

## Vitamin C

**Vitamin C (Ascorbinsäure)** zählt zu den wasserlöslichen Vitaminen und kann im Körper kaum gespeichert werden. Eine regelmäßige Zufuhr über frisches Obst und Gemüse ist daher essenziell. Auch bei der Zubereitung gibt es einiges zu beachten: Wird das Gemüse z. B. erst kleingeschnitten und dann gewaschen, gehen viele wertvolle Stoffe verloren. Schonendes Dünsten ist langem Kochen vorzuziehen. Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts oder der Schleimhäute können dazu führen, dass zu wenig Vitamin C aufgenommen wird. Auch Raucher haben ein erhöhtes Risiko für einen Mangel.

**Funktion:** Immunsystem, Schutz vor oxidativem Stress (Antioxidans), Verringerung von Müdigkeit, Bildung von Bindegewebe, Eisenstoffwechsel, Nervensystem

**Lebensmittel:** Zitrusfrüchte, Paprika, Brokoli, Hagebutte, Sanddorn, Petersilie, Grünkohl

**Empfohlene Tagesdosis:** Männer – 110 mg | Frauen – 95 mg

# Vit C

**natürlich**  
DIE REGULATIONSAPOTHEKE

einlösen 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.

**natürlich**  
DIE REGULATIONSAPOTHEKE

einlösen 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.

**natürlich**  
DIE REGULATIONSAPOTHEKE

einlösen 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.

**natürlich**  
DIE REGULATIONSAPOTHEKE

einlösen 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.

# Räuchern

Wohltat  
für Körper  
& Seele

Räucherrituale begleiten den Menschen seit Urzeiten und sind in vielen Kulturen fest verankert – zur Reinigung, für neue Energie und inneres Wohlbefinden. Es ist die ursprünglichste Form der Aromatherapie. Gerade in der Weihnachtszeit und den kalten Wintermonaten schafft die passende Räuchermischung eine warme, besinnliche Atmosphäre. Manche Kräuter wirken zusätzlich klärend auf die Raumluft und können sogar vor Krankheitskeimen schützen.

Für das Dufterlebnis zu Hause eignen sich Räucherstäbchen, spezielle Stövchen oder feuerfeste Räucherschalen. Stäbchen sind einfach in der Anwendung, Schalen erzeugen ein intensiveres und länger anhaltendes Aroma. Beim Räucherstövchen wird das Pflanzenmaterial auf einem Messingsieb über einem Teelicht erhitzt – die Rauchentwicklung ist geringer, der Duft entfaltet sich langsam und fein.

**natürlich-Tipp:** Nach dem Räuchern unbedingt gut lüften – das sorgt für frischen Sauerstoff und neue Energie. Achten Sie bei Räuchermischungen auf 100 % natürliche Inhaltsstoffe, idealerweise bio-zertifiziert (Vorsicht vor schadstoffbelasteten Billig-Varianten!). Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – ob Zimt, Nelken, Rosenblätter, Fichtennadeln, Zeder, Thymian oder Beifuß: Stellen Sie Ihre Lieblingsmischung selbst zusammen oder greifen Sie zu fertigen Variationen.

### Dufter Empfehlungen aus unserer natürlich-Räucherbox

- **Eukalyptus:** Leichtigkeit, Energie, Tatendrang
- **Fichte:** reinigend, stärkend, stimmungsaufhellend
- **Lavendel:** beruhigend, desinfizierend
- **Minze:** erfrischend, belebend, desinfizierend
- **Rose:** für eine friedvolle, liebevolle Atmosphäre
- **Salbei:** reinigend, konzentrationsfördernd, aufbauend
- **Sandelholz:** entspannend, beruhigend, zur Meditation
- **Vetiver:** traditionell bei Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen
- **Weihrauch:** reinigend, stimmungsaufhellend

### Zeit für besondere Rituale

Als Raunächte (oder Rauhnächte) bezeichnet man die zwölf Nächte zwischen Weihnachten bzw. der Wintersonnenwende und dem Dreikönigstag. Sie gelten als „heilige Zeit“ und stehen symbolisch für die zwölf Monate des neuen Jahres – eine mystische Phase der Stille und Besinnung.

Der Begriff leitet sich von *rau* (kalt, frostig), *Rauch* bzw. *Räuchern* („Rauchnächte“) oder vom mittelhochdeutschen *rûch* (pelzig, haarig) ab. Das traditionelle „Ausräuchern“ von Häusern und Räumen – zum Vertreiben alter Energien und böser Geister – ist besonders im süddeutschen Raum verbreitet. Beliebte Kräuter: Salbei, Beifuß, Lavendel, Weihrauch und Wacholder.

Der Schlitten steht im Stau?  
Kein Problem, wir liefern Ihre  
Medikamente trotzdem  
zuverlässig bis zur Haustür!



Telefonische Arzneimittel-Bestellung  
**Tel.: 02253 / 84 80**



Bestellung in unserem Online-Shop  
**www.apo-bam.de**

Unsere  
NEUE App!



Hier geht's  
zur App!



Oder bequem per  
App einlösen!

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 Dez 2025 / Jan 2026

# natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Frohes  
Fest!



Ihre Kompetenz-Apotheke  
in Bad Münstereifel.

Karin Lückenbach  
Apothekerin/Inhaberin

Lückenbach  
**bahnhof apotheke**  
Bad Münstereifel

**www.apo-bam.de**



Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

wenn das Jahr sich dem Ende zuneigt, Lichterglanz in die Straßen zieht und der Duft von Zimt, Tannengrün und Kerzen die Luft erfüllt, wird es Zeit, etwas kürzerzutreten. Der Dezember lädt ein, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und auf das zu blicken, was wirklich zählt: Gesundheit, Gelassenheit und kleine Glücksmomente im Alltag.

In dieser natürlich-Ausgabe dreht sich alles um Balance – für Körper und Seele. Erfahren Sie diesmal, wie Sie mit natürlichen Methoden wieder erholsam schlafen und was die scharfe Wurzel Ingwer für Ihre Gesundheit tun kann. Zum Jahresende laden wir Sie zudem ein, gemeinsam mit uns zurückzublicken: auf zwölf Monate voller Gesundheitsthemen, Inspiration und Begegnungen in Ihrer natürlich-Apotheke. Genießen Sie jetzt diese besondere Zeit – mit Wärme im Herzen, einem Lächeln im Gesicht und Vorfreude auf das neue Jahr.

Herzliche Wintergrüße



Karin Lückenbach  
Apothekerin/Inhaberin

Aus der Praxis: natürlich-Wissen



## Gesunder Ingwer

**Ingwer (*Zingiber officinale*) ist ein würziger Allrounder – in der Küche ebenso wie im Apothekenschränk.** Im geweihartig verzweigten Wurzelstock (*Rhizom*) sind zahlreiche wertvolle Nährstoffe gespeichert. Ingwer gilt als antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, antioxidativ und durchblutungsfördernd. Seine Schärfe ist vor allem auf die enthaltenen *Gingerole* und *Shogaole* zurückzuführen. Die meisten Wirkstoffe sitzen unter der Schale – daher für Tee am besten nur gründlich säubern, nicht schälen!

Diverse Studien belegen vor allem seine Wirkung im Verdauungsbereich (u. a. bei Reisekrankheit, Übelkeit, Erbrechen oder krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden). In der traditionellen Naturheilkunde ist das Anwendungsspektrum deutlich breiter und stützt sich auf jahrhundertelange Erfahrung. Ingwer – ob getrocknet, in Pulverform, frisch oder gerieben – kann unterstützend eingesetzt werden bei rheumatischen Gelenkbeschwerden, Krämpfen, Migräne, Infekten mit Fieber oder chronischem Husten sowie ergänzend bei Bluthochdruck oder begleitend bei Demenzerkrankungen. **Gerne beraten wir Sie bei Ihrem nächsten Besuch.**

Anzeige

## Geschenkset Viel Freude

Die Weihnachtszeit ist ein sinnliches Fest der Lebensfreude. Verwöhnt von verlockenden Düften und Geschmäckern lässt uns die Zeitlosigkeit der Feiertage vergnügte Momente der Leichtigkeit erleben. Diespritzige Wärme von Orange, Limette und Zitrone erfüllt den Raum mit leuchtend guter Laune, wie ein duftender Sonnenstrahl.

Bestehend aus: 1 x Gute Laune Raum-spray bio 50 ml, 2 x Dekohänger aus Wabenpapier.



# Unser natürlich-Jahresrückblick 2025

Ein Ort, an dem Gesundheit zu Hause ist – das ist Ihre natürlich-Apotheke. Bei uns braucht es keine Termine, kein Warten und keine App, um gehört zu werden. Hier zählt das persönliche Wort, das offene Ohr und die Zeit, die wir uns sehr gerne für Sie nehmen. Ja, wir sind ein echter Ankerplatz für Ihre Gesundheit. 2025 stand in unserer Apotheke erneut im Zeichen vieler spannender Themen, Aktionen und Gespräche. Und wie jedes Jahr haben wir Wissen, Motivation und Inspiration weitergegeben – für alle, die Gesundheit als wertvolles Gut im Leben verstehen.



### Gesundheits-Tagebuch 2025/2026

Zum Jahresstart ging es um Routinen, Motivation und das Dranbleiben an der eigenen Gesundheit. Dabei begleitet Sie unser natürlich Gesundheits-Tagebuch: Gesundheit lesen, Werte notieren, Termine planen, Fortschritte sehen – alles an einem Ort. **Wer gut organisiert ins neue Jahr starten möchte, bekommt das Buch weiterhin in unserer Apotheke.**

### Allergien im Fokus

Im Frühling stand das Thema Allergien im Mittelpunkt. Wir haben gezeigt, welche Formen es gibt und was akut sanft helfen kann. Die Regulationspharmazie® bietet darüber hinaus wertvolle Wege, um langfristig den Organismus in ein Gleichgewicht zu bringen und Allergiesymptome zu regulieren.

### regulafit® Mikronährstoffe mit Plan

Zum Jahresende legen wir Ihnen unser regulafit®-Sortiment ans Herz: hochwertige Mikronährstoffe, abgestimmt auf die Prinzipien der Regulationspharmazie®. Nahrungsergänzung ist keine Glückssache, sondern braucht Struktur und Fachwissen. Wir beraten Sie gerne individuell, damit Ihr Stoffwechsel das bekommt, was er wirklich braucht.

### Augengesundheit aktiv fördern

Unsere Augen leisten täglich Höchstleistung – vor Bildschirmen, bei trockener Luft, im Sonnenlicht. In unserer Aktion drehte sich alles um Sehkomfort, Mikronährstoffe und kleine Übungen, die den Blick wieder entspannen.

### Das Mikrobiom – Zentrum der Gesundheit

Im Sommer widmeten wir uns dem Mikrobiom, einer der spannendsten Säulen der Gesundheit. Rund 80 % der antikörperbildenden Immunzellen sitzen im Darm. Immer mehr Studien zeigen, wie eng Darm und Gesundheit miteinander verknüpft sind.

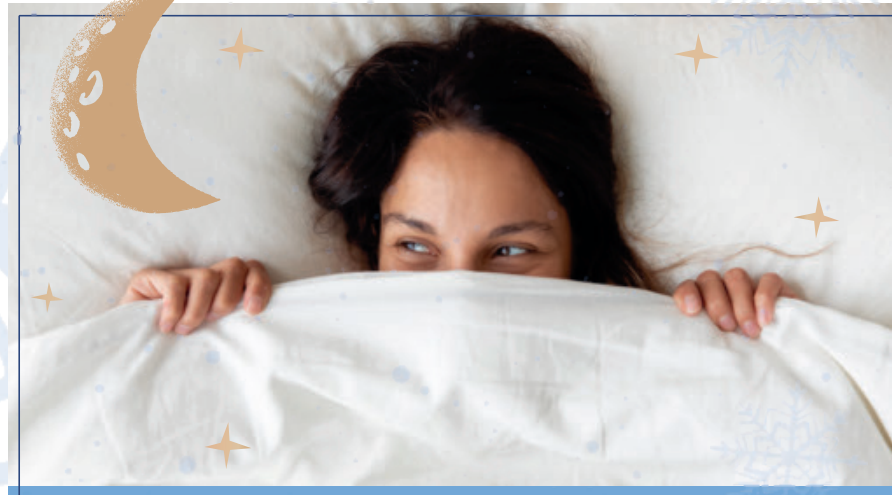
### Pharmazeutische Dienstleistungen

2025 haben wir dieses wichtige Thema weiter vorangebracht. Ihre Krankenkasse übernimmt wertvolle Beratungsleistungen in unserer Apotheke – z. B. Blutdruckmessung, Medikationsanalyse oder Inhalationsberatung.



### natürlich-Magazin 2025

Die diesjährige Ausgabe erschien im frühen Herbst – exklusiv bei uns in der Apotheke. Mit viel Herzblut gestaltet, voller Wissen, Rezepte, Rätsel und einem Gewinnspiel. **Wer es verpasst hat: Es sind noch einige Exemplare da!**



## Gesund schlafen Energie tanken in der Nacht

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf – und das bedeutet weit mehr als nur „Augen zu“. In den Tiefschlafphasen laufen entscheidende Stoffwechselprozesse ab: Energiespeicher werden aufgefüllt, neue Proteine gebildet, das Immunsystem gestärkt. Auch das Gehirn nutzt die Nacht, um „Altlasten“ zu löschen, Platz für Neues zu schaffen und die Eindrücke des Tages zu verarbeiten.

Ein- und Durchschlafprobleme gehören zu den häufigsten Alltagsbeschwerden. Rund 20 Millionen Menschen leiden hierzulande gelegentlich oder regelmäßig darunter. Hauptursache: Stress und Anspannung, die das Gedankenkarussell beim Zubettgehen in Bewegung halten. Gerade in der hektischen Vorweihnachtszeit können viele ein Lied davon singen. Auch Ernährungssünden, Schmerzen, Lärm oder Licht stören den gesunden Schlaf. Damit Sie in den kommenden Wochen leichter zur Ruhe kommen, hier unsere natürlichen Schlaf Tipps:

### Seelenstreichler-Nahrung

Abends leicht essen, idealerweise in Bio-Qualität. Vor dem Schlafengehen eine Tasse Kräutertee genießen, auf Alkohol, schwere Kost und kalte Getränke lieber verzichten. **Magnesium unterstützt sowohl beim Einschlafen als auch bei nächtlichen Muskelverspannungen.**

Koalas, Katzen  
und Fledermäuse  
sind echte  
„Langschläfer“

### Bewegung als Glückhelfer

Auch wenn der Tag hektisch war: Bewegung an der frischen Luft wirkt Wunder. Sie aktiviert den Kreislauf, setzt Glückshormone frei, klärt den Kopf und hilft beim Runterkommen.

### Mehr Ich-Zeit im Alltag

Ein warmes Bad mit Basensalz oder duftenden Pflegeölen entspannt Körper und Geist. Ergänzend helfen Yoga, Pilates, sanfte Musik oder ein gutes Buch, um Abstand vom Alltag zu gewinnen.

### Das richtige Schlafklima

Optimale Schlafbedingungen: 45–65 % Luftfeuchtigkeit, 16–18 °C Raumtemperatur und ein dunkles, gut gelüftetes Schlafzimmer. Vermeiden Sie Störquellen wie Handy oder Fernseher. Schadstoffe wie Schimmel oder Formaldehyd haben hier auch nichts zu suchen – entsprechende Tests erhalten Sie in unserer natürlich-Apotheke.

### Natürliche Einschlafhelfer

Pflanzen wie Melisse, Passionsblume, Lavendel, Johanniskraut, Rosenwurz, Baldrian oder Hopfen fördern sanftes Einschlafen. Studien zeigen zudem, dass Melatonin den Schlaf unterstützen kann.

Mit 7 bis 8  
Stunden  
Nachtruhe  
verschlafen wir  
ca. ein Drittel  
unseres Lebens

NÄHRSTOFFWISSEN

## Vitamin C

Vit C



### Gutschein

**20%  
Rabatt**

gültig vom  
16.01. - 31.01.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

### Gutschein

**15%  
Rabatt**

gültig vom  
01.01. - 15.01.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

### Gutschein

**20%  
Rabatt**

gültig vom  
16.12. - 31.12.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

### Gutschein

**15%  
Rabatt**

gültig vom  
01.12. - 15.12.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite