

# Wüsten

Unendliche Weiten, geheimnisvolle Stille und extreme Bedingungen – Wüsten sind faszinierende Ökosysteme mit rauer Schönheit und erstaunlichen Anpassungsstrategien. Die Sand-, Stein-, Schotter-, Eis- oder Salzareale tragen zur Klimaregulierung bei, gelten als Speicher für Mineralien und bieten zahlreiche Forschungs-Möglichkeiten. Etwa 20 % der Erde besteht aus Wüstengebieten, angefangen bei windgeformten Sanddünen über grenzenlose Steppen bis hin zu eisigen Polarwüsten.

## Unerwartete Vielfalt

Die Antarktis (Südpol) ist mit 14 Millionen Quadratkilometern die größte Wüste der Welt. Sie ist Heimat für Robben und Pinguine. Mit mehr als 9 Millionen km<sup>2</sup> (≈ Fläche der Vereinigten Staaten) liegt die Sahara bezüglich ihrer Größe auf dem Bronze-Platz. Bekannt für Trockenheit und Hitze, lagert sie massenhaft Bodenschätze (u.a. Erdgas, Kohle, Kupfer, Gold, Eisen). In der Wüste Gobi (Zentralasien, Mongolei, China) herrschen extreme Temperaturunterschiede. Sie ist aufgrund spektakulärer Dinosaurierfossilien-Funde für Biologen, Klimatologen und Paläontologen aufregendes Forschungsgebiet.



## Scheidenpilz – ins Gleichgewicht regulieren

Scheidenpilz gehört zu den häufigsten Infektionen im weiblichen Genitalbereich. 75 % sind mindestens einmal im Leben von der sogenannten „Vaginal-Mykose“ betroffen, einige leiden mehrmals jährlich unter den unangenehmen Beschwerden (Brennen, Juckreiz, Ausfluss, Schmerzen, Rötung). Gleichzeitig ist die Erkrankung ein Tabuthema. Verständlich, schließlich spricht man ungern über seine intimsten Probleme. In unserer natürlich-Apotheke beraten wir Sie im vertraulichen 4-Augen-Gespräch. Es gibt wirkungsvolle Ansätze, um die natürliche Balance langfristig wieder herzustellen.

Hinter Störungen im Vaginalbereich lauert häufig ein Ungleichgewicht im Organismus. Übeltäter ist der Hefepilz *Candida albicans*. Pilze gehören – wie andere Mikroorganismen (z.B. Milchsäurebakterien) – zur gesunden Haut- und Schleimhaut-Flora dazu. Ein intaktes Immunsystem hält sie in Schach.

Doch bestimmte Faktoren begünstigen eine ungebremste Vermehrung. Dabei kann es passieren, dass sie ihren „eigentlichen Aufenthaltsort“ wechseln, vom Darm in den Vaginalbereich wandern und dort Beschwerden verursachen. Bei wiederkehrenden Scheidenpilz-Infektionen ist die **Sanierung des Darms** das A und O. Daneben empfehlen wir die gezielte **Regulation des Säure-Basen-Haushalts**. Denn Pilze fühlen sich in einem „balancierten“ Körpergewebe nicht wohl. Für den Erhalt des natürlichen Schutzmechanismus im Intimbereich werden **Milchsäurebakterien** (*Lactobacillus acidophilus*) eingesetzt. Für die tägliche Pflege empfehlen wir Produkte, die den natürlichen pH-Wert erhalten.

### Ursachen für die Entstehung einer Scheidenpilz-Infektion:

- geschwächtes Immunsystem
- Hormonschwankungen (Schwangerschaft, Wechseljahre)
- Medikamente (vor allem Antibabypille, Antibiotika)
- Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus)
- übertriebene Körperhygiene und synthetische Unterwäsche
- zuckerlastige Ernährung
- chronischer Stress



In unserem Informations-Flyer finden Betroffene viele wertvolle Hinweise für die eigene Intimgesundheit. Und auch, wie man seine Scheidenflora vorsorglich pflegen kann. Fragen Sie in unserer vertraulichen Atmosphäre gerne danach.

## Kommen Sie zum Venen-Check!

BELSANA

VenenFachCenter  
Ihre Experten für Kompressionsstrümpfe

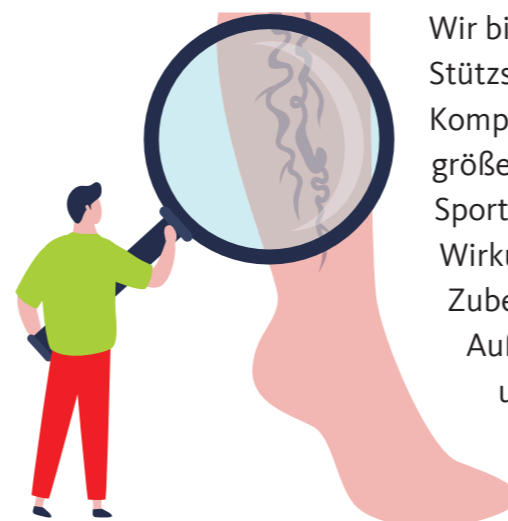


### Erstklassige Beratung bei Venenleiden

Durch die hohen Temperaturen im Hochsommer weiten sich die Gefäße und Venenbeschwerden nehmen zu. Gerade an heißen Tagen entlasten Kompressionsstrümpfe die Beine.

Als Belsana VenenFachCenter stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Unser qualifiziertes Team ist immer auf dem neuesten Stand und berät und versorgt Sie fachgerecht.

In unserem separaten Venenberatungs- und Anmesseraum finden Sie Ruhe und Privatsphäre.



Wir bieten Ihnen venenaktivierende Stützstrümpfe und medizinische Kompressionsstrümpfe in Seriengrößen oder als Maßanfertigung, Sportstrümpfe mit kompressiver Wirkung, An- und Ausziehhilfen, Zubehör, Hilfs- und Pflegemittel. Außerdem: Venenarzneimittel und Beinpflegeprodukte.

Sprechen Sie uns an!

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



Ausgabe Aug / Sept 2024

# 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

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die sommerfrische August-Ausgabe *natürlich* ist fertig! Mit wertvollen Gesundheitsimpulsen von sehr heiß bis abkühlend frosty. Sommermenschen kommen in diesen Wochen voll auf ihre Kosten. Das Sonnenbad, das handgemachte Lieblingseis, Grillpartys, Konzerte und Wasser-Plantschen. Bitte dazu unbedingt unseren „Aperol Spritz“-Warnhinweis in dieser Ausgabe beachten.

Alle Bewegungsaktiven laden wir in diesem Monat ein, unsere Mineral-Analyse für Sportler zu entdecken. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Leistung optimieren und Ihre Regeneration unterstützen können. Zudem informieren wir über wirkungsvolle Vorsorge gegen Vaginalpilz, ein leider nerviges Sommerlaster.

Das Regulations-Highlight dieser Ausgabe ist das Kapitel *Antioxidantien und natürlicher Korrosionsschutz für den Organismus*. Zählt zu den TOP 5 für Ihre Gesundheit!

Und jetzt „gutes Lesen“ und viel sommerliche Inspiration. Wir sind stets für Sie da, um Ihre Gesundheit *natürlich* zu unterstützen. Genießen Sie die lauen Sommerabende in der Natur – gesund und munter!

**Damit einen schönen August**



**Karin Lückenbach**  
Apothekerin/Inhaberin



natürlich beweglich!

jetzt bis Ende des Monats 5 € geschenkt für eine Mineral-Analyse!

## Sommer-Sport

Das Gesundheits-Non-Plus-Ultra für JEDEN MENSCHEN, der Sport treibt: Regulieren Sie Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht. Für mehr Freude an Bewegung. Umgekehrt kann ein Säure-Überschuss nämlich zu mehr Müdigkeit statt Power führen. Dieses „basische Wissen“ ist unser tägliches Regulationsbrot, wir beherrschen es durch zahlreiche Fortbildungen aus dem Effeff. Also z.B. weshalb bei erhöhter Fettverbrennung (= Gewichtsreduktion) vermehrt Stoffwechselsäuren anfallen, die zur Blockade im Bindegewebe und damit zur **extrazellulären Übersäuerung** führen können. Oder wussten Sie, dass Magnesium und Kaliumwerte aus dem Blut oft keine Aussagekraft haben? Und beide Mineralien voneinander abhängig sind? Sie sehen: Es gibt viel zu wissen – vereinbaren Sie doch telefonisch einen Beratungstermin in unserer Apotheke!

**Alles andere als süffig: APEROL SPRITZ!**

E 124 E 110

Aperol Spritz zählt zu DEN Sommergetränken. Doch bitte beachten Sie die Gesundheitsgefahren! Davor warnt der Leiter des Hamburger Umweltinstituts Prof. Michael Braungart jetzt nochmals eindringlich: **„E110 und E124 sind zwei Azofarben, die wirklich sehr stark Krebs verursachen. Ich habe mein ganzes Leben damit verbracht, das Zeug aus den Textilien herauszuholen – und nun trinken die Menschen das.“**

**„Azofarbstoffe wie E110 (Sunset Yellow FCF) und E124 (Ponceau 4R) gehören zu den gesundheitsschädlichsten Farbstoffgruppen überhaupt“**, wie Dipl. oec. troph. Angela Clausen bestätigt. Die Spitze des Aperol-Chemiecocktails wird durch künstliche Aromen erreicht.

**Gesundheit ist kein spritziges Farbenspiel! Denn hinter dem schimmernden Abendrot lauern heftige Gefahren!**

338xV4\_a\_4c\_ix\_10850\_8

# Schutz vor Körper-Korrosion

Antioxidantien schützen uns vor freien Radikalen! Freie Radikale sind instabile Moleküle, denen ein negativ geladenes Teilchen fehlt. Um das auszugleichen, „stibitzen“ sie der nächstgelegenen Zelle (z.B. DNA, Protein, Zellmembran) eines derer Teilchen. Es folgt eine Kettenreaktion, die wissenschaftlich als „Oxidation“ oder „oxidativer Stress“ bezeichnet wird. Freie Radikale werden u.a. durch Stoffwechselprozesse selbst gebildet. In Kleinmengen sind sie sogar hilfreich bei der Bakterien- und Virenabwehr. Das Dilemma: Umweltgifte, Alkohol, UV-Strahlung, Rauchen, Bewegungsmangel, Convenience-Food und Co. erhöhen das oxidative Stresslevel massiv. Mit der „Hamsterrad-Wirkung“, dadurch langfristig Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Probleme, Rheuma oder Krebserkrankungen zu triggern.

**Der natürliche Radikalschutz:** Im Optimalzustand funktioniert unser körpereigenes Regulationssystem. Die Radikalfänger wirken dabei im „antioxidativen Team“. Zur Mannschaft gehören Vitamine (Vitamin C, A und E), spezielle Spurenelemente (Zink, Eisen, Selen) plus sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Flavonoide, Carotinoide, OPC), die hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln stecken. Deshalb viel frisches Gemüse und Obst, Wildpflanzen, Getreideprodukte, Kräuter und Nüsse auf die Teller. Grüner Tee und dunkle Schokolade versorgen das Antioxidations-Team mit zusätzlichen Einheiten. Frisch Kochen unterstützt ebenfalls. Gemüse gerne je nach Verträglichkeit zwischendurch

als Rohkost verzehren. Die Schalen der biologischen Nahrungsquellen nach gründlichem Waschen mitessen! Dort schlummern nämlich antioxidativ wirksame Stoffe in „Hülle“ und Fülle.



### Ausprobieren!

**Das Apfel-Experiment:** Oxidationsprozesse und die Wirkung von Antioxidantien lassen sich sehr gut am Apfel nachweisen. Durch Aufschneiden und Reaktion mit der Luft (dem Sauerstoff) verfärbt er sich bräunlich. Träufelt man direkt etwas Zitronensaft auf die Schnittstelle (enthält Vitamin C), verfärbt sich der Apfel nicht.

# Wüsten



**Gutschein**

**20% Rabatt**

gültig vom  
16. - 30. September  
2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

**Gutschein**

**15% Rabatt**

gültig vom  
01. - 15. September  
2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

**Gutschein**

**20% Rabatt**

gültig vom  
17. - 31. August  
2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

**Gutschein**

**15% Rabatt**

gültig vom  
01. - 16. August  
2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Anzeigen

## Was Frau wirklich braucht

- OMNI-BiOTiC® FLORA plus ergänzt den Intimbereich mit 4 natürlich im menschlichen Körper vorkommenden Bakterienstämmen (Laktobazillen). Das Besondere an OMNI-BiOTiC® FLORA plus ist die praktische und hygienische Anwendung – einfach trinken!
- **speziell für Frauen entwickelt**
- **mit 4 natürlich in der Scheidenflora vorkommenden Bakterienstämmen**
- **einfache und hygienische Anwendung – einfach trinken**
- **kein zusätzlicher Ausfluss & während der Periode anwendbar**



## Das Komplettpaket mit allen 8 B-Vitaminen

- Für Menschen mit
- mentaler Dauerbelastung
  - hoher sportlicher Aktivität
  - höherem Alter
  - Aufnahmestörung aufgrund einer Erkrankung (z. B. CED, Gastritis, Magen-Bypass)
  - Einnahme von Verhütungsmitteln („Pille“)
  - vegetarischer oder veganer Ernährung



Mehr Infos hier

## Bestmögliche Korrektur bei minimaler Beeinträchtigung

COMPRESSANA TAPE LOOPS sind hautfreundliche Tape-Schlaufen zur Korrektur von Hallux valgus und Hammerzehen. Beim Hallux valgus wird das Loop so angebracht, dass die Großzehe wieder in die natürliche Position gezogen wird. Bei der Anwendung für Hammerzehe werden die zweite und/oder dritte Zehe nach unten gezogen. Für beide Zehenfehlstellungen in Kombination werden zwei Loops an einem Fuß angelegt. Loops können barfuß oder unter Strümpfen getragen werden. Auch die Kombination mit Einlagen ist möglich. Einfache Anwendung ohne Hautreizung. Bei Funktionsstörungen des Daumensattelgelenks gibt es spezielle Loops mit Klettverschluss. In 9 Schuhgrößen und 3 Farben erhältlich.



Rezeptfrei