



Fruchtig-frische Sommerdrinks

Traubenbowle (12 Portionen): 600 g kernlose Bio-Trauben, 3 Bio-Limetten, 1 l weißer Traubensaft, 250 ml roter Traubensaft, 750 ml Limonade „Apfel-Holunderblüte“, 750 ml Mineralwasser, 1 Bund frische Minze

So geht's: Den roten Traubensaft in einen Eiskwürfelbereiter füllen und in den Froster stellen. Trauben und Limetten gründlich waschen, klein schnipseln und in eine Bowle-Schüssel geben. Limetten leicht andrücken. Weißen Traubensaft, Limonade und Wasser eingießen und mit der Minze dekorieren. Kurz vor dem Servieren die roten Eiskwürfel eintauchen lassen.

Alkoholfreier Mango-Mojito (4 Portionen): 2 reife Mangos, 2 Limetten, 4 EL brauner Zucker, 1 Bund frische Minze, Mineralwasser, Eiskwürfel

So geht's: Limetten halbieren und Saft auspressen, die Mangos klein schneiden. Beides zusammen mit der Hälfte der Minze leicht anpürieren und auf Gläser verteilen. Jeweils etwas braunen Zucker sowie Eiskwürfel hinzugeben und mit Mineralwasser aufgießen. Jedes Glas mit einigen Minzblättern schick dekorieren.



einzulösen 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.



einzulösen 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.



einzulösen 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.



einzulösen 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.



Der Mund als Tor zur Gesundheit

A smile is the prettiest thing you can wear – ein Grinsen schenkt Freude und versüßt auch unseren Mitmenschen zuckerfrei den Tag. Denn Zucker im Übermaß ist schädlich für Zähne, Zahnfleisch und langfristig für die Gesundheit. Wussten Sie, dass entzündliche Erkrankungen, Herzprobleme oder eine erhöhte Infektanfälligkeit durch unsere Zähne beeinflusst werden können? Die tägliche Mundhygiene lohnt sich also für Zähne und Gesundheit.

Ölziehen

Das Spülen mit Öl im Mundraum stammt aus der ayurvedischen Medizin und soll gegen Mundgeruch helfen, Karies vorbeugen und den Körper von unliebsamen Stoffen befreien. Dazu einfach 1 EL flüssiges Sesam-, Kokos- oder Sonnenblumenöl für 5 Minuten im Mund bewegen, durch die Zähne ziehen und dann in ein Papiertuch ausspucken (über die Mülltonne entsorgen!).

Kau-Training

Kauen regt den Speichelfluss an, wodurch das Wachstum von Bakterien gehemmt und das Zahnfleisch geschützt wird. Bei kauintensiven Lebensmitteln wie Äpfeln, Karotten oder Vollkornbrot also gerne öfter zubeißen. Vorsicht hingegen bei Limonaden, Wein, Säften oder stark saurem Obst. Diese können den Zahnschmelz demineralisieren und dadurch zu empfindlichen Zähnen führen (Kalzium ist dann besonders wichtig).

*WUSSTEN SIE, DASS
ZAHNSCHMELZ DAS
HÄRTESTE IST,
WAS UNSER KÖRPER
ZU BIETEN HAT?!*

Natürliche Aufbaustoffe

Ganzheitliche Zahnmediziner empfehlen den regelmäßigen Einsatz von Weihrauch, der körpereigene Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Spülungen mit Pfefferminze, Ringelblume, Myrrhe, Salbei oder Rosskastanienrinde können sich ebenfalls positiv auswirken. Bei gereizter Schleimhaut sind Eibisch-Tee (enthält wertvolle Schleimstoffe) oder Propolis (wirkt entzündungshemmend) empfehlenswert.

338-V5_V1_a_4c-9250-6



Urlaub-Sorglos-Liste

- ☒ **Schmerz-Fiebermittel** (z. B. Paracetamol, Ibu)
- ☒ **Medikament gegen Durchfall** (z. B. Perenterol, Imodium)
- ☒ **Medikament gegen Erkältung** (z. B. Grippostad, Aspirin complex)
- ☒ **Ohrentropfen** (z. B. Otalgan)
- ☒ **Nasenspray** (z. B. Nasic, Otriven)
- ☒ **Medikament gegen Reiseübelkeit** (z. B. Superpep, Reisetabletten Stada)
- ☒ **Medikament gegen Sonnenbrand und Insektensticheallergie** (z. B. Soventol, Fenistil)
- ☒ **Sonnenschutz** (z. B. Eucerin)
- ☒ **Insektenschutz** (z. B. Anti Brumm)
- ☒ **Verbandstoffe/Pflaster**

Ab einem Einkauf von 15 € erhalten Sie 15 % Rabatt.
Bei einem Einkauf über 25 € gibt es zusätzlich noch eine kleine Kühltasche für die Reiseapotheke!

Wie wichtig die Reiseapotheke ist, merkt man meist erst, wenn man im Urlaub von Krankheiten oder Unwohlsein heimgesucht wird.

Unser Team hilft Ihnen gerne, Ihren Reisekoffer mit der richtigen Medizin auszustatten, damit der schönsten Zeit im Jahr nichts mehr im Weg steht.



Lückenbach
bahnhof X 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



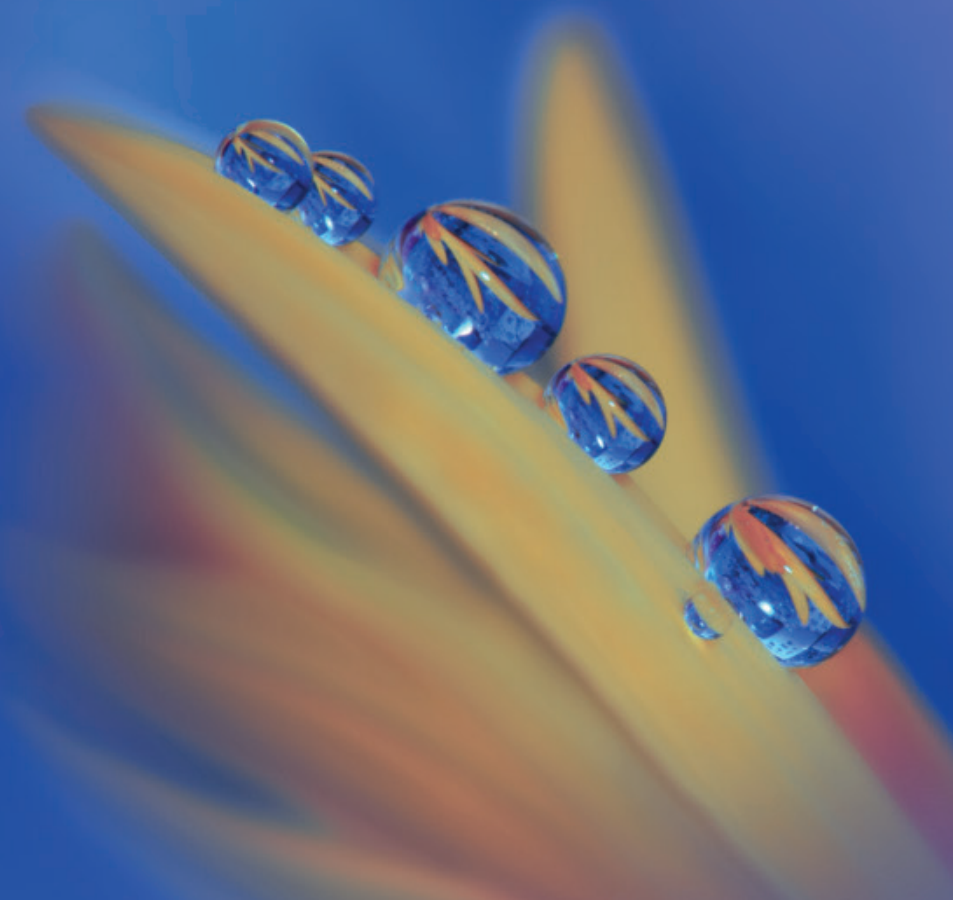
natürlich
DIE REGULATIONS-
PHARMAZIE



natürlich

DAS TUT MEINER GESUNDHEIT EINFACH GUT

Ausgabe Juni 2022



Ihre Kompetenz-Apotheke
in Bad Münstereifel.

Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin



Lückenbach

bahnhof X apotheke
Bad Münstereifel

www.apo-bam.de

