZN 4223719). PHÖNIX Solidago spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 25 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223725), 100ml (PZN 4223731). PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 28 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223949), 100ml (PZN 4223955). PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 32 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223837), 100ml (PZN 4223895). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilagen und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Gut gewappnet in der kalten Jahreszeit Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum von Pflüger: Das Salz des Immunsystems

- glutenfreie Tabletten
- einfach anzuwenden und sehr gut verträglich
- im praktischen Dosierspender zur präzisen und hygienischen Entnahme



Biochemie Pflüger® Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12. Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. info@pflueger.de - www.pflueger.de

NEU: BELSANA medical aloe vera Kompressive Strümpfe mit feuchtigkeitsspendender Aloe Vera

Venenprobleme oder Krampfadern? Die kompressiven Kniestrümpfe BELSANA medical aloe vera entlasten mit ihrem medizinisch wirksamen Druck die Beinvenen. Mikroverkapselte Aloe Vera und Vitamin E pflegen die Haut zugleich beim Tragen. Trockene, juckende Haut und Spannungsgefühle werden spürbar vermindert.

- verhindern geschwollene Füße und Beine
- Schutz vor Krampfadern und Besenreisern
- vorbeugend gegen Thrombose
- erfrischende Feuchtigkeitspflege trockener Haut mit natürlicher Aloe Vera
- perfekte Passform dank individueller Größenbestimmung
- rezeptfrei erhältlich



Medizinisch
wirksam

Gutschein

10%
Rabatt

Dieser Gutschein
ist gültig von
1.10.-18.10. 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%
Rabatt

Dieser Gutschein
ist gültig von
19.10.-31.10. 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10%
Rabatt

Dieser Gutschein
ist gültig von
1.11.-15.11. 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%
Rabatt

Dieser Gutschein
ist gültig von
16.11.-30.11. 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite