natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

Bahnhof-Apotheke
Bad Münstereifel

Einzulösen in Ihrer *natürlich*-Apotheke

*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommenpreisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

Bahnhof-Apotheke
Bad Münstereifel

Einzulösen in Ihrer *natürlich*-Apotheke

*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommenpreisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

Bahnhof-Apotheke
Bad Münstereifel

Einzulösen in Ihrer *natürlich*-Apotheke

*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommenpreisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

Gesundheits-Rückblick 2019

Ein chinesisches Sprichwort besagt *„Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen“*. Hand aufs Herz – Sie kennen das sicher auch: solange es einem gut geht, verschwenden wir nur beiläufig Gedanken an unseren Körper. Erst wenn spürbare Beschwerden nicht wieder verschwinden, werden wir aktiv. Doch Gesundheit ist leider keine Selbstverständlichkeit. Ein bewusster Umgang, das Wissen um mögliche Risiken und Maßnahmen schon bevor die Krankheit entsteht, sind elementar. Dabei hilft Ihnen die Regulationspharmazie®. Das Team unserer Apotheke ist Ihr verlässlicher Partner und steht Ihnen mit fachlichem Rat und menschlicher Wärme bei. Dabei gehen wir immer einen Schritt weiter, suchen nach sanften natürlichen Alternativen, informieren über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und nehmen uns besonderen Themenbereichen an. So auch im letzten Jahr: werfen wir gemeinsam einen Blick auf die vergangenen 365 Tage...

Gesundheit zum Mitnehmen: Bei der eigenen Gesundheit gibt es keine Kompromisse. Verschreiben Sie sich die Regulationspharmazie® – garantiert rezeptfrei ;-) – und holen gleich Ihre Gratisprobe Gesundheit zum Mitnehmen bei uns in der Apotheke.

Zellkraftwerke Mitochondrien: Die Schaltzentrale der Energieversorgung des Körpers will gepflegt werden. Wie das geht – erfahren Sie bei uns im persönlichen Beratungsgespräch.

Superheld Darm: Wussten Sie, dass in Ihrem Magen-Darm-Trakt ein „Bakterien-Team“ lebenswichtige Aufgaben erfüllt? Höchste Zeit, diesen Superhelden in unsere Gesundheits-Werkstatt zu schicken, damit das auch dauerhaft so bleibt.

Klare Verhältnisse schaffen: Bei uns erfahren Sie, was Haare oder Nägel alles über Ihre Gesundheit speichern oder wie Wasser- und Wohngift-Analysen Ursachen von Beschwerden aufdecken.

Vitamin-Wissen: Dosierung, Einnahme, Wirkung, Verträglichkeit – der Nährstoff-Dschungel ist groß und hält viele Fragen bereit. Kennen Sie schon unser kleines Nährstoff-Lexikon? Gleich Gratis-Exemplar abholen.

Pflegende Angehörige: Pflegende gehen oft an die Belastungsgrenze und darüber hinaus. Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich eine besondere Gesundheitsberatung nur für sich.

Schlaf gut!: Schlafen ist die beste Medizin und wichtige Vorsorge noch dazu. Leider will es bei vielen Menschen mit dem Ein- und Durchschlafen nicht so richtig klappen. Vertrauen Sie den Tipps aus unserer Apotheke.

Diabetes: Über 6 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter der Zuckerkrankheit, höchste Eisenbahn die Ursachen und verschiedene Behandlungsmaßnahmen unter die Lupe zu nehmen. Bei einer Beratung gibt’s das Diabetes-Tagebuch für Sie obendrauf.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit – und freuen sich schon auf die neuen Schwerpunkte 2020.
In Kürze in unserer *natürlich*-Apotheke!

Arzneimittel-Lieferservice
Sie rufen an – wir bringen‘s!

Bei uns können Sie alle Arzneimittel bequem per Telefon, Bestellformular oder Apotheken-App bestellen, abholen oder liefern lassen.

Artikel, die Sie bis 15.00 Uhr bestellen, liegen am selben Tag bereit oder können schnellstmöglich in der Region Bad Münstereifel zu Ihnen nach Hause geliefert werden (ausgenommen Samstag, Sonn- und Feiertage).

Hinweis: Bei verschreibungspflichtigen Medikamenten bitte ein entsprechendes ärztliches Rezept vorlegen.

Service rundum

In Notfällen holen wir Ihr Rezept bei Ihnen oder Ihrer Praxis ab und liefern Ihr Medikament zu Ihnen nach Hause.

Jetzt telefonisch bestellen
02253 8480

Geschenke aus Ihrer Apotheke: Liebevoll verpackt!
Sie möchten Gesundheit, Schönheit oder Pflege verschenken? Dann beraten wir Sie gerne bei der Auswahl der passenden Produkte. Unser besonderer Service: Wir verpacken Ihre Geschenke gekonnt und liebevoll.

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

338-V6_4C-8.500-12

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

Ausgabe Dezember 2019

NATÜRLICH

Das tut meiner Gesundheit einfach gut

Ihre Kompetenz-Apotheke in Bad Münstereifel.

Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin

Lückenbach bahnhof apotheke Bad Münstereifel

www.apo-bam.de

Liebe Leserinnen und Leser,

von *Stille Nacht* über *Jingle Bells* bis hin zum wohl bekanntesten Rentier mit einer roten Nase namens *Rudolph* – bald schon erklingen diese und viele weitere Klassiker aus den Radioboxen und versetzen uns in fröhliche Weihnachtsstimmung. Und spätestens wenn Plätzchenduft aus der Küche kommt und die alljährliche Suche nach dem schönsten Weihnachtsbaum beginnt (Spitzenreiter ist die Nordmanntanne), steht Heiligabend vor der Tür.

Neben all dem Trubel wünschen wir Ihnen vor allem eines – schöne Stunden im Kreise Ihrer Lieben, entspannte Momente voller Freude und Zufriedenheit und einfach Zeit, für all die Dinge, die in den letzten 365 Tagen vielleicht etwas zu kurz gekommen sind. Genießen Sie die Festtage und starten Sie gesund und mit positiven Gedanken ins Jahr 2020.

Frohes Fest und einen guten Rutsch wünscht

Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin

Petra Teutsch
Apothekerin/Filialleiterin

Alle Jahre wieder...

... stellt sich in der Vorweihnachtszeit die Frage – was schenke ich meinen Liebsten? Neben Büchern, DVDs und dem Lieblingsparfum stehen auch technische Trends, ein guter „Tropfen" oder Bekleidung hoch im Kurs. Persönlicher wird´s in der „Do-it-yourself-Abteilung": der gestrickte Schal, die frisch gebackenen Plätzchen, die selbst gegossenen Kerzen oder das Foto-Buch mit schönen Erinnerungen erzeugen beim Beschenkten oft besonders viel Begeisterung.

Befragt man die Deutschen nach ihren Wünschen, fällt ein Begriff immer wieder: Gesundheit. Werden Sie deshalb in diesem Jahr zum Wunscherfüller. In unserer *natürlich*-Apotheke finden Sie eine vielfältige Auswahl gesunder und kreativer Geschenkideen. Wie wäre es mit individuellen Vitalstoffmischungen für die Großeltern, hochwertigen Kosmetikprodukten nach Fachberatung für die beste Freundin, einem „plüschigen Freund" zum Wärmen für die Nichte oder wohlriechenden ätherischen Ölen in bester Qualität für die Mama!

***natürlich*-Tipp:**
ein gesundes Geschenk –
mit dem schicken Gutschein
aus unserer Apotheke

338-V6_4C-8.500-12

Anzeigen

Die Vitamin-D-Versorgung mit dem Immun-Impuls*

Das Vitamin-D-Wochendepot im innovativen Gel-Tab
- **Wichtig**: Gezielte Versorgung mit Vitamin D_3 für eine normale Funktion des Immunsystems
- **Unterstützt:** Mit Beta-Glucan und natürlichem Extrakt aus Holunderbeeren
- **Einzigartige Technologie:** keine andere Darreichungsform ermöglicht eine bessere Aufnahme von Vitamin D_3
- **Einfache Anwendung:** nur 1 x pro Woche
- **Fruchtiger Beerengeschmack:** Für die ganze Familie, auch für Kinder ab 1 Jahr

*Trägt mit Vitamin D zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Jentschura´s BasenKur®

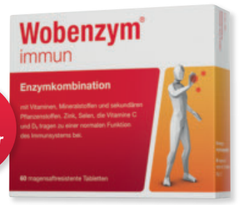
Jentschura´s BasenKur® ist die effektive Entschlackungs- und Entsäuerungskur für einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt. Sie setzt sich aus folgenden drei naturheilkundlichen Produkten zusammen:

7x7® KräuterTee löst Ablagerungen, befreit von Säuren & Schadstoffen
WurzelKraft® neutralisiert Säuren und Schadstoffe, mineralisiert natürlich
MeineBase® das basisch-mineralische Körperpflegesalz mit pH 8,5 – der Gesundbrunnen

Wobenzym® immun

Wobenzym® immun ist eine Enzymkombination mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen für eine starke Immunabwehr*
- mit dem Plus an natürlichen Enzymen
- mit immunaktiven und abwehrstarken Vitaminen und Mineralstoffen
- trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativen Stress bei

Jetzt 10 Tage Immunkur starten



*Vitamin C, Vitamin D_3, Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin E, Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
Mucos Pharma GmbH & Co. KG, 13509 Berlin

Erkältung? Natürlich bio.

Erzeugt im Bio-Anbau, arzneilich geprüft und nachweislich wirksam. Eine gute Empfehlung, wenn Sie Wert darauf legen, dass Ihr Tee frei von Pestiziden, anderen Schadstoffen oder gentechnisch veränderten Bestandteilen ist.
- aus ökologischem Landbau
- gut für Mensch und Natur
- wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe
- grober Schnitt zur Schonung der enthaltenen Wirkstoffe
- bei Symptomen der Bronchitis und Katarrhen der oberen Luftwege

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

Driving home for Christmas...

Los geht´s – spätestens wenn einer DER Weihnachtsklassiker von Chris Rea erklingt, beginnt der alljährliche Marathon aus Essen, Sitzen, Essen und wieder Sitzen. Dazu eine Verabredung nach der nächsten, mit der Familie, den besten Freunden oder dem netten Nachbarn eine Straße weiter. Wenn auch meist im positiven Sinn – die Weihnachtszeit ist häufig mit Stress verbunden und verlangt unserem Organismus Höchstleistungen ab. Doch keine Panik – mit den natürlich-Tipps können Sie die Feiertage in diesem Jahr gesund und entspannt genießen.

Die Sache mit dem Gänsebraten...

Weihnachtszeit ist Genießerzeit und kulinarische Verlockungen warten an jeder Ecke – von süßen Plätzchen über würzigen Glühwein bis hin zum leckeren Festtagsbraten. Und jaaaaa, wir wollen es nicht unbedingt hören, aber so ein schönes Stück Gänsebrust (100 g, ohne Haut) bringt stolze 30 g Fett und die ein oder andere Kalorie mit sich. Das bedeutet Schwerstarbeit für Magen, Darm, Galle und vor allem Leber. Beherzigen Sie deshalb für den Akutfall: Artischockensaft. Bereits die alten Römer und Griechen wussten um die verdauungsfördernde Wirkung der gekochten Blätter. Die Inhaltsstoffe der Artischocke unterstützen den Gallenfluss, fördern den Fettabbau und aktivieren die Verdauung. Bittere Kräuter wie Löwenzahn, Gelbwurz und Salbei wirken gezielt auf Magen, Leber und Co. Daneben heißt es – ab nach draußen. Ein gemütlicher Winterspaziergang an der frischen Luft bringt die Verdauung auf Trapp.

Erkältung, ohhh nein...

Der 25. Dezember und eine Erkältung macht sich breit. Jetzt ist es gut, ein paar SOS-Mittelchen im Haus zu haben. Eukalyptus- oder Pfefferminzöl sind eine Wohltat bei unangenehmem Husten. Sie haben noch eine Zwiebel vom Anbraten am Vortag übrig? Dann schnell mit Wasser überbrühen und den Tee trinken. Die Inhaltsstoffe unterstützen das Abhusten. Bei Schnupfen empfiehlt sich ein heißes Dampfbad. Zusätze mit Salz oder Kamille wirken schleimlösend und desinfizierend. Zusatztipp – regelmäßig eine Nasenspülung durchführen, damit werden Erreger in Nullkommanichts hinaus befördert. Salbei oder Kamille (als Tee oder zum Lutschen) sind wohltuend beim ersten Kratzen im Hals, ein Quarkwickel kann akute Schmerzen sanft lindern. Bei Fieber hat sich Holunderblütentee sehr gut bewährt, das bringt den Körper so richtig schön ins Schwitzen. Alternativ hilft Oma´s Hühnersuppenrezept.

Tipp: Früchte-Punsch für kuschelige Winterabende: Orangen- und Traubensaft 1:1 mischen - mit Anis, Nelken und Zimtstangen erhitzen und in eine Tasse mit frischen Orangenscheiben gießen.

3, 2, 1 – Prost Neujahr...

Der Kopf dröhnt und der Magen fährt Achterbahn – für so manch einen kommt gleich am ersten Tag des neuen Jahres das böse Erwachen. Gegen ein Gläschen Sekt in guter Stimmung ist natürlich nichts einzuwenden. Zu viel Alkohol fegt allerdings die körpereigenen Mineralstoffspeicher leer und zudem fehlt dem Körper Wasser. Achten Sie daher bereits am Abend darauf, ausreichend Wasser zu trinken und verzichten Sie auf alkoholische Getränke mit massenhaft Zucker wie Bowle, Glühwein und Co. Außerdem regelmäßig salzige Snacks zwischendurch knabbern – damit der Kater maximal ein Kätzchen ist ;-)... ***PS: Vielleicht verzichten Sie in diesem Jahr auch auf unnötige Knallerei. Das schont den Geldbeutel, Umwelt und Natur und aufgrund der Lautstärke und Feinstaubbelastung auch Ihre Gesundheit.***

Spar-Gutschein
15% Rabatt
Angebot ist gültig vom 1.-14. Dezember 2019
*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein
20% Rabatt
Angebot ist gültig vom 16.-31. Dezember 2019
*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein
10% Rabatt
Angebot ist gültig vom 1.-18. Januar 2020
*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein
15% Rabatt
Angebot ist gültig vom 20.-31. Januar 2020
*Rabattinformationen: Siehe Rückseite