



Passionsblume

Mit ihren auffällig filigranen Blüten ist die Passionsblume eine wahre Schönheitskönigin. Ursprünglich aus den Tropen und Subtropen stammend, kam sie Anfang des 17. Jahrhunderts nach Europa und schmückt seitdem unsere Hobbygärten. Bis heute sind mehrere hundert Arten (meist Kletterpflanzen) bekannt. Ihre essbaren Früchte (Granadilla oder Maracuja genannt) werden gerne für exotische Nachspeisen genutzt. Den besonderen Namen erhielt die Passionsblume von katholischen Missionaren in Südamerika, die in ihrem Äußeren Hinweise auf die Leidensgeschichte Christi erkannten (aus dem Lateinischen *passio* für „Leiden“ und *incarnare* für „verkörpern“ oder „Fleisch gewordene“). Bereits vor der Entdeckung Amerikas wurden ihre Wurzeln in der traditionellen Medizin der dortigen Ureinwohner eingesetzt. Heute nutzt man hauptsächlich die Extrakte aus dem Kraut (als Tabletten, Kapseln, Tropfen) bei nervösen Unruhezuständen.

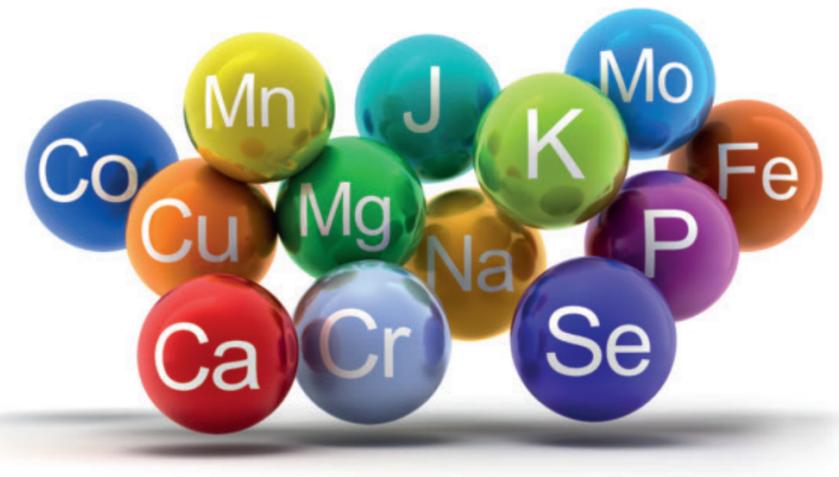
Anwendung: bei nervöser Unruhe, Angstzuständen, Stress, Reizbarkeit und Schlafstörungen (oft mit ähnlich wirkenden Heilkräutern in Kombination)



Vitamin A für die Augengesundheit

Vitamin A (Retinol) gehört unter Chemikern zu den Carotinoiden, ist für unseren Sehprozess maßgeblich und trägt deshalb den Spitznamen „Augenvitamin“. Zudem leistet Vit A wichtige Dienste für Fortpflanzung, Zellteilung und Zellwachstum. Und auch unser Immunsystem sowie Haut und Schleimhäute (vor allem im Magen-Darm-Trakt) freuen sich über eine gute Versorgung.

Vitamin A (ein fettlösliches Vitamin) kommt natürlicherweise in Milch- und Fleischprodukten vor, seine Vorstufe (Beta-Carotin oder Provitamin A) findet sich in zahlreichen bunten Gemüsesorten wie Karotten, Paprika, Brokkoli oder Spinat. Für eine optimale Aufnahme ist eine ölige Darreichung oder fettige Komponente notwendig. **Tipp: Träufeln Sie hochwertiges Öl über Gemüse oder in die Suppe.** Unsere Augen benötigen Vitamin A für den Aufbau des Sehpurpurs (Rhodopsin), das eine Signalübertragung in Richtung Gehirn in Gang setzt, sobald Licht auf die Netzhaut fällt. Daneben ist es ein natürlicher Bestandteil des Tränenfilms. Nachtblindheit und Sehstörungen zählen zu den möglichen Symptomen eines Mangels. Neben Vitamin A gehören auch Mineralien wie Selen und Zink, die Vitamine C und E sowie Omega-3-Fettsäuren zu den Lieblings-Nährstoffen unserer Augen.



Für Ihre Gesundheit: Mineralstoff-Analyse

Hier bei uns!

Spurenelemente und Mineralstoffe sind lebenswichtig für den menschlichen Organismus!

Sie werden für die Steuerung wichtiger Körperfunktionen benötigt. Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium oder Kalium haben eine zentrale Bedeutung für den Wasser- und Elektrolythaushalt, die Nervenfunktionalität und die Beweglichkeit der Muskeln. Außerdem tragen Sie zum Aufbau der Knochen und Zähne bei. Spurenelemente wie Eisen, Zink, Selen oder Mangan sind Nährstoffe, die der Organismus nicht selbst herstellen kann.

Mit der Mineralstoff-Analyse können Haare oder Fingernägel auf das Vorhandensein von insgesamt 28 Mineralstoffen, Spurenelementen und Schwermetallen untersucht werden.

Dabei wird ermittelt, ob eine ausreichende Versorgung der lebensnotwendigen Stoffe gegeben ist oder ob eventuell giftige Elemente, Schwermetalle wie Quecksilber oder Blei, in hohen Konzentrationen vorliegen.

Die Analyse - so einfach geht's:

1. In unserer Apotheke entnehmen wir völlig schmerzfrei eine geeignete Haar- oder Nagelprobe.
2. Ihre Probe wird in einem Fachlabor untersucht und ausgewertet.
3. Nach etwa 14 Tagen erhalten Sie Ihr Ergebnis.

Wir erklären Ihnen persönlich und kompetent das Ergebnis Ihrer Mineralstoff-Analyse und beraten Sie über das weitere Vorgehen. Das Ziel ist, Ihre Gesundheit optimal zu fördern.



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

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

SOS-Notfalldose

Hilfe aus dem Kühlschrank

Die persönliche Notfalldose ist ein praktischer Helfer in akuten Notsituationen und hilft, im Ernstfall wertvolle Zeit zu sparen. Sie enthält wichtige Informationen für Notarzt und Rettungssanitäter. Vor allem wenn man z.B. bewusstlos ist oder sich aufgrund von Aufregung nicht erinnern kann. Zu den Infos gehören persönliche Daten, Kontaktdaten des Hausarztes oder von Personen, die im Notfall verständigt werden sollen. Aber auch eine Liste aller Medikamente (z.B. Blutverdünner!), die regelmäßig eingenommen werden müssen, sowie Angaben zu Allergien, Unverträglichkeiten und chronischen oder angeborenen Krankheiten (z.B. Herzfehler). Insbesondere bei alleinlebenden Personen, Senioren oder Menschen mit Behinderung sollte eine Notfalldose fester Bestandteil im Kühlschrank sein.

Und warum der Kühlschrank, obwohl der Inhalt natürlich nicht gekühlt werden muss? Ein Kühlschrank ist Bestandteil jeder Küche und kann in der Wohnung auch von Fremden schnell gefunden werden! Zu der Dose gehören zwei Aufkleber. Einen bringen Sie auf der Außenseite des Kühlschranks an, den zweiten auf der Innenseite der Wohnungstür. Dort ist vermerkt, dass Sie eine SOS-Dose besitzen. Der Rettungsdienst kennt diese Orte. Eine entsprechende Dose inklusive Aufklebern und Vordrucken zum Ausfüllen erhalten Sie natürlich in unserer Apotheke.

natürlich
Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Ihre Kompetenz-Apotheke in Bad Münstereifel.

Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin

Lückenbach bahnhof apotheke
Bad Münstereifel

www.apo-bam.de

Liebe Leserinnen und Leser,

der zweite Monat des Jahres ist sagenhaft gesund. *Februar* stammt aus dem Lateinischen von *februare* und bedeutet *reinigen*. Und eine Reinigung ist DER Start für gesundheitliches Aufbäumen. Führen Sie Ihren Organismus mit einer Ausleitungskur in neue Wohlfühlregionen.

Ein jahrtausendealtes „Reinigungsritual“ startet am Aschermittwoch (22. Feb.) und erstreckt sich über 46 Tage (40 Fastentage und 6 Sonntage) bis zum 8. April. Also nichts wie ran an den Stoffwechselballast.

Übrigens für Schlaumäsen: Bereits die alten Römer feierten vor über 2500 Jahren im Februar ein rituelles Reinigungsfest.

Noch mehr Entschlackungswissen finden Sie in dieser *natürlich*-Ausgabe. Lesen Sie außerdem, mit welchen Pflegeeinheiten sich reife Haut verwöhnen lässt, warum Vitamin A wie Auge so wichtig für unser Sehorgan ist und was es mit der Notfalldosis auf sich hat.

Last but not least: Februar = Reinigung = Gesundheit = *natürlich*-Apotheke 😊. Deshalb: Spitzen Sie in den kommenden Tagen mal rein und nehmen Ihre Befreiungs-Utensilien gleich mit nach Hause.

Entschlackende Gesundheits-Grüsse



Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin

Anzeige



Emser® Nasendusche

- zur Nasenpflege
- Befreiung der Nase von täglichen Belastungen, z. B. von Staub und Pollen
- zur Vorbeugung von Erkältungen
- schnelle Hilfe bei Allergien
- 100% natürliche Wirkweise
- bekämpft die Ursache und lindert die Symptome

Spülen Sie Ihren Schnupfen fort: Eine Nasenspülung mit der Emser® Nasendusche befreit die Nase schnell auf sanfte Art und kann den Heilungsverlauf unterstützen.

Anzeige



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.**

Alles raus, was bei 3 nicht ins Bindegewebe gehört!

Unser Körper interagiert permanent mit der Umwelt. Nahrungsmittel und Atmung schenken uns lebenswichtige Substanzen und werden im Stoffwechsel von den Organen verarbeitet. Dabei entstehen natürlicherweise Abbauprodukte, die möglichst rasch wieder nach draußen transportiert werden müssen. Zusätzlich strömen täglich schädliche Stoffe auf uns ein, die in unterschiedlicher Dosis im Organismus landen. Dazu gehören Pestizidrückstände, Antibiotikareste, Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Holzschutzmittel, Weichmacher, Quecksilber oder andere Schwermetalle.

Ausleitung



Der menschliche Körper hat dafür ein bärenstarkes Entgiftungssystem erschaffen. Leber, Haut, Galle, Nieren, Darm und Blase sind die Protagonisten in diesem Prozess. Über komplexe enzymatische Vorgänge werden im Leberstoffwechsel Fremdstoffe in ausscheidbare Substanzen umgewandelt und für den Abtransport vorbereitet. Damit die Entgiftungsenzyme bestmöglich arbeiten, benötigen sie Unterstützung von sogenannten „Cofaktoren“ wie Zink, Selen, B-Vitaminen oder Antioxidantien.

Irgendwann besteht die Gefahr, dass dem Körper die Menge an schädlichen Stoffen zu viel wird. Nutzen Sie den „Reinigungsmonat“ Februar und befreien Ihren Körper von angesammeltem Ballast. Durch speziell abgestimmte Präparate können vorhandene Giftstoffe gebunden und mobilisiert werden. Hochwertige Nährstoffkombinationen unterstützen dabei die Funktion der Ausleitungsorgane. Die entschlackende Stoffwechselbefreiung ist so etwas wie unsere Paradedisziplin. **Zählen Sie auf unser Wissen!**

Zink & Selen als Schwermetall-Taxi

Zink gilt in der modernen Ganzheitsmedizin als wichtiger und wirksamer Schwermetall-Gegenspieler. Das Spurenelement Selen kann z.B. Quecksilber binden und der Ausscheidung zuführen.

Zn

Se



Die Haut ist ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems

Samtweich bis ins hohe Alter

Mit einer Oberfläche von zwei Quadratmetern ist die Haut nach der Dünndarmschleimhaut unser zweitgrößtes „Organ“. Sie schützt uns zeitlebens vor äußeren Einflüssen. Mit zunehmender Lebenserfahrung verändern sich die Bedürfnisse – die Haut wird dünner und trockener, ist sensibler für Entzündungen und Infektionen. Umweltgifte, Ernährungssünden, Nikotin, Schlaf- oder Flüssigkeitsmangel werden weniger verziehen. Unsere Empfehlung für diesen Lebensabschnitt sind besonders sanfte und naturnahe Pflegerituale.

Der ganzheitliche Blick: Die Haut besteht aus 3 Schichten – Oberhaut (Epidermis), Lederhaut (Dermis) und Unterhaut (Subkutis). Während sich die Zellen in der Jugend noch rasch erneuern, nimmt diese Fähigkeit mit der Zeit ab. Talgdrüsen produzieren weniger Fett, die Feuchtigkeitsspeicher leeren sich schneller. Trockene und rissige Stellen gehören zu den möglichen Folgen. Auch die Schweißdrüsen werden „ruhiger“. Zudem wird die Barrierefunktion des Säureschutzmantels schwächer. Die Keimabwehr funktioniert nicht mehr so gut – ein gefundenes Futter für Umweltstörenfriede. Ekzeme, Entzündungen oder Juckreiz sind klassische Beschwerden. Auch das Bindegewebe verändert sich. Bestimmte Proteine, die das schnelle Gewebewachstum begünstigen und für Feuchtigkeit und Elastizität sorgen, nehmen ab. Dazu zählen Kollagen, Hyaluronsäure und Elastin.

Für eine tolle Ausstrahlung und strahlende Präsenz bis ins hohe Alter ist die Versorgung mit ausreichend Feuchtigkeit das A und O. Empfehlenswert sind lipidhaltige rückfettende Cremes oder Öle (Wasser-in-Öl-Emulsionen). Produkte mit Urea, Sheabutter, Mandel-, Jojoba- oder Avocadoöl ziehen wirkungsvoll in die Haut ein und stabilisieren ihre Schutzbarriere. **Unser Tipp:** Pflegeprodukte für zarte Babyhaut sind aufgrund der ähnlichen Bedürfnisse gut geeignet für reife und empfindliche Haut. Die Verwendung eines milden Duschgels schafft ebenfalls wohlfühlige Pflegemomente. Und auch wenn eine gute Körperhygiene wichtig ist, sollten ältere Menschen auf tägliches Duschen verzichten. **Tipp für schuppige Haut:** Besser regelmäßig mit einem weichen Waschlappen und lauwarmen Wasser sanft reinigen. Denn: Alkalische Seifen, raue Waschlappen und starke Handtuchreibung reizen unseren Schutzmantel zu sehr.

Schönheitsrituale für jeden Tag

- vitaminreiche Nahrungsmittel auf die Teller, dazu ausreichend Wasser und Tee trinken
- milde Waschlotionen statt Seife und besser kurz lauwarm duschen statt ausgiebig heißer Bäder
- lipid- und feuchtigkeitshaltige Cremes verwenden ohne reizende ätherische Öle/Alkohol
- im Sommer: guter Sonnenschutz und in unserer Apotheke prüfen lassen, ob Ihre Arzneimittel die Lichtempfindlichkeit erhöhen
- Spezialtipp: 3x wöchentlich ein basisches Fußbad für Reinigung und Pflege
- Pflege von innen: Zink fördert die Wundheilung, Biotin unterstützt die Hauterneuerung und Vitamin C trägt zur Kollagenbildung bei und schützt die Zellen vor oxidativem Stress
- negative Einflussfaktoren wie Stress, Nikotin und ungesunde Lebensmittel vermeiden

Passionsblume (Passiflora incarnata) Nervenhelfer und Schönheitskönigin



Gutschein

20% Rabatt
gültig vom
16.-31. März
2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15% Rabatt
gültig vom
01.-15. März
2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20% Rabatt
gültig vom
15.-28. Februar
2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15% Rabatt
gültig vom
01.-14. Februar
2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite