

# Thymian

Der aromatisch bitter-süße Thymianduft lädt zum Träumen ein und macht sofort Lust auf Urlaub. Nicht verwunderlich, ist er doch fester Bestandteil in jeder „Kräuter der Provence“-Mischung und damit bei Hobbyköchen in den besten Händen. Schon seit der Antike wissen die Menschen um seine keimabtötende Wirkung. Die alten Ägypter nutzten Thymian u.a. für die Einbalsamierung ihrer Toten, bei den Rittern im Mittelalter galt er als Symbol für Tapferkeit und Mut. Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammend, brachten die Benediktiner die strauchartige Heilpflanze im 11. Jahrhundert in die Klostersgärten unserer Breiten. Anders als bei vielen anderen Pflanzen kann das gesamte Thymiankraut verwendet werden – als aromatisches Küchengewürz, zur Teezubereitung oder in Tinkturen, Salben und Bädern.

**Medizinisch wirksam:** ganzes Kraut (mit Thymol und Carvacrol)

**Anwendung:** Husten, Halsentzündungen, Zahnfleischentzündungen, Blasen- und Nierenbeschwerden, grippale Infekte, Bronchitis, Asthma, Desinfektion



Wenn's mangelt, rechtzeitig ergänzen

## Spurenelement Selen

Deutschland gilt als Selenmangelgebiet. Es gibt Untersuchungen, dass bis zu 70 % der Bevölkerung zu wenig davon aufnehmen. Selen zählt zu den lebenswichtigen Stoffen und übernimmt im Körper wichtige Aufgaben. Se (das ist die Abkürzung) ist wesentlicher Bestandteil des körpereigenen Zellschutzes und wird somit in ausreichender Menge für Wachstums-, Reparatur- und Fortpflanzungsprozesse benötigt. Dazu gehören z.B. die Bildung von Spermien, der Schutz vor entzündlichen Erkrankungen und die Hilfe bei Ausleitungsmaßnahmen. Selen aktiviert weiterhin bestimmte Enzyme, die für die Steuerung der Schilddrüsenhormone benötigt werden. In seiner Funktion als Antioxidans ist es wirksam gegen oxidativen Stress (freie Radikale!).

Senioren, Vegetarier oder stillende Mütter sind besonders gefährdet für einen Mangel. Aufgrund der verringerten Zellschutzfunktion erhöht dies das Risiko für DNA-Schäden, Erkrankungen der Gelenke und des Herzens sowie Störungen der embryonalen Entwicklung. Paranüsse, Sesam, Pilze und Eier sowie verschiedene Meerestiere (Thunfisch, Hummer, ...) gelten als gute Selen-Quellen. Wer es genau wissen möchte, kann in Schritt 1 seinen aktuellen Status in unserer Apotheke bestimmen lassen. **Tipp:** Selen ist nicht gleich Selen (Dosierung, Zusammensetzung). Sprechen Sie mit uns. Es gibt deutliche Hinweise, dass Selen auch bei zahlreichen Erkrankungen (z.B. Muskelerkrankungen, Krebs, Lymphödem, Schilddrüsenstörungen, Herzproblemen, Darmerkrankungen) unterstützend wirken kann!

### Es weihnachtet sehr natürlich-Geschenktipp

Was steht bei den meisten Menschen ganz oben auf dem Wunschzettel? Gesundheit! In unserer Apotheke finden Sie gesunde und kreative Geschenkideen. Wie wäre es mit einem abgestimmten Vitamin- und Mineralstoffpaket für ein bärenstarkes Immunsystem, mehr Energie und Wohlbefinden?! Oder einer leckeren Teeauswahl? **Wer es in alle Richtungen offen haben möchte, überrascht mit einem schicken Geschenkgutschein.**

Anzeige

### Für ein bewegtes Leben – natürlich Wobenzym

Wobenzym® reguliert die Entzündung und fördert so auf natürliche Weise die Selbstheilungskräfte des Körpers bei:

- verletzungsbedingten Schwellungen oder Schmerzen
- entzündlichen Gelenkschmerzen
- oberflächlichen Venenentzündungen
- Weichteilrheumatismus



**Wobenzym® magensaftresistente Tablette**

**Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Behandlung von Erwachsenen bei Schwellungen, Entzündungen oder Schmerzen als Folge von Verletzungen, oberflächlicher Venenentzündung, Entzündung des Harn- und Geschlechtsstrakts; schmerzhafter und aktivierter Arthrose und Weichteilrheumatismus (Erkrankungsbild mit Beschwerden im Bereich von Muskeln, Sehnen, Bändern). **Enthält Laktose.** Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: Juni 2017. Mucos Pharma GmbH & Co. KG, Miraustr. 17, 13509 Berlin

Der Weihnachtsmann liefert zu Weihnachten. Wir liefern Ihnen das ganze Jahr Ihre Medikamente direkt nach Hause! \*



Telefonische Arzneimittel-Bestellung  
Tel.: 02253 / 84 80



Bestellung in unserem Online-Shop  
[www.apo-bam.de](http://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](mailto:bahnhof@apo-bam.de) • [www.apo-bam.de](http://www.apo-bam.de)

**Unsere Öffnungszeiten:**

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

# 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](http://www.apo-bam.de)

Liebe  
Leserinnen,  
liebe Leser,

Weihnachten ist eine wundervolle Zeit der Ruhe und Besinnlichkeit – und der Traditionen. Wie sehr wir uns auch zu „wehren“ versuchen, lieben wir doch jedes Jahr aufs Neue die Wiederholungen von „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ oder „Der kleine Lord“. Und wenn bei „Last Christmas“, „Stille Nacht“ oder „Jingle Bells“ gleichzeitig der Duft warmer Plätzchen oder frischer Tannennadeln unsere Wohnungen durchströmt, wird uns einfach wohligh warm ums Herz. Weihnachten – das bedeutet flackernde Kerzenschein, glitzernde Kugeln, fruchtiger Punsch und leckerer Festtagsbraten. Dazu möglichst viele Kuschelstunden im Kreise der Liebsten!

In unserer Apotheke pflegen wir auch „Traditionen“ – zu Weihnachten und an allen weiteren der 365 Tage (2024 sogar an 366 😊). Nämlich die bestmögliche ganzheitliche Beratung für Ihre Gesundheit! Wenn es also zwischen den Feiertagen mal irgendwo akut zwickt, Sie Ihre schulmedizinische Therapie ganzheitlich begleiten wollen oder im neuen Jahr mit unserer Regulationspharmazie® starten möchten: immer dann sind wir sehr gerne für Sie da!

Eine schöne Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest



Karin Lückenbach  
Apothekerin/Inhaberin

Anzeige

Endlich wieder durchatmen...  
...dank Bio-Thymian mit  
ätherischen Ölen!



DE-ÖKO-003

Die Nase ist verstopft, der Hals tut weh und der Husten will nicht aufhören. Das sind im Winterhalbjahr meist die Zeichen einer Erkältung. Salus Arzneitees unterstützen den Körper sanft bei der Heilung.

Salus Thymian Tee liefert Unterstützung!

- bei Symptomen der Bronchitis und Katarrhen der oberen Luftwege
- Arzneitee in bester Bioqualität
- 100% Natur

Thymian.

Anwendungsgebiete: Symptome der Bronchitis, Katarrhe der oberen Luftwege. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsangaben und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Anzeige

Mein Immunsystem –  
aus schwach mach stark:  
aminoplus® immun



Nahrungsergänzungsmittel mit 7 Aminosäuren,  
Vitaminen und Mineralstoffen

- Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei
- Riboflavin trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen

## natürlich Jahresrückblick

2023

„Reichtum ist viel. Zufriedenheit ist mehr.  
Gesundheit ist alles.“ (Asiatische Weisheit)

Idee: Was halten Sie davon, in diesem Jahr zu den vielen tollen Geschenkideen das Wörtchen „Gesundheit“ auf den Weihnachts-Wunschzettel zu notieren? Neben all den schönen Dingen, mit denen wir uns gerne umgeben, macht es doch bei bester Gesundheit noch viel mehr Freude. Einlösen können Sie diesen Wunsch an 366 Tagen in 2024 bei uns in der Apotheke, denn für ganzheitliche Gesundheit sind wir speziell ausgebildet. Schauen Sie mal, was wir in diesem Jahr alles geschafft haben:



### Meine Gesundheits-Wochen

Zu Beginn des Jahres hieß es „Let's go Gesundheit“ – mit 30 wirkungsvollen Quick-Tipps, die die Gesundheit sofort ankurbeln. Startpunkt ist eine kleine Portion Motivation und Neugierde. Ein Spaziergang an der frischen Luft, ein Entspannungsbad mit basischen Mineral-salzen, Intervallfasten austesten – klingt doch eigentlich machbar, oder?! Deshalb ein guter Vorsatz für 2024!

### Pharmazeutische Dienstleistungen

In unserer natürlich-Apotheke beraten wir Sie mit einer einmaligen Kombination aus klassischer Schulmedizin und Naturheilkunde, zusammengefasst unter dem Begriff „Regulationspharmazie®“. Seit diesem Jahr zahlt Ihre Krankenkasse außerdem erstmalig spezielle Beratungsleistungen unserer Apotheke. Dazu zählen unter anderem die Themen Blutdruck-Kontrolle und Medikamenten-Check. Sprechen Sie uns gerne darauf an!

### Gesund alt werden

Seit Ende des 19. Jahrhunderts hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung mehr als verdoppelt. Aber – nicht nur die Lebensdauer,

sondern vor allem die Qualität entscheidet. Im Mai und Juni hieß es deshalb „Meine besten Jahre will ich genießen“. Wie Sie Ihre „Mitochondrien“ ganzheitlich auf Trab halten und wases mit den „Telomeren“ auf sich hat, erfahren Sie natürlich bei uns.

### natürlich gesünder essen

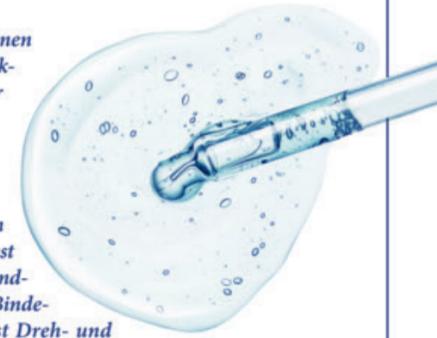
Auf die Teller – fertig – los! Die richtigen Lebensmittel mit einer gesunden Nährstoffkombination steigern die Vitalität und gelten als Grundpfeiler für Lebensqualität bis ins hohe Alter. Doch was steckt hinter „richtiger Ernährung“? Dieses Jahr sind wir der Frage auf den Grund gegangen. Der natürlich Nahrungsmittel-Kompass verrät Ihnen mehr – und liefert dazu leckere Rezeptideen zum Nachkochen.

### SOS Erkältung

In den nass-kalten Herbst-Wintermonaten sind Erkältungsviren oft Dauerbegleiter. Mineralstoffe, Vitamine, Aminosäuren, Heilpflanzen: Wenn es Sie doch einmal erwischt hat, erhalten Sie in unserer Apotheke abgestimmte Immun-Soforthilfe-Tipps auf naturheilkundlicher Basis. Damit Sie schnell wieder gesund werden und Ihr Immunsystem den folgenden Angriffen standhält!

## Hyaluronsäure

Hyaluron bzw. Hyaluronsäure ist Ihnen bestimmt schonmal auf einem Kosmetik-Tiegel über den Weg gelaufen. Oder vielleicht sogar über die Haut. Wussten Sie, dass die gelartige durchsichtige Flüssigkeit viel mehr als ein reiner Schönheitsmacher ist? Chemisch gesehen handelt es sich um ein sogenanntes Polysaccharid, das bei fast allen Wirbeltieren wesentlicher Bestandteil der extra-zellulären Matrix (= Bindegewebe) ist. Dieses Bindegewebe ist Dreh- und Angelpunkt für den Stoffaustausch auf Zellebene und damit Basis unserer Regulationspharmazie®. Es reguliert als Schaltzentrale die Versorgung mit Nährstoffen und die Entsorgung von Schadstoffen. Der Zustand des Bindegewebes hat somit fundamentalen Einfluss auf unsere Gesundheit.



Im menschlichen Organismus ist Hyaluronsäure querbeet zu finden. In der Haut, im Knorpel, in den Bandscheiben, in der Gelenkflüssigkeit. Vor etwa 100 Jahren konnte man erstmalig nachweisen, dass im Glaskörper des Auges die Hyaluron-Konzentration besonders hoch ist. Der Begriff stammt vom griechischen „hyalos“, was so viel wie „gläsern“ bedeutet.

Bereits seit den 80-er Jahren wird Hyaluronsäure erfolgreich zur Therapie von Gelenkarthrose eingesetzt. Im Laufe der 90-er Jahre begann ihr Siegeszug in der Kosmetik. Doch was genau macht den Stoff so besonders? Hyaluron wirkt als eine Art „Motoröl“ für unseren Organismus. Es sorgt u.a. für einen freien Austausch innerhalb des Gewebes. In den Gelenken wirkt Hyaluron als effektives Schmiermittel. Das Besondere – abhängig von den einwirkenden Kräften (Springen, Laufen, Sitzen etc.) kann es seine Viskosität anpassen. Bekannt ist Hyaluronsäure vor allem für seine enorme Fähigkeit zur Wasserspeicherung, was sie zu einem Liebling in der Kosmetik macht.

**Die gute Nachricht:** Unser Körper ist in der Lage, Hyaluronsäure selbst zu produzieren. Die schlechte: Diese Fähigkeit lässt im Laufe der Zeit nach. Zu wenig Schlaf, zu viel Stress, Umweltgifte, eine vitamin- und mineralstoffarme Ernährung, Alkoholsünden, Zucker oder Nikotin tun ihr übriges. Im Ergebnis wird das Hautbild fahl und trocken, erste Fältchen spitzen durch. Einsatzzeit für Hyaluronsäure! Als Bestandteil von Cremes und Co. sorgt sie für mehr Feuchtigkeit und Elastizität, das Hautbild wird glatter und straffer. Man unterscheidet zwei verschiedene Arten. Kurzkettige Hyaluronsäure kann tief in die Epidermis einziehen, füllt dort die Feuchtigkeit auf und regt langfristig die körpereigene Hyaluron-Produktion wieder an. Langkettige Hyaluronsäure verbleibt hingegen in der obersten Hautschicht, stärkt dort die Hautbarriere und sorgt für Soforteffekte. Neben der äußerlichen Anwendung kann Hyaluron in Kapselform eingenommen werden und über den Stoffwechsel in alle Hautschichten eindringen.

### Es weihnachtet sehr natürlich-Geschenktipp

Hochwertige Gesichts- und Körperpflegeprodukte, naturreine ätherische Öle mit sinnlich-betörendem Duft oder Badezusätze für Wohlfühlmomente zum Entspannen und Träumen lassen das Herz von Wellness-Liebhabern im Nu höherschlagen. Passende Sets oder individuelle Zusammenstellungen für Ihre Liebsten stehen für Sie bereit.



Thymian  
(Thymus vulgaris)

Erkältungsspezialist

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
16.-31. Januar  
2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%  
Rabatt

gültig vom  
01.-15. Januar  
2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
16.-31. Dezember  
2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%  
Rabatt

gültig vom  
01.-15. Dezember  
2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite