natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

Gesundheits-Blick auf 2020

Gesundheit, Gesundheit und nochmal Gesundheit! In wohl keinem anderen Jahr, an das wir uns erinnern können, hat das Thema eine prägendere Rolle gespielt als in den letzten 12 Monaten. Und auf so manchem Weihnachtswunschzettel steht „gesund sein/bleiben/werden" weit oben. Denn genau das ist wahrlich nicht selbstverständlich. Unser Organismus leistet Herausragendes, Tag für Tag. Er schützt uns vor äußeren Einflüssen, Schadstoffen, Wind und Wetter, er nimmt den Kampf gegen feindliche Viren- und Bakterienangriffe auf und reguliert unseren Stoffwechsel auch dann, wenn wir nicht ganz so pflieglich mit ihm umspringen.

Ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper, das Wissen um mögliche Risiken und gezielte Regulationsmaßnahmen sind wichtig. Vertrauen Sie unserem natürlichen Gesundheitswissen. Neben der schulmedizinischen Grundversorgung helfen Ihnen die sanften wirkungsvollen Maßnahmen der Regulationspharmazie®. An welche unserer Gesundheitsschwerpunkte in diesem Jahr können Sie sich noch erinnern?

Wechselwirkungen

Durchschnittlich 730 Millionen Rezepte werden pro Jahr in Deutschland herausgegeben. Während das verordnete Medikament auf die Erkrankung einwirkt, können gleichzeitig wichtige Nährstoff-Depots geplündert werden. Im *natürlich*-Arzneimittel-Kompass finden Sie wertvolle Tipps rund um Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Frauengesundheit

Hautpflege, Pilleneinnahme, Hormonschwankungen, Wechseljahre, Osteoporose! In jeder Altersstufe steht der weibliche Körper vor speziellen Herausforderungen. In unserer Apotheke liegen dazu viele Informationen für SIE bereit.

Allergie

Juckende und tränende Augen, Husten- und Niesreiz, laufende Nasen – für Allergiker beginnt jedes Jahr im Frühling die Leidenszeit. Laut Robert-Koch-Institut sind alleine 15% der Erwachsenen und 10% der Kinder von Heuschnupfen betroffen. Wesentliche Allergie-Regulations-Bausteine sind die Stärkung des Immunsystems durch Auffüllen der Nährstoff-Depots und die Sanierung der Darmflora.

Bewegung und Sport

Auf die Plätze, fertig, los – ausreichend Bewegung im Alltag ist das A und O für eine gute Gesundheit bis ins hohe Alter. Achten Sie vor dem hochmotivierten Schnüren der Sportschuhe unbedingt auf eine gute Mineralstoff-Versorgung, insbesondere auf das Muskel-Mineral Nummer eins: Magnesium.

Immunsystem

Ob Säureschutzmantel der Haut, Fresszellen, Lymphozyten oder Darmmikrobiom – damit diese wichtigen Abwehrbausteine optimal arbeiten können, sind sie auf Unterstützung von außen angewiesen. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährungsform, die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft oder die gezielte Versorgung mit immunstärkenden Mineralstoffen.

Neugierig was 2021 auf Sie wartet?! Ein kleiner Einblick: *Was hat ein Fisch im Aquarium mit Ihrer Gesundheit am Hut? Hilfe für hautgeplagte Menschen; Venen und Durchblutung; Arthrose und Rückenschmerzen – kommen Sie mit all Ihren Gesundheitsfragen jetzt und in Zukunft in unsere natürlich-Apotheke. Sie und Ihre Gesundheit sind immer herzlich Willkommen!*

Sie können nicht raus? Kein Problem! Wir liefern Ihnen Ihre Medikamente direkt nach Hause.

Telefonische Arzneimittel-Bestellung
Tel.: 02253 / 84 80

Bestellung in unserem Online-Shop*
www.apo-bam.de

Hinweis: Bei verschreibungspflichtigen Medikamenten bitte ein entsprechendes ärztliches Rezept vorlegen. *Mindestbestellwert: 15,- €

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 • www.apo-bam.de

Unsere Öffnungszeiten:

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

338-V6_4c-9.250-12

natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

Ausgabe Dezember 2020

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,

mmmmmmmmmmmmmmmhhhhhhh Weihnachtszeit… paradiesischer Plätzchenduft und flackernder Kerzenschein, dudelige Adventsmusik und gemütliche Kuschelsocken, duftendes Tannengrün und kitschige Glitzerschleifen: die Weihnachtszeit lädt zum Genießen und Entspannen ein. Die Krönung ist ein wohlig-warmes Aroma-Bad zum Seele baumeln lassen. Mit der richtigen Mischung aus klassischen Kräutern und Wintergewürzen holen Sie sich die duftende Weihnachtstraumwelt mit ins gemütliche Nass. Kardamom, Zimt oder Nelken geben nämlich nicht nur so manchem Lebkuchen oder Glühwein seinen typischen Geschmack, sondern eignen sich auch hervorragend für das abendliche Badevergnügen. Als fruchtige Stimmungsmacher empfehlen wir ätherische Öle aus Orangen- oder Mandarinenschalen. Kräuterfreunde setzen auf Eukalyptus oder Thymian. Achten Sie beim Lieblingsduft auf die Qualität der Inhaltsstoffe. Tipp: Für streichelzarte Haut geben Sie zusätzlich ein wenig Sahne oder Milch mit ins Badewasser.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit mit vielen Genussmomenten, ein frohes Fest und einen gesunden Start ins neue Jahr.

Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin

Petra Teutsch
Apothekerin/Filialleiterin

Ist die Leber gesund…

… strahlt der gesamte Organismus vor Freude! Wussten Sie das? Neben der Produktion von Gallensäure und Fettverdauung ist die Leber das Entgiftungsorgan Nummer 1! Zusammen mit dem Lymphsystem bildet sie unsere körpereigene Müllabfuhr und sorgt für den Abtransport der Überbleibsel aus der Bakterien- und Virenabwehr über Urin, Stuhl und Schweiß. Gerade im Dezember schiebt die Leber so manche Extraschicht. Denn, machen wir uns nichts vor, ein aromatischer Glühwein in gemütlicher Runde oder der Cocktail in der Silvesternacht gehören irgendwie zur Weihnachtszeit wie das liebevoll zubereitete Heilig-Abend-Menü.

Deshalb: die Leber will im Dezember besonders gepflegt werden! Verwöhnen Sie das Stoffwechselwunder sanft und wirkungsvoll mit einer Leber-Galle-Reinigungskur. Dazu gehört eine basenreiche Kost, die Einnahme durch unterstützende Bitterstoffe (Löwenzahn, Artischocke) und Mariendistel. *natürlich*-Extra-Tipp: Regelmäßige Leberwickel tragen zur Verbesserung der Durchblutung und Entgiftungsleistung bei. Mehr dazu gerne bei Ihrem nächsten Besuch im persönlichen Gespräch!

338-V6_4c-9.250-12

Herzenssache

Abschalten

Wissenschaftlich erwiesen: Beruflicher Stress, soziale Ängste und emotionale Sorgen wirken sich negativ auf Blutdruck, Herz und Gefäße aus. Deshalb ist es so wichtig, persönliche Grenzen zu setzen und Warnzeichen wirklich ernst zu nehmen. Besonders empfehlenswert sind Entspannungstechniken wie Yoga (4-mal wöchentlich für ca. 20 min). Durch den Abbau von Stresshormonen kann das Infarkt-Risiko um bis zu 50% gesenkt werden. Pflanzliche Unterstützer sind Melisse, Baldrian, Hopfen oder Lavendel.

Jeder Schritt ist wichtig

Bewegung ist das einfachste Rezept zur Stärkung unseres Herz-Kreislauf-Systems. Bereits durch ein paar Schritte mehr können Blutdruck und Herzfrequenz natürlich gesenkt und Fett- und Zuckerstoffwechsel optimiert werden. Cholesterin- und Insulinwerte freuen sich über einen aktiven Tagesablauf, zu den Stresshormonen sagen wir dagegen „Tschüss". Ob Radfahren Treppensteigen oder einmal um den Block, integrieren Sie so viel Bewegung wie möglich in Ihren Tag. Joggen, Schwimmen oder Nordic Walking eignen sich hierbei hervorragend, ausgiebige Spaziergänge mit guter Laune sind ebenso gesundheitsfördernd.

Den natürlich-Blutdruck-Pass gibt´s gratis für Sie.

Schadstoffe ade, Ausleitung ok

Eine amerikanische Studie zeigt, dass etwa 20% aller Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf Tabakkonsum zurückzuführen sind. Feinstaub oder die Belastung mit Schadstoffen erhöhen das Risiko weiter. Diverse Entzündungsreaktionen im Körper sowie Arteriosklerose können durch toxische Umweltbelastungen begünstigt werden.

Lecker schmecker Gemüsebäcker

Bunt, frisch und vielseitig, so sollte der Teller möglichst häufig aussehen. Gesundes Gemüse, knackiger Salat und regionales Obst gehören genauso zu einem ausgewogenen Speiseplan wie wertvolle Öle mit vielen ungesättigten Fettsäuren (z.B. Bio-Oliven oder -Rapsöl). Sagen Sie „ja" zu frischem Fisch, Vollkorn, Hülsenfrüchten und hin und wieder einer Portion Leinsamen. Salz bitte sparsam dosieren. Dufte Gewürze aus der Mittelmeerküche wie Thymian, Rosmarin und Basilikum geben Ihren Gerichten das besondere Aroma. Tipp: Die deutsche Herzstiftung empfiehlt mindestens 10 Tassen Tee pro Woche. Schwarzer und grüner Tee können das allgemeine Wohlbefinden anregen, Weißdorn gilt als besonderer „Herz-Freund".

Vertrauen ist gut… Kontrolle erheblich besser

Etwa 20 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Bluthochdruck, bei Diabetes sind es rund 7 Millionen. Beide zählen zu DEN Risikofaktoren für Herzerkrankungen schlechthin. Behalten Sie Ihre Werte regelmäßig im Blick mit dem *natürlich*-Blutdruck-Pass.

Es wird heiß

Regelmäßiges Saunieren bzw. der Wechsel von Hitze und Kälte (z.B. auch Kneipp-Anwendungen, Wechselduschen) stärkt die Gefäße, kann den Blutdruck senken und wirkt sich positiv auf das gesamte Herz-Kreislauf-System aus. Empfehlenswert sind bis zu 3 Saunagänge pro Woche z.B. in einer wohlig temperierten Bio-Sauna.

Anzeigen

Natürliche Besserung bei Verdauungsbeschwerden

Naturreiner Heilpflanzensaft „Artischocke" von Schoenenberger bessert das Befinden bei leichten Verdauungsbeschwerden. Die enthaltenen Bitterstoffe regen den Gallenfluss an und unterstützen die Fettverdauung, was Völlegefühl, Blähungen und Magendrücken entgegenwirkt. Der Presssaft aus biologischem Anbau ist vegan und sehr gut verträglich. Ganz ohne Extraktionsmittel, Alkohol, Konservierungs- und andere Hilfsmittel.

Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke. Wirkstoff: Artischockenblütenknospen-Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. ***Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.***

vitamin D-Loges® 5.600 I.E. impuls: Die Vitamin-D-Versorgung mit dem Immun-Impuls* im praktischen Wochendepot

- **Wichtig:** Gezielte Versorgung mit Vitamin D3 für eine gesunde Funktion des Immunsystems*
- **Unterstützt:** Mit wertvollen Beta-Glucanen und natürlichem Extrakt aus Holunderbeeren
- **Einzigartige Technologie:** Keine andere Darreichungsform ermöglicht eine bessere Aufnahme von Vitamin D3
- **Einfache Anwendung:** Nur 1 x pro Woche
- **Fruchtiger Beerengeschmack:** Für die ganze Familie, auch für Kinder ab 1 Jahr

*trägt mit Vitamin D zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Geschenkset: Entdecke Deine Kraft

Eine Reise zu dir selbst: Das kraftvolle Set, bestehend aus Raumspray und Buch fördert den Selbstausdruck und persönlichen Fokus auf die eigenen Ideen. Der Duft lässt wohltuende Klarheit im Kopf entstehen. Inspirierende Fragen, Zitate und Impulse bieten Raum, um die eigenen Gedanken niederzuschreiben und Ideen zu formulieren.

Kraft tanken Raumspray bio: Waldluft – klar und frisch. Zeder, Kardamom und Bergamotte schaffen ein einzigartiges Raumklima. Der Duft gibt uns Kraft und stärkt uns für die Herausforderungen des Lebens.

Gute Gedanken Buch: Der persönliche Begleiter für jeden Tag ist einzigartig. Bei der Produktion wurden nachhaltige Rohstoffe eingesetzt.

Eisenmangel besser sanft begegnen

Ein Eisenmangel kann durch die Einnahme von Eisenpräparaten ausgeglichen werden. Problematisch wird es allerdings, wenn dadurch Magen-Darm-Unverträglichkeiten auftreten.

Um Eisen für den Organismus verträglicher zu machen, können wir von der Natur lernen – genauer gesagt von dem Protein Lactoferrin. Lactoferrin wird natürlich im Körper gebildet und gehört zur Gruppe der Transferrine. Als solches ist es verantwortlich für den Transport und die Umverteilung von Eisen.

Als Kombination mit dem sehr verträglichen Eisen aus Curryblatt und natürlichem Vitamin C aus Hagebutte bildet es in IRON ein perfektes Trio, um Eisen zu resorbieren und dorthin zu leiten, wo es benötigt wird.

Vegetarisch und frei von Laktose, Farb- und Konservierungsstoffen

Gutschein
15% Rabatt
Dieser Gutschein ist gültig von 1.-20. Dezember 2020
*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
20% Rabatt
Dieser Gutschein ist gültig von 21.-31. Dezember 2020
*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
15% Rabatt
Dieser Gutschein ist gültig von 1.-17. Januar 2021
*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
20% Rabatt
Dieser Gutschein ist gültig von 18.-31. Januar 2021
*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite