



Weihnachts-Backstübchen

Mandel-Makronen: 250 g fein gemahlene Mandeln, 3 Eiweiß, 3 EL Honig, Prise Salz, ggf. dunkle Schokoladenkuvertüre

So geht's: Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, Honig zugeben und weiterschlagen. Mandeln sanft unterheben. Mit einem Teelöffel Mini-Häufchen formen, auf ein Backblech setzen und bei ca. 170°C im Ofen „trocknen“. Je nach Geschmackslust mit dunkler Schokolade (im Wasserbad schmelzen) überziehen.

Aprikosentaler: 250 g getrocknete Aprikosen, 250 g Kokosflocken, fester Honig, gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse, Haselnüsse), etwas Zitronensaft und abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

So geht's: Die Aprikosen kurz im Wasserbad erhitzen und zusammen mit den Kokosflocken im Mixer „pürieren“. Nach persönlichem Geschmack mit Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Honig nach und nach hinzufügen, bis eine feste Masse entstanden ist. Diese zu einer länglichen Rolle formen, in den gehackten Nüssen wälzen, ca. 30 min kaltstellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kühl lagern.

Glücksmomente 2022

Puuuhhhhhh. Durchatmen. Ruhe finden. Innehalten. Zeit für sich nehmen. Zurückziehen. Der Dezember bietet die perfekte Bühne für das persönliche Glück. Wenn es draußen nasskalt fröstelt, wenn Kerzenlicht kuschelige Stimmung zaubert, wenn das Lieblingsöl in der Duftlampe brutzelt. Wenn Glühweinduft durch die Wohnung strömt. Dann ist Dezember. Dann steht das Weihnachtsfest vor der Tür. Dann tanken wir Kraft für das neue Jahr. Denken an die positiven Momente der vergangenen Monate. Sie haben in diesem Jahr sicher Wertvolles geleistet. Für sich selbst, für Ihre Liebsten, für die Gesellschaft. Schreiben Sie all diese Momente auf. „Meine Glücksmomente 2022“. Auf einem schönen Stück Papier aus dem Bastelladen. Mit den Lieblingsstiften. Dieses „Werk“ schauen Sie immer dann an, wenn Sie wissen wollen, welch wertvoller Mensch Sie sind. **Wissen Sie was: Zu unseren Apotheken-Glücksmomenten in diesem Jahr zählen ganz sicher unsere Gesundheits-Aktionen für Sie. Das bedeutet für uns nämlich Glück. Sie jeden Tag ein Stück gesünder zu machen. Erinnern Sie sich noch an das ein oder andere Thema?**

Herzgesundheit

Zu Jahresbeginn war unser Taktgeber im Fokus. Mit durchschnittlich unvorstellbaren 3 Milliarden Schlägen hält uns das Herz am Leben. Die beste Nachricht: Jeder kann etwas für seine Herzgesundheit tun. Holen Sie sich schnell noch unseren wissenswerten Ratgeber „Herzgesundheit kompakt“.



Schwangerschaft & das Wunder der Geburt

Gänsehaut kommt schon bei Johann Wolfgang Goethes Zitat „Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel“ auf. Für Eltern ist es das größte Glück der Erde. Von Herzen gerne begleiten wir werdende Mamas und Papas bei dieser Reise. Sogar mit einem eigenen Schwangerschafts-Kalender – den gibt's nur bei uns.



Beauty/Schönheit

Wichtig! Im Mai und Juni ging es nicht um die Verbreitung des exzessiven und gefährlichen Schönheitswahns (Stichwort „Schlauchbootlippen“). Jeder Mensch ist schön, hat eine faszinierende Ausstrahlung und Aura. Und wer Lust hat, kann diese Schönheit mit Naturheilkunde begleiten. Von außen und von innen!

Mikronährstoffe

Im Juli und August ging es dann ans Eingemachte. Mikronährstoffe sind die Basis unserer Vitalität. Unfassbar wertvoll für die Gesundheit. Für jeden noch so winzigen Stoffwechselprozess. Umgekehrt kann ein Nährstoffmangel verschiedene Störungen hervorrufen. Wussten Sie zum Beispiel, dass unsere Böden hier in Europa praktisch Selen-leergefegt sind? Mehr dazu und noch viel mehr im „kleinen Nährstoff-Lexikon“.



Schilddrüse

Im Herbst machte unsere Gesundheitsreise dann Halt bei unserer Steuerzentrale. Die Schilddrüse reguliert Herzrhythmus, Knochenstabilität, Wärmehaushalt, Wachstum und sogar die Darmtätigkeit. Störungen können sich deshalb in vielfältigen Symptomen äußern. Eine ausführliche Diagnostik ist immer der erste Schritt, wenn ein Verdacht besteht.

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



Wir sind bereit
für Ihr e-Rezept!

*Bei verschreibungspflichtigen Medikamenten bitte ein entsprechendes ärztliches Rezept vorlegen.

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

natürlich
DIE REGULATIONS-APOTHEKE



natürlich

DAS TUT MEINER GESUNDHEIT EINFACH GUT

Ausgabe Dezember 2022



Ihre Kompetenz-Apotheke
in Bad Münstereifel.

Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin

Lückenbach
bahnhof apotheke
Bad Münstereifel

www.apo-bam.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Advent ist eine besonders schöne „Jahreszeit“. Mit dicken Wollsocken gemütlich eingekuschelt auf dem Sofa krümeln, dazu ein paar duftende Kerzen und zartschmelzende Plätzchen. Einfach mal die Seele baumeln lassen! Ein gutes Buch macht den Glücksmoment perfekt! Auch der englische Schriftsteller Charles Dickens war in Weihnachten verliebt. 1843 erschien sein berühmter Roman „Eine Weihnachtsgeschichte“ (im Original „A Christmas Carol“), die bis heute die Herzen von Jung und Alt berührt. Dem geizigen und bössartigen Ebenezer Scrooge erscheinen darin die drei Geister der Weihnacht und prophezeien ihm sein Schicksal, sollte er sein Verhalten nicht ändern. Wissen Sie, wie es ausgeht? Zahlreiche Film- und Musicaladaptationen gibt es bis heute – ob als klassischer Film, als Comicverfilmung von Disney oder in einer Spezialausgabe der Muppets. Machen Sie sich auf die Suche.

Neben berührenden Weihnachtserzählungen und kulinarischen Genüssen versetzen uns himmlische Düfte in eine heimelige Adventsstimmung – und sind außerdem gut für die Gesundheit. Mehr zur Wirkung ätherischer Öle gibt's in dieser natürlich-Ausgabe. Zusätzlich blicken wir noch einmal auf die zurückliegenden Monate. Kommen Sie vor dem Jahreswechsel unbedingt vorbei – dann besprechen wir alles Wichtige für die Zeit „zwischen den Jahren“.

EINE WUNDERSCÖNE ADVENTSZEIT



Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin

Anzeige

Natürliche Hilfe bei Verdauungsbeschwerden



Schoenenberger® Naturreiner Heilpflanzensaft
Artischocke

- fördert die Gallensaftproduktion
- verbessert die Fettverdauung

Schoenenberger Heilpflanzensäfte sind Naturarznei in ihrer ursprünglichsten Form. Sie bestehen zu 100 % aus der frischen Pflanze ohne Zusatzstoffe, stammen überwiegend aus regionalem Bio-Anbau und werden direkt nach der Ernte schonend zu Saft verarbeitet. So können sie ihre volle Heilwirkung entfalten und sind sehr gut verträglich.

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.

Dekristolvit®: So individuell wie Du.



Vier individuelle Stärken für jedes individuelle Leben.

Für alle, die mitten im Leben stehen: Mit Dekristolvit® kannst Du im Alltag ganz einfach etwas für eine starke Immunabwehr tun. Mit der individuellen Vitamin D-Versorgung nach deinem Bedarf.

- für ein starkes Immunsystem und den Erhalt gesunder Knochen und Muskeln
- erhältlich als Nahrungsergänzung mit 1.000 / 2.000 / 4.000 / 5.600 I.E. Vitamin D₃ (Cholecalciferol)
- einfache Einnahme und sehr gut verträglich
- frei von Gelatine, Gluten, Lactose und Fructose
- entwickelt und hergestellt in Deutschland

Unser Weihnachts-Wissen mit Schlaunassen-Extra



Weihnachtsmann

Der Mann mit dem roten Mantel und dem weißen Bart, den alle kennen und lieben. Erstmals taucht er 1822 auf, in den 1920-er Jahren gelingt ihm der „Durchbruch“ als Werbestar mit dem markanten Outfit. In Großbritannien nimmt man die Ausbildung zum Santa Claus besonders ernst. In der Londoner Oxford Street gibt es dazu spezielle Seminare zu aktuellen Spielzeugtrends. **Für Schlaunassen:** Zur weltweit pünktlichen Lieferung an Heiligabend müsste der Weihnachtsmann 823 Häuser pro Sekunde besuchen und mit 1040 km/h rasen. Also beinahe Schallgeschwindigkeit (= 1080 km/h).

Neujahrs-Orakel

Das Glockengeläut lässt uns an Silvester um Mitternacht neugierig und mit vielen Vorsätzen ins neue Jahr blicken. Dabei gibt es verrückt klingende Rituale für den Blick in die Zukunft. So essen die Spanier z.B. mit jedem Glockenschlag eine weiße Glücksweintrube – das erfordert in jedem Fall ein gewisses Tempo beim Kauen. In Kolumbien und Peru legt man sein Glück in die Hände eines Kartoffelarakels, in Bulgarien versprechen Hiebe mit einer Kornelkirschenrute Reichtum und Wohlbefinden. Im Sambaland Brasilien wird die Meeresgöttin am Strand in weißen Gewändern geehrt. **Für Schlaunassen:** Der Jahresbeginn liegt erst seit dem 17. Jahrhundert auf dem 1. Januar (entschieden 1691 von Papst Innozenz). Vorher wurde Neujahr in Europa am 6. Januar gefeiert.

Weihnachtsbaum

Die Krone der Schöpfung: die Nordmann-tanne! Mit knapp 75% ist sie hierzulande der Wohnzimmer-Liebling. Ein 2,5 m hoher Grünling besitzt +/- 700.000 Nadeln! Im Schnitt und je nach Größe ist ein solcher Weihnachtsbaum zwischen 8 und 10 Jahre alt. Früher hingen die Bäume aus Platzgründen von der Decke. Ein Trend, der dank sozialer Medien auf dem Vormarsch ist. **Für Schlaunassen:** Seit 1933 schmückt der bekannteste Weihnachtsbaum der Welt den Vorplatz des Rockefeller Centers in New York.

Rudolf

Das meistbeschäftigte Rentier der Welt mit der leuchtend roten Nase, die dem Weihnachtsmann den Weg zeigt! Robert May schrieb diese Geschichte vor 83 Jahren, in der auch Rudolfs Freunde Comet, Cupid, Donner, Dasher, Dancer, Prancer, Vixen und Blitzen vorkommen. **Für Schlaunassen:** Rudolf müsste eigentlich eine Rentierdame sein, denn männliche Rentiere werfen im Spätherbst bzw. zu Winterbeginn ihr Geweih ab. Weibliche Artgenossen folgen erst im Frühjahr. Sie benötigen das Geweih, um während der Schwangerschaft ihre Futterstellen zu verteidigen und Nahrung für sich und den Nachwuchs zu sichern.

Ätherische Öle



Zauberhafte Wohlfühldüfte

Sinnlich, betörend, herb, krautig, würzig, frisch oder fruchtig – ätherische Öl-Duftnoten sind kunterbunt und verwöhnen in der kuscheligen Weihnachtszeit mit Wohlfühlseinheiten für alle Sinne.

Die Aromatherapie wirkt sich positiv auf Ihr Wohlbefinden aus. Gemischt mit einem Pflanzenöl oder als Badezusatz entwickeln ätherische Öle einen ausgleichenden Effekt auf die Psyche und stimulieren die Abwehrkräfte des Körpers. Zitrusdüfte (z.B. Zitrone, Orange, Grapefruit) bringen nachweislich eine Extraportion Sonne ins Herz (davon kann man nie genug bekommen!), während Lavendel beruhigend wirkt und einen gesunden Schlaf fördert. Und Düfte wecken positive Erinnerungen. Das menschliche „Duftgedächtnis“ gleicht der Präzision eines Schweizer Uhrwerks. Ähnlich wie bei Musik, werden Dufterlebnisse in unserem limbischen System (Zentrum für Gefühle) verankert, das uns in wohlduftende Glücksmomente zurückversetzt.

Ätherische Öle lassen sich hervorragend in fetten Ölen wie Mandel-, Jojoba- oder Aloe Vera-Öl, Alkohol oder auch Sahne und Honig auflösen. Duftig unterscheidet man zwischen flüchtigen Kopfnoten und sich langsamer entfaltenden Herz- und Basisnoten.

Bei bibbernder Kälte und grauem Nebelschleier sind naturreine ätherische Öle angesagt. Sie wirken antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend, können vor Ansteckung schützen und gleichzeitig das Immunsystem stärken – ob in der Duftlampe, als wärmendes Ölbad oder als sanfte Einreibung.

Wie wärs, Lust auf ein Schnüffel-Abenteuer bei uns in der Duft-Apotheke? Einfach immer der Nase nach. Sie wissen schon, dorthin, wo es so gut nach natürlicher Gesundheit riecht:-).

Immunkraft-Spezialbad: 2 Tropfen Eukalyptus, 3 Tropfen Latschenkiefer, 3 Tropfen Cajeput und 3 Tropfen Benzoe Siam auf einen Esslöffel Honig oder in 100 ml Sahne geben und ins Badewasser träufeln. Da freut sich sogar die Badewanne!

Geschenk-
set

Anzeige

Lasst uns durch den Zauberwald streifen

Traumwelten schaffen macht glücklich. Gestaltet Euren eigenen Zauberwald und lasst darin Eure Geschichten spielen. Atmet gemeinsam die Kraft der Bäume und lauscht auf das Zwitschern in den Zweigen und das Rascheln im Gehölz. Schaut Euch mit Kinderaugen um, und entdeckt bei Euren gemeinsamen Streifzügen durch den Wald Eurer Träume all das, was nur Ihr sehen könnt, weil es in Euch ist.

- aus 100 % naturreinen ätherischen Ölen
- bringt die Frische und Kraft des Waldes nach Hause
- Geschenkkarton hergestellt aus Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft



„Es muss von Herzen kommen,
was auf Herzen wirken soll.“

Johann Wolfgang von Goethe
(1749 – 1832)



Gutschein

**20%
Rabatt**

gültig vom
16.-31. Januar
2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**15%
Rabatt**

gültig vom
01.-15. Januar
2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**25%
Rabatt**

gültig vom
16.-31. Dezember
2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**20%
Rabatt**

gültig vom
01.-15. Dezember
2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite