

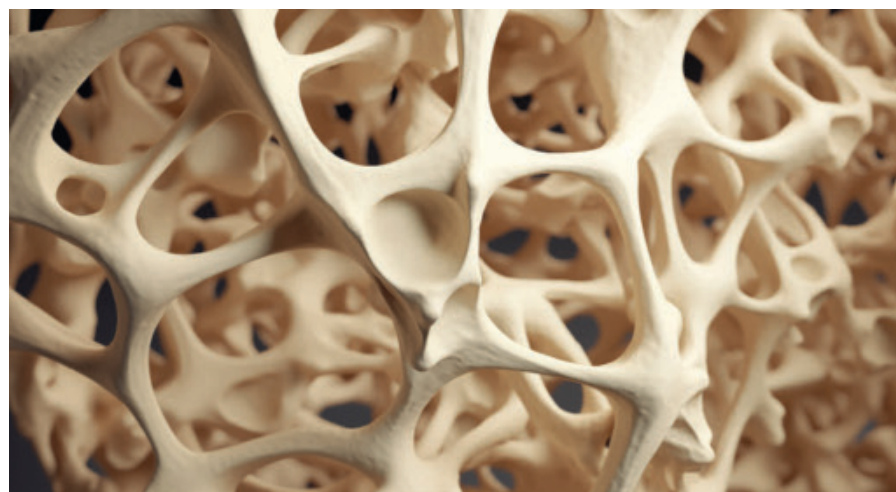
Calcium

Calcium (kurz Ca) ist mengenmäßig der am stärksten vertretene Mineralstoff im Körper. Etwa 1,2 Kilogramm befinden sich in Knochen und Zähnen. Ungefähr 300 mg davon gehen täglich über Urin, Stuhl und Schweiß verloren. Eine regelmäßige Zufuhr ist enorm wichtig. Kinder und Jugendliche haben – bedingt durch ihr Wachstum – einen erhöhten Bedarf. Steht im Blut nicht genügend Calcium zur Verfügung, greift der Körper auf die internen Speicher zurück und entzieht es dem Knochen. Das erhöht langfristig das Risiko für Osteoporose. Übrigens: Calcium kann seine Funktionen nur dann optimal erfüllen, wenn gleichzeitig ausreichend Vitamin D vorhanden ist.

Funktion: Aufbau von Knochen und Zähnen, Kontraktion von Skelett- und Herzmuskel, Reizleitung der Nerven, Immunsystem, Blutgerinnung, Haarwachstum

Lebensmittel: Milch & Milchprodukte, grünes Gemüse (Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Lauch), Samen & Nüsse, bestimmte Mineralwässer

Empfohlene Tagesdosis: Männer – 1000 mg; Frauen – 1000 mg



Stark & stabil

Osteoporose gehört zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit – allein in Deutschland sind mehr als sechs Millionen Menschen betroffen. Durch Störungen im Knochenstoffwechsel wird das Skelett porös und verliert an Stabilität. Neben einer genetischen Veranlagung zählen auch Ungleichgewichte im Mineralstoffhaushalt, Untergewicht, Hormonstörungen, eine ungesunde Ernährung (zu viele Kalorien, Zucker und Fett), Bewegungsmangel oder bestimmte Medikamente zu den Risikofaktoren.

Unsere Knochen bilden das Gerüst des Körpers, geben Halt und schützen die inneren Organe. Ihr Stoffwechsel wird im Wesentlichen durch vier Faktoren gesteuert: Knochenzellen (**Osteoblasten** = „Knochenbauer“ und **Osteoklasten** = „Knochenklauer“), Hormone, Vitamine und Mineralstoffe sowie Bewegung. Bei Osteoporose sinkt der Mineralgehalt, die Knochenstruktur wird löchriger – und das Risiko für Brüche steigt. Die Erkrankung verläuft zu Beginn meist schleichend und symptomlos. Erst ein plötzlicher Bruch – in vielen Fällen nur durch geringe Krafteinwirkung – macht sie sichtbar.

Für stabile Knochen sind regelmäßige Bewegung, eine gesunde, basenreiche Ernährung sowie gezielte Mikronährstoffe entscheidend.

Calcium & Vitamin D sind das Schlüssel-Duo: Calcium ist der wichtigste Baustoff der Knochen, Vitamin D sorgt für Aufnahme und Verwertung. Reicht die Calciumversorgung nicht, greift der Körper auf seine Speicher im Knochen zurück, ein Risiko für Osteoporose. **Tipp: Käse, Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Walnüsse und calciumreiches Mineralwasser regelmäßig genießen.**

Vitamin D wird in der Haut durch Sonnenlicht gebildet – im Herbst und Winter jedoch oft in zu geringer Menge, besonders bei älteren Menschen. Gut gefüllte Vitamin-D-Depots sorgen für die optimale Aufnahme und Verwertung von Calcium. Daher ist eine ergänzende Versorgung sinnvoll. **Lassen Sie Ihre Vitamin-D-Werte zweimal jährlich checken – damit Sie danach zielgerichtet ausgleichen können.**

Magnesium unterstützt unter anderem die Aktivierung von Vitamin D, ist selbst ein zentraler Baustein für die Knochenstruktur und trägt zur normalen Muskelfunktion sowie zum Energiestoffwechsel bei.

Auch Bewegung stärkt maßgeblich: Sie kräftigt nicht nur Muskeln, sondern auch die Knochensubstanz. Besonders geeignet sind Sportarten, bei denen das eigene Körpergewicht die Knochen regelmäßig belastet – zum Beispiel **Treppensteigen, Laufen oder Joggen, Nordic Walking, Tanzen oder Wandern.**

Hier die knochenstärksten Tipps aus unserem Team

- gesund und basenreich ernähren (viel frisches Gemüse & Obst), auf Alkohol und Zigaretten verzichten
- den Säure-Basen-Haushalt regulieren – mit basischen Mineralsalzen aus unserer natürlich-Apotheke
- Mikronährstoffspeicher auffüllen (Calcium, Magnesium & Co.)
- Vitamin-D-Check durchführen
- Bewegungseinheiten für Muskeln, Bindegewebe und Knochen in den Alltag einbauen

WIR IMPFEN IN UNSERER APOTHEKE!



Neben der Langen Nacht des Impfens bieten wir regelmäßig Impfungen in unserer Apotheke an.

Bitte reservieren Sie online Ihren persönlichen Termin unter: www.apo-bam.de

(Bei einer Covid-Impfung bitten wir Sie zusätzlich um eine vorherige telefonische Absprache)

*Das Impfangebot gilt für alle Personen ab 18 Jahren; keine Schwangeren.

Kleiner Piks mit großer Wirkung: Der Herbst gilt als die beste Zeit für die Gripeschutzimpfung!

**Lückenbach
bahnhof apotheke**
Bad Münstereifel

Meine 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



Ausgabe Okt / Nov 2025

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

*Persönlich.
Menschlich.
Für Sie da!*



**Ihre Kompetenz-Apotheke
in Bad Münstereifel.**

Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin

**Lückenbach
bahnhof apotheke**
Bad Münstereifel

www.apo-bam.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Natur ruft! Wenn die Herbstsonne Wälder und Wiesen in goldenes Licht taucht, heißt es: ab nach draußen. Wie wäre es mit einem Ausflug zu einem der Fernwanderwege Deutschlands? Auf insgesamt über 3700 Kilometern erleben Wander- und Trekkingfreunde unberührte Natur und malerische Orte. Vom Altmühltal-Panoramaweg über den Westerwaldsteig bis hin zu den Hermannshöhen ist für jeden Anspruch das Passende dabei. Inspiration und Tipps gibt's auf der Plattform „Top Trails of Germany“ unter www.top-trails-of-germany.de.

Bewegung macht nicht nur gute Laune, sondern ist auch ein echtes Gesundheitselixier. Muskeln, Gelenke, Herz – sie alle profitieren davon. Insbesondere Osteoporose-Patienten sollten regelmäßige Bewegungseinheiten in ihren Tagesablauf integrieren. Weitere Tipps für starke Knochen gibt's in dieser natürlich-Ausgabe. Sport ist zudem ein echter Immunbooster. Und unsere Abwehr kann jetzt im Herbst ein paar Extra-Streichleinheiten gut gebrauchen. Erfahren Sie, mit welchen Nährstoffpartnern Sie Ihr Immunsystem bestmöglich unterstützen.

Zauberhafte Herbstgrüße



Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin



Aus der Praxis: natürlich-Wissen

Superbeere Aronia

Aronia – auch als „Apfelbeere“ oder „Schwarze Eberesche“ bekannt – stammt ursprünglich aus Nordamerika. Etwa zu Beginn des 20. Jahrhunderts kam die Pflanze über Russland nach Europa. Optisch erinnern die kleinen, fast schwarzen Früchte an übergroße Heidelbeeren. In ihrem Inneren punkten sie mit zahlreichen wertvollen Inhaltsstoffen. Dazu zählen Vitamine (A, E, C und B2), Mineralstoffe (Calcium, Kalium) und Spurenelemente (Zink, Eisen). Besonders hervorzuheben ist der hohe Polyphenolgehalt (Anthocyane und Flavonoide). Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die die Pflanze vor UV-Licht sowie schädlichen Viren und Bakterien schützen.

Polyphenole besitzen entzündungshemmende Eigenschaften und wirken antioxidativ. Das heißt: Sie schützen unsere Zellen vor schädlichen freien Radikalen. Aronia-beeren gelten als gesunde Helfer für das Herz-Kreislauf-System und die körpereigene Abwehr. Sie lassen sich in verschiedenen Zubereitungsformen genießen – als Saft, Gelee oder Marmelade, aber auch getrocknet oder in Pulverform für Smoothies.

Anzeige

OMNi-BiOTiC® 6: Seit 30 Jahren im Einsatz für Ihr gutes „Bauchgefühl“

Der Darm spielt mitsamt seinen Billionen von nützlichen Bakterien eine wichtige Rolle für unsere Abwehrkraft und viele Stoffwechselvorgänge. Doch ungesunde Ernährung, Alltagshektik oder Medikamente können die Darmflora in Anzahl und Vielfalt reduzieren. Setzen Sie daher auf die nützlichen „Helfer“ von OMNi-BiOTiC® 6: Sechs wissenschaftlich geprüfte, hochaktive „Leitkeimstämme“ besiedeln den gesamten Darm. OMNi-BiOTiC® 6 – seit 30 Jahren der tägliche Begleiter Millionen zufriedener Kunden. Vertrauen auch Sie der Nummer 1*, wenn es um Ihr Bauchgefühl geht!

- Basis-Versorgung mit aktiven Darmbakterien
- zur natürlichen Ergänzung des Mikrobioms
- für jeden Tag und jedes Alter geeignet



*IQVIA PharmaTrend® micro, Sell-Out Umsatz 03F1-Markt, MAT 01/2025. www.omni-biotic.com

Abwehrsystem natürlich stärken



Winterzeit ist Erkältungszeit! Sobald die Temperaturen fallen, haben Viren und Bakterien Hochsaison. Um die inneren Organe zu schützen, verengen sich unsere Blutgefäße. Die Schleimhäute werden schlechter durchblutet und sind deutlich anfälliger für Erreger. Damit Sie nicht direkt von einer Grippewelle in die nächste geraten, ist es wichtig, das Immunsystem frühzeitig zu unterstützen. Setzen Sie dabei auf ganzheitliche Tipps, natürliche Helfer sowie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe aus Ihrer natürlich-Apotheke.

Die Schleimhaut pflegen

Salzinhalationen reinigen und befeuchten die Atemwege und fördern gleichzeitig die Durchblutung. Empfehlenswert sind spezielle isotonische Kochsalzlösungen. Bei regelmäßiger Anwendung kann das Übertragungsrisiko von Viren und Bakterien um bis zu 70 % gesenkt werden.

Immunzellen aktivieren

Zink unterstützt unsere zelluläre und humorale Abwehr. Zusätzlich hemmt es das Eindringen und Vermehren von Erregern. Eine hochdosierte Einnahme kann die Dauer einer Erkältung spürbar verkürzen. Selen wirkt antioxidativ und ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Zellschutzes.

Den Darm stärken

Etwa 80 % der aktiven Immunzellen befinden sich im Darm. Unsere nützlichen Darmbakterien helfen außerdem, wichtige Stoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren) zu produzieren bzw. aufzunehmen. Eine abwechslungsreiche Ernährung, ausgewählte Probiotika und Präbiotika fördern die Darmgesundheit – und damit auch die Abwehrkräfte.

Vitamin-Quellen anzapfen

Vitamin D aktiviert Killerzellen und gilt als „Antreiber“ des Immunsystems. Vitamin C fördert die Antikörperproduktion, dient als Energielieferant der Leukozyten und regt die Reifung der Lymphozyten an. Die Aminosäuren Arginin, Lysin, Glutamin, Methionin und Cystein sind wichtige Bausteine bestimmter Barrieren und Zellen des Immunsystems.

Inhalationshelfer aus unserer Apotheke

Eukalyptus: löst festsitzenden Schleim, hemmt Bakterienwachstum, bei Schnupfen

Kamille: reizlindernd, beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend, bei Bronchitis und Husten

Salbei: entzündungshemmend, antibakteriell, schleimlösend, bei Heiserkeit und Halsweh

Thymian: schmerzstillend, auswurfördernd, löst Schleim und Krämpfe, bei Husten



Herbstzeit ist Hautzeit

Schutzschild, Sinnesorgan, Kontaktstelle zur Außenwelt und Wärmeregulator – unsere Haut ist ein wahres Multitalent. Täglich ist sie zahlreichen Reizen ausgesetzt; ihr Zustand wird zudem stark von Flüssigkeitszufuhr und Ernährung beeinflusst. Besonders in den kommenden kalten Monaten steht sie vor einer echten Belastungsprobe: trockene Heizungsluft und abrupte Kalt-Warm-Wechsel schwächen die Hautbarriere.

Für die Pflege gilt: Das Zauberwort heißt Feuchtigkeit – sowohl durch passende Pflegeprodukte als auch durch ausreichend Trinken. Beim Duschen eignen sich pH-hautneutrale Produkte mit sanften Wirkstoffen. **natürlich-Tipp: Hochwertige pflanzliche Öle, am besten in Bio-Qualität, wie Arganöl, Sheabutter oder Nachtkerzenöl.** Bei sehr trockener, irritierter Haut hat sich auch kaltgepresstes Hanfsamenöl bewährt (reich an Linolsäure sowie Alpha- und Gamma-Linolensäure). Eine Fettlotion mit Urea (bindet Feuchtigkeit) kann ebenfalls gute Dienste leisten.

Auch die Ernährung ist entscheidend für eine gesunde Haut. **Empfehlenswert ist ein pflanzenbasierter, eiweiß- und ballaststoffreicher Speiseplan.** Fermentierte Lebensmittel, buntes Gemüse und Obst sollten regelmäßig auf den Teller. Dazu ausreichend trinken – im Winter gerne in Form von wohltuendem Tee.

Chronische Hautprobleme gehen oft mit einer gestörten Darmflora einher. **Eine mikrobiologische Kur (z.B. mit Prä- und Probiotika) kann das Gleichgewicht wiederherstellen.** Hinter trockener Haut oder Ekzemen verbirgt sich häufig auch ein Zink- oder Biotinmangel. Unterstützen Sie die Reparaturmechanismen zusätzlich mit Antioxidantien wie Vitamin C und E, Provitamin A (Betacarotin) oder Coenzym Q10.

Wohltat im Herbst und Winter: Basische Körper- oder Fußbäder verwöhnen Haut und Seele gleichermaßen. Entsprechende Zusätze erhalten Sie in unserer natürlich-Apotheke. Einmal pro Woche empfiehlt sich außerdem ein sanftes Peeling (z.B. mit Aprikosenkernen, Kleie oder Meersand), um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen und die Durchblutung anzuregen. Eine Bürstenmassage sorgt für einen zusätzlichen Wohlfühlkick und regt zugleich den Lymphfluss an.

Schönheit von innen –
über diese Stoffe freut sich
Ihre Haut besonders

Zink, Selen, Silizium (Kieselerde), Biotin
(= Vit H, Vit B7), **Vitamin E, Vitamin A,**
Vitamin C, Eisen, Kupfer, Aminosäuren
(L-Glutamin, L-Arginin, Methionin, Cystein)

Zn

Si

Se

Fe

NÄHRSTOFFWISSEN

Calcium

Ca



Gutschein

**20%
Rabatt**

gültig vom
16.11. - 30.11.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**15%
Rabatt**

gültig vom
01.11. - 15.11.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**20%
Rabatt**

gültig vom
16.10. - 31.10.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**15%
Rabatt**

gültig vom
01.10. - 15.10.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite