

## 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 Taubensaft in einen Eiswürfelbereiter 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 Eiswürfel eintauchen lassen.

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

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 Eiswürfel hinzugeben und mit Mineralwasser aufgießen. Jedes Glas mit einigen Minzblättern schick dekorieren.

👔 natürlich | 🧟

einzulösen in Ihrer

Bahnhof-

Apotheke

Bad Münstereifel

Auf ein Produkt Ihrer Wahl.

ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige

natürlich

einzulösen in Ihrer

Bahnhof-

**Apotheke** 

Bad Münstereifel

Auf ein Produkt Ihrer Wahl,

Arzneimittel und preisgebunden

Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt



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.





## Bahnhof-Apotheke

Bad Münstereifel

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



A smile is the prettiest thing you can wear — ein Grinsemund 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
ZAHNSCHMELZDAS
HÄTZTESTE IST,
WAS UNSETZKÖTZPETZ
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.

# Wenn die Haare weniger werden...

Jeder dritte Mann und jede zehnte Frau sind von stärkerem Haarverlust (regelmäßig mehr als 100 Haare pro Tag) betroffen. Die Ursachen reichen von einer erblich bedingten Überempfindlichkeit der Haarwurzel auf das männliche Geschlechtshormon (androgenetische Alopezie) über mechanische Belastungen bis hin zu Stress, Infektionen und einem Mangel spezieller Nährstoffe.

Die Spurenelemente Zink und Eisen, Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium und die Vitamine Folsäure und Biotin sind für gesunde, dichte Haare unentbehrlich. Ohne regelmäßigen Nachschub leidet der gesamte Organismus. Neben Beschwerden wie Müdigkeit oder Unwohlsein zieht das allen voran die Haare in Mitleidenschaft. Die Haarfollikel (Haarwurzeln) gehören zu den stoffwechselaktivsten Bereichen unseres Körpers. Eine ausreichende Nährstoffversorgung zählt daher – unabhängig von der Art des Haarausfalls – immer zu den Behandlungsmaßnahmen. Eine spezielle Analyse in unserer Apotheke kann wichtige Hinweise zu Ihrem individuellen Nährstoff-Status geben.

# **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

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. Ab einem Einkauf von 15€ erhalten Sie 15% Rabatt.

Bei einem Einkauf über 25€ gibt es zusätzlich noch eine kleine Kühltasche für die Reiseapotheke!



### 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

# apotheke

Bad Münstereifel

#### Unsere Öffnungszeiten:

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





natürlich



Ihre Kompetenz-Apotheke in Bad Münstereifel.

**Karin Lückenbach** Apothekerin/Inhaberin







## LIEBE SONNEN-HUNGTZIGE LESETZINNEN UND LESETZ,

der Sommer steht jetzt auch meteorologisch in den Startlöchern und verwöhnt uns hoffentlich mit viel Sonnenschein. Welche Pläne haben Sie für die kommenden Wochen? Ein entspanntes Picknick im Park mit den Liebsten? Radtouren über Stock und Stein? Oder geht 's mit Sack und Pack in Richtung Süden an den Strand?

Was immer Sie vorhaben – mit der persönlichen Reiseapotheke im Gepäck sind Sie sorgenfrei unterwegs. Denn nichts ist ärgerlicher als fehlendes Blasenpflaster nach einer ausgiebigen Bergtour, der stundenlang quälende Mückenstich abends am Lagerfeuer oder der Dauerkopfschmerz durch zu viel Sonne. Kommen Sie doch gleich in dieser Woche vorbei und lassen uns gemeinsam Ihre Reiseapotheke zusammenstellen.

Dazu warten in dieser natürlich-Ausgabe gesunde Beiträge zu den Themen Mundgesundheit, Haarausfall und Darmflora.

WITZWINSCHEN

LHNEN LESEFTZEUDE

PUTZUND EINEN

GENUSSVOLLEN

SOMMETZ!



Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin

## Die effiziente Therapie bei seborrhoischer Dermatitis und Kleienpilzflechte



Beide Erkrankungen werden ausgelöst durch Hefepilze.

Die 4+1-Therapie von Ketozolin® 2% Shampoo lindert den Juckreiz, hemmt die Entzündung, entfernt die Schuppen und behandelt gezielt den Hautpilz. Eine vorbeugende Anwendung von Ketozolin® 2% Shampoo verhindert akute Schübe. Ketozolin® ist einfach anzuwenden als Shampoo und enthält keine Duftstoffe.

Ketozolin® 2% Shampoo Wirkstoff: Ketoconazol. Anwendungsgebiete: Behandlung und Prophylaxe von seborrhoischer Dermatitis der Kopfhaut und Pityriasis versicolor bei Erwachsenen und Jugendlichen. Warnhinweis: Enthält Kaliumsorbat. Stand: 03/2021. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

# NATUTZLICH-TIPP

Ob in der Handtasche für die wichtigsten Utensilien, im Bad für Kosmetik und Co. oder im Rucksack für den Ausflug an den Badesee – das natürlich Beauty-Case ist ein superschicker Begleiter für schöne Lebenslagen. Und total praktisch obendrein. Jetzt exklusiv in unserer Apotheke – prall gefüllt und aus zertifizierter Bio-Baumwolle!





# Yippiiiiiiiiieeeee! Sommer-Urlaub 2022

Endlich die Sommerseele baumeln lassen: Wasserspaß im Freibad, eine leckere Fruchtbowle auf der heimischen Terrasse, laue Grillabende mit Freunden und natürlich der heiß ersehnte Urlaub. Endlich ausspannen, fünf gerade sein lassen, ausschlafen und das herrliche Nichtstun genießen. Für viele gehören die kommenden Wochen zur schönsten Zeit des Jahres mit Erholung und vielen neuen Eindrücken. Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist dabei ein beruhigender Reisebegleiter. Diese sollte sowohl auf die individuellen Bedürfnisse und mögliche Vorerkrankungen als auch an das Reiseziel angepasst sein.

Wissen Sie schon, ob Sie verreisen? Naturfreunde genießen die Landschaft bei einer herausfordernden Trekkingtour im Gebirge, Kulturhungrige erkunden aufregende Städte und Erholungssuchende räkeln sich unter dem wolkenlosen Himmel am Strand. Abhängig von Ihren Plänen, dürfen wichtige Bausteine im Reisegepäck nicht fehlen.

#### Für Entdecker

Kompressions- oder Stützstrümpfe für die Anreise im Flugzeug, Blasenpflaster in verschiedenen Größen, befeuchtende Augentropfen gegen mögliche Feinstaubbelastungen

#### Für Gipfelstürmer

Elastisches Verbandmaterial, Wundcreme (Ringelblume, Arnika), Mittel bei Verstauchungen oder Prellungen (Beinwell, Arnika, Rosskastanie), Blasenpflaster in verschiedenen Größen), Magnesium für Muskelpower

#### Für Sonnenanbeter

Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor + Spezialmittel für Lippen und Gesicht, Mittel bei Sonnenallergie, Mittel bei Harnwegsinfekten (Birkenblätter, Goldrutenkraut), Mittel bei Herpes (Melissenextrakt), Mittel bei Ohrenschmerzen (Calendula-Essenz), Mineraldrink zum Auffüllen der Mineraliendepots bei starkem Schwitzen

# **natürlich-Checkliste:** Basis-Reiseapotheke

- Fieber- und Schmerzmittel (Tabletten, Pfefferminzöl)
- Verbandmaterial (Pflaster, Kompressen, Schere, Pinzette)
- Desinfektionsmittel
- Mittel gegen Durchfall und bei Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Saccharomyces, Curcuma, Kamille, Pfefferminz, Elektrolytlösung)
- Erkältungsmittel (z.B. Echinacea, Vitamin C)
- Insektenschutz, Insektenstiche (z.B. Ledum, Apis mellifica)
- Sonnenschutz und Mittel gegen Sonnenbrand (z.B. Aloe vera, Belladonna)
- Mittel bei Reiseübelkeit (z.B. Ingwer, Nux Vomica)

**Tipp:** Medikamente bei Flugreisen so weit wie möglich im Handgepäck verstauen und immer Ersatzbrille einpacken – das gilt auch für Kontaktlinsenträger!

# Darm und Rheuma: Ein Zusammenhang?

In unserem Körper wimmelt es nur so vor Untermietern. Allen voran Bakterien, Viren und Pilzen. Allein der Darm beherbergt Schätzungen zufolge bis zu 1000 unterschiedliche Bakteriensorten, insgesamt etwa 100 Billionen Mikroorganismen.

duktion lebenswichtiger Vitamine und Stoff wechselprodukte. Schon lange ist bekannt, dass der Darm durch die enge Vernetzung mit Gehirn und Immunsystem eine wesentliche Rolle bei der Abwehr spielt. Aktuellen Studien zufolge besteht auch ein Zusammenhang zwischen rheumatischen Gelenkbeschwerden (Arthritis) und einer Störung im Darmmikrobiom. Wissenschaftler der Uniklinik Erlangen konnten nachweisen, dass durch eine Schädigung der Darmbarriere gefährliche Keime ins Körperinnere gelangen und dort Entzündungsreakti-

onen auslösen. Die Behandlung des Darms

kann sich daher positiv auf die Gelenkproble-

Die Darmflora (= Darm-Mikro-

biom) erfüllt dabei wesentli-

che Aufgaben, von der

Verdauung bis zur Pro-

matik auswirken. Das Erfolgsrezept: Unter anderem ganz viel Gemüse und eine gezielt ballaststoffreiche Ernährung. Diese unverdaulichen Pflanzenfasern dienen den Darmbakterien als "Futter", wodurch die Produktion kurzkettiger Fettsäuren erhöht und die Darm-Barriere gestärkt wird.

Gesunde Ballaststoffe stecken vor allem in Obst und Gemüse, Salaten, Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkorn, aber auch in Kräutern und Gewürzen (z.B. Zimt, Koriander, Kardamom, Muskatnuss). Finger weg heißt es aufgrund der entzündungsfördernden Eigenschaften dagegen bei Schweinefleisch, Zucker und bestimmten Backwaren sowie in Fertiggerichten und Fastfood.

**Gewusst?** Über 70 % aller Immunzellen sitzen im Darm. Ist Ihr Darm richtig fit, laufen die Abwehrkräfte auf Hochtouren. Kommen Sie die Tage mal in unserer Apotheke vorbei. Dann verraten wir Ihnen, wie Sie Ihren Darm mit gesunden Bakterien auf Vordermann bringen!

nzeige

# **NeoBianacid:** Eine neue, innovative Art Sodbrennen, Reflux und Verdauungsprobleme zu behandeln!

NeoBianacid eignet sich zur Behandlung von Beschwerden wie Sodbrennen, Schmerzen, gastroösophagealem Reflux und Gastritis. Des Weiteren ist es bei der Symptombehandlung von Verdauungsstörungen hilfreich.

- schnell wirksam, ohne die physiologische Funktion des Magens zu beeinträchtigen
- prophylaktische Anwendung in Situationen, die Schleimhautreizungen verursachen können, möglich
- 100% natürliches, biologisches, gluten- und laktosefreies Produkt mit angenehmem Geschmack
- auch geeignet in der Schwangerschaft, in der Stillzeit und für Kinder ab 6 Jahren

"Der aesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit" pokrates (460 – 370 v.Chr.)

Gutschein

**20%** Rabatt

gültig vom 16.-31. Juli 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%

**Rabatt** 

gültig vom

01.-15. Juli 2022

Gutschein

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

**20%** Rabatt

gültig vom 16.-30. Juni 2022 Gutschein

15% Rabatt

gültig vom 01.-15. Juni 2022

MEDIZINPRODUKTE CE 0373. Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch

338-V5\_V1\_a\_4c-9.250-6

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite