

Am 31. Oktober ist Halloween

Seit einigen Jahren erfreut sich das Fest rund um Geister, Hexen und Co. auch hierzulande immer größerer Beliebtheit. Ursprünglich stammt Halloween von den Kelten und wurde schon vor 5000 Jahren gefeiert. Der Begriff leitet sich ab vom katholischen „Allerheiligen“, im Englischen „All Hallows“. Der Vorabend ist entsprechend „All Hallows Evening“, woraus die Kurzform Halloween entstand. Ausgehöhlte Kürbisse mit gruseligen Gesichtern sind ein absolutes Muss bei jeder schaurig-schönen Halloweenparty. Der Brauch geht zurück auf einen geizigen irischen Mann namens Jack, der nach seinem Tod zwischen Himmel und Hölle umhergeisterte und sich mit der „Jack-O-Lantern“ Orientierung verschaffte.

Unser Gesundheitswunsch: Verzichten Sie auf das ausufernde Einkaufen von Naschereien und trotzten dem ungesunden Trend. Halloween ist so viel mehr als zuckersüß!



Abwehrpower für Ihr Immunsystem

Gib mir 5!

Mit den sinkenden Temperaturen steigt die Zahl an Schnupfnasen und Kratzhälsen. An jeder Ecke wittern angriffslustige Bakterien und Viren ihre große Chance. Aktivieren Sie jetzt mit den bewährten Methoden der Regulationspharmazie® gezielt Ihre Abwehrkräfte und zeigen den Angreifern die rote Karte. Denn: Das Immunsystem ist das Abwehrbollwerk unseres Organismus, das uns vor schädlichen Umwelteinflüssen und gesundheitsbedrohlichen Veränderungen schützt. So sagt es Krankheitserregern und Fremdstoffen den Kampf an, die versuchen von außen in den Organismus einzudringen. Außerdem „eliminiert“ das Immunsystem veränderte körpereigene Zellen.



1. Ernährung

Eine immunstärkende Ernährung ist die Basis für eine gute Abwehrkraft, vor allem basenreich mit viel frischem Obst und Gemüse sollte sie sein. Verwenden Sie Curcumin-haltige Gewürze wie Ingwer, Zimt oder Curcuma.

2. Bewegung und Schlaf

Ein schöner Herbstspaziergang, viel Bewegung und ausreichend Schlaf sind Balsam für Körper, Seele und Immunsystem. Unser Organismus freut sich über Joggen, Walken, Schwimmen und glücklich sein.

3. Mineralstoffe und Vitamine

Zink unterstützt die Abwehrzellen, Eisen und Selen wirken antioxidativ gegen freie Radikale und helfen den guten Fresszellen. Ein gesunder Cocktail aus den Vitaminen A, C, D und E stärkt das Abwehrbollwerk.

4. Pflanzenkraft

Echinacea, als Extrakt oder Tinktur, kann vorbeugend helfen und Mittel mit Holunderbeeren wirken positiv bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung.

5. Darm

Über 80% des Immunsystems stecken im Darm. Der will regelmäßig gepflegt werden, schließlich hat er täglich lebenswichtige Aufgaben zu bewältigen. Ein gestörtes Darm-Milieu ist die Ursache zahlreicher Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen.

Training für das Immunsystem

Wer Top-Leistungen bringen will, muss regelmäßig trainieren. So auch unser Immunsystem. Um in Form zu bleiben, braucht es „Sparringspartner“, an denen es wachsen kann – also Bakterien und Viren. So lernt es „böse Stoffe“ kennen, diese auszuschalten und gewinnt an Stärke. Tipp: ein bisschen „Dreck“ kann nicht schaden. Wer es nämlich mit der Hygiene übertreibt, riskiert ein „faules“ Immunsystem.

Viele Medikamente?



Wir verblistern!*

Montag Nüchtern	Dienstag Nüchtern	Mittwoch Nüchtern	Donnerstag Nüchtern
Morgens	Morgens	Morgens	Morgens
Mittags	Mittags	Mittags	Mittags
Abends	Abends	Abends	Abends
Nachts	Nachts	Nachts	Nachts

*Professionell. Sicher.
Aus eigener Herstellung.

Richtiges Medikament. Richtige Dosierung.
Richtige Zeit.

Wir beraten Sie gerne!



Ihre Kompetenz Apotheke.

Apothekerin Karin Lückenbach e.K.
Kölner Straße 7 • 53902 Bad Münstereifel
Tel: 02253/8480 • Fax: 02253/6594
bahnhof@apo-bam.de • www.apo-bam.de

Unsere Öffnungszeiten:

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

NATÜRLICH

Das tut meiner Gesundheit einfach gut



Ihre Kompetenz-Apotheke
in Bad Münstereifel.

Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin



www.apo-bam.de

Bahnhof-Apotheke
Bad Münstereifel

Einzulösen in
Ihrer natürlich-Apotheke

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

Liebe Leserinnen und Leser,

Hand aufs Herz – in den Sommermonaten wird das Bewegungskonto das ein oder andere Mal vernachlässigt. Gemütliche Nachmittage auf der Terrasse mit Freunden oder im Bad machen einfach Laune. Deshalb: Starten Sie im goldenen Oktober die Bewegungsoffensive, dann ist das kleine „Sommer-Minus“ bald ausgeglichen. Ob eine gemütliche Wanderung durch den Wald, eine Tour mit dem Rad oder eine Runde Joggen am Fluss entlang – von der regelmäßigen Bewegung profitiert nicht nur die Figur, sondern vor allem die Gesundheit. Ein moderates regelmäßiges Bewegungspensum gilt bei vielen Erkrankungen als wichtige Behandlungsmaßnahme, beispielsweise bei Diabetes-Patienten. Insbesondere der Typ-2-Diabetes nimmt durch den modernen Lebensstil immer stärker zu. Wie Sie Ihr Leben mit Blutzuckerkontrollen und Insulin optimal meistern und was Sie zusätzlich tun können, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Dazu erfahren Sie, wie die Aminosäure Lysin Ihren Körper unterstützt und welche wertvollen Nährstoffe in unserer liebsten Herbst-Frucht – dem Kürbis – stecken.

Viel Spaß beim Lesen und einen schönen Herbst



Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin



Petra Teutsch
Apothekerin/Filialleiterin

Kürbiszeit - Wohlfühlzeit - Gesundheitszeit



Ob als leckere Suppe, geschmort im Ofen oder fruchtiger Pumpkin-Pie – Herbstzeit ist Kürbiszeit und das orange-gelbe Multitalent landet mit Vorliebe auf unseren Tellern. Das ist nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund, denn Kürbisse enthalten eine Menge wertvoller Inhaltsstoffe.

Es mag komisch klingen, aber botanisch gesehen ist der Kürbis eine Frucht und zählt damit zum Obst. Hauptsaison für den gesunden Leckerbissen ist von September bis Dezember. Allerdings lassen sich Kürbisse wie die beliebte Sorte Hokkaido bis zu einem Jahr lagern und somit ganzjährig frisch genießen.

Um den Reifegrad zu ermitteln, gibt es einen einfachen Trick: klopfen Sie mit dem Finger auf den Kürbis – entsteht ein hohles Geräusch, ist er genau richtig. Kürbisse wurden früher als Heilmittel bei Problemen im Bereich des Darms oder der Nieren eingesetzt. Heute nutzt man die Extrakte aus Kürbiskernen häufig bei Blasenschwäche, Entzündungen der Harnwege oder Beschwerden der Prostata.

Kürbisse sind reich an Beta-Carotin, Vitamin C und E sowie Folsäure, Kalium, Calcium, Eisen und Magnesium.

Ca C E
Fe Mg K

Kompressive Kniestrümpfe mit hautfreundlicher Baumwolle

- verhindern geschwollene Füße und Beine
- Schutz vor Krampfadern und Besenreisern
- vorbeugend gegen Thrombose
- Wohlfühlgarn: natürliche Baumwolle
- wunderbar weiches Hautgefühl
- hervorragender Tragekomfort
- nicht einschneidender Komfortbund
- korrekter, nach oben hin abnehmender Druckverlauf
- Material: 50% Baumwolle, 40% Polyamid, 10% Elastan

erhältlich in weiß, beige, braun, denim, schwarz, marine, anthrazit und silber



Natürliche Besserung bei nervlicher Belastung

Der naturreine Heilpflanzensaft „Passionsblumenkraut“ von Schoenenberger bessert das Befinden bei nervlicher Belastung und unterstützt den Schlaf. Der Presssaft aus biologischem Anbau ist vegan, sehr gut verträglich und macht weder abhängig noch müde. Auf Extraktionsmittel, Alkohol, Konservierungs- und andere Hilfsmittel wird verzichtet.

Naturreiner Heilpflanzensaft Passionsblumenkraut. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Unterstützung des Schlafes ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Gut für den Hals – Die natürliche Alternative

GSE® Oral Free Spray zur Behandlung von Reiz- und Entzündungszuständen im Mund- und Rachenraum. Das Eco-Spray enthält eine Lösung zur oralen Anwendung, die aufgrund des enthaltenen Aloe-Gels und der Echinacea auf der Mund- und Rachenschleimhaut einen Schutzfilm bildet, der durch das GSE® mikrobiologisch stabil ist. GSE® Oral Free Spray schützt vor äußeren Faktoren unterschiedlicher Herkunft und Natur, kann Entzündungen und Reizungen hemmen und übt dank der Weg-Rauke eine beruhigende und lindernde Wirkung auf die gereizte Schleimhaut aus. Darüber hinaus unterstützt pflanzliches Glycerin die Befeuchtung der Schleimhäute. Ohne Konservierungsstoffe.



Zertifiziertes Medizinprodukt CE. Lesen Sie entweder die Warnhinweise oder die Anwendungshinweise sorgfältig durch.

Gut gewappnet sein

Das A und O für die kalte Jahreszeit. Kluge Kombination der Schüßler-Salze

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum, das Salz des Immunsystems
- Nr. 8 Natrium chloratum, das Salz des Flüssigkeitshaushalts
- Nr. 10 Natrium sulfuricum, das Salz der Ausscheidung
- Nr. 21 Zincum chloratum, das Salz der Aktivierung

Schüßler-Salze von Pflüger



Biochemie Pflüger® Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12, Biochemie Pflüger® Nr. 8 Natrium chloratum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 21 Zincum chloratum D 6. Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthalten Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. info@pflueger.de | www.pflueger.de

Leben mit Diabetes

Diabetes mellitus, auch als die „Zuckerkrankheit“ bekannt, betrifft in Deutschland bereits mehr als 6 Millionen Menschen! Je nach Ausprägung und Ursache (Insulin-Mangel oder Insulin-Resistenz) unterscheidet man verschiedene Formen, von denen der Typ-2-Diabetes mit 90% am häufigsten vorkommt. Neben klassischen schulmedizinischen Behandlungsformen ist ein auf die Erkrankung abgestimmter Lebensstil das A und O.

Blutzuckerkontrollen

Und täglich grüßt das Murmeltier: Wichtig für jeden Diabetiker ist die regelmäßige Kontrolle der persönlichen Blutzuckerwerte. Testgeräte und -streifen in geprüfter Qualität erhalten Sie bei uns in der Apotheke, die fachgerechte Anwendung ist für das Messergebnis besonders wichtig:

Händewaschen mit warmem Wasser kurz vor der Messung regt die Durchblutung an, sodass genug Blut in die Fingerbeere fließt. Wir empfehlen für den Pieks den Mittel- oder Ringfinger und zwar am besten seitlich, hier ist die Haut weniger schmerzempfindlich. Doch aufgepasst – die Fingerkuppe nicht zu stark quetschen, das kann den Wert verfälschen. Gleiches passiert, wenn die Messung nicht zeitnah nach der Blutgewinnung erfolgt. Eine weitere bekannte Fehlerquelle sind feuchte oder unsaubere Teststreifen. Der Transport sollte immer in der Originalverpackung erfolgen. Auch heiße Temperaturen (über 30 °C), Kälte im Winter (unter 10 °C) oder das feuchte Badezimmerklima mögen die Streifen nicht. Sogar einige Schmerzmittel können sich negativ auf das Messergebnis auswirken.

natürlich-Diabetes-Empfehlung: Die richtigen Mineralstoffe und Vitamine unterstützen gezielt die entgleiste Stoffwechsellage bei Diabetes, steigern bei richtigem Einsatz das Wohlbefinden und sind effektive Begleiter der klassischen Therapie. Dazu zählen die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und E, Zink, Magnesium, Chrom sowie Coenzym Q10 und Omega-3-Fettsäuren. Darüber sollten wir persönlich sprechen!

Über 6 Millionen Menschen leiden in Deutschland an der Zuckerkrankheit! Höchste Eisenbahn, die Ursachen unter die Lupe zu nehmen. Zur TOP-Beratung gibt es das neue Diabetes-Tagebuch gratis dazu.



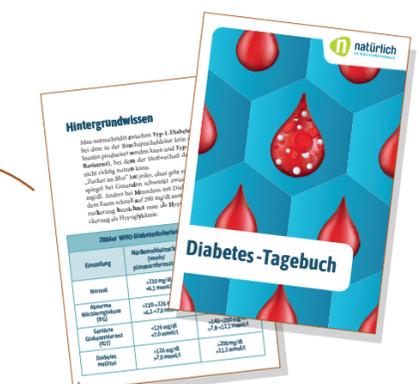
Hätten Sie's gewusst? Neben der erblichen Veranlagung gelten Übergewicht und Bewegungsmangel als die wichtigsten Verursacher eines Typ-2-Diabetes.

Insulin-Therapie

Lassen sich die Blutzuckerwerte trotz eines gesunden Lebensstils auf Dauer nicht ausreichend senken, empfehlen Ärzte häufig eine klassische Insulin-Therapie. Mithilfe einer Spritze, eines Pens oder einer Kanüle wird dabei Insulin unter die Haut gebracht. Alternativ verwenden Diabetiker immer häufiger eine sogenannte Insulin-Pumpe.

Man unterscheidet zwischen Verzögerungsinsulin und Normalinsulin. Verzögerungsinsulin dient der Basisversorgung und deckt unabhängig von den Mahlzeiten den Grundbedarf. Wie der Name verrät, wird es verzögert freigesetzt und entfaltet seine Wirkung nach und nach. Häufig kombinieren Diabetiker das Basisinsulin mit einer Tabletten-Therapie. Das Normalinsulin wirkt nur recht kurz, dafür aber schnell und muss vor den Hauptmahlzeiten zugeführt werden.

Tipp: Regelmäßig die Einstichstelle wechseln. Das beugt der Gefahr von Veränderungen der Haut und des Unterhautgewebes (meist Verhärtungen) vor, und verhindert damit eine Verschlechterung der Insulin-Aufnahme.



Spar-Gutschein

10% Rabatt

Angebot ist gültig vom 1.-6. Oktober 2019

*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

10% Rabatt

Angebot ist gültig vom 7.-12. Oktober 2019

*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

15% Rabatt

Angebot ist gültig vom 14.-19. Oktober 2019

*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

15% Rabatt

Angebot ist gültig vom 21.-31. Oktober 2019

*Rabattinformationen: Siehe Rückseite