

Eisen

Eisen (Fe) ist nach Sauerstoff, Kohlenstoff, Wasserstoff und Stickstoff eines der häufigsten Elemente im menschlichen Körper. Der genaue Gehalt hängt von Faktoren wie Geschlecht, Alter und Stoffwechsel ab. Frauen haben aufgrund der Menstruation oft einen höheren Bedarf als Männer. **Etwa 70 % des Eisens im Körper sind Bestandteil des Hämoglobins und somit essenziell für den Sauerstofftransport im Blut.** Zudem ist Eisen unentbehrlich für die Zellteilung, die Energieproduktion und die Funktion des Immunsystems. Ein Mangel kann unter anderem durch Blutverluste, eine unausgewogene Ernährung oder eine gestörte Eisenaufnahme entstehen.

Funktion: Sauerstofftransport, Zellteilung, Energiegewinnung, Immunsystem, Gehirnfunktion, Enzymaktivität

Lebensmittel: rotes Fleisch, Leber, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Spinat, Rote Bete, Hirse

Empfohlene Tagesdosis: Männer – 10 mg | Frauen – 15 mg (je nach Alter und Lebenssituation)

Fe

Schöne Haare



Der richtige Aufbau von innen

Volles, glänzendes Haar steht für Vitalität und Selbstbewusstsein. Doch nicht nur äußere Pflegeprodukte bestimmen, wie gesund unser Haar aussieht – auch die innere Versorgung spielt eine entscheidende Rolle. Denn Haare wachsen aus der Wurzel und diese benötigt Nährstoffe, um kräftige und widerstandsfähige Haare hervorzubringen.

Nährstoffpower für starke Haarwurzeln

Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren sind essenziell für den Zellstoffwechsel der Haarwurzel. **Zink und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Haare bei, während Aminosäuren wie Cystein und Arginin wichtige Bausteine für die Haarstruktur liefern.** Auch Silicium, B-Vitamine und Pflanzenstoffe unterstützen die natürliche Haargesundheit. Wenn Haare trocken, kraftlos oder brüchig wirken, kann dies auf eine unzureichende Nährstoffversorgung hinweisen. Die passende Haarpflege von außen ist wichtig – doch noch entscheidender ist der Blick nach innen. In unserer natürlich-Apotheke beraten wir Sie gerne, welche Mikronährstoffe für Ihr Haar ideal sind und wie Sie es optimal unterstützen können.

Glanz und Kraft mit der passenden Pflege

Neben der gezielten Stärkung von innen können Sie Ihre Haare auch mit regelmäßigen Verwöhn-Einheiten glücklich machen. **Die Pflegeprodukte sollten dabei immer auf den jeweiligen Haartyp sowie den aktuellen Zustand abgestimmt sein.** Prinzipiell gilt – versuchen Sie auf Silikone oder überflüssige Inhaltsstoffe zu verzichten. Gleiches gilt für häufiges Haarewaschen. In der Regel sind alle 2 bis 3 Tage mit einem milden Shampoo völlig ausreichend. Das sensible

Gleichgewicht der Kopfhaut wird es Ihnen danken. Mechanische Reibung – vor allem im nassen Zustand – strapaziert die Haare und macht sie brüchig. Daher mit dem Handtuch nur sanft ausdrücken. Außerdem übermäßige Hitze vermeiden – sowohl beim Duschen als auch beim Styling danach.

Zink – der Alleskönner für Haut und Haare

Zink kommt als Spurenelement im Körper nur in sehr geringen Mengen vor, dennoch ist es für viele Prozesse extrem wichtig. Insbesondere in Haut und Haaren findet sich eine hohe Konzentration. In Kombination mit Vitamin A sorgt Zink für eine gute Wundheilung. Seine antandrogene Wirkung („Ausbremsen“ männlicher Hormone) führt zu einer normalen Talgproduktion. Auch bei der Zellerneuerung ist Zink maßgeblich beteiligt.

HIER GIBT'S DAS PARKGELD ZURÜCK!

Bei einem Einkauf in unserer Apotheke erstatten wir 1 € Ihres Parktickets.



Arzneimittel-Lieferservice

Oder lassen Sie sich Ihre Medikamente bequem nach Hause oder an Ihren Arbeitsplatz liefern.

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 April / Mai 2025

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



Frohe Ostern!



Ihre Kompetenz-Apotheke in Bad Münstereifel.

Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin

Lückenbach **bahnhof** apotheke
Bad Münstereifel

www.apo-bam.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der April bringt frischen Schwung – die Tage werden länger, die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite und auch unser Körper sehnt sich nach neuer Energie. Ein guter Zeitpunkt, um sich bewusst mit der eigenen Gesundheit zu beschäftigen.

In dieser natürlich-Ausgabe widmen wir uns spannenden Themen: **Enzyme**, die als wahre Stoffwechselförderer agieren, dem **Kinderwunsch**, bei dem Nährstoffversorgung und Co. schon weit vor der Schwangerschaft eine große Rolle spielen und den besonderen Bedürfnissen von **Sportlern**. Denn Muskeln, Regeneration und Leistungsfähigkeit hängen entscheidend von verschiedenen Faktoren ab. Hinweise auf Ihren Versorgungsstatus liefert z.B. eine spezielle Mineralstoff-Analytik – eine schmerzfreie Methode, um wertvolle Erkenntnisse für die eigene Gesundheit zu gewinnen.

Haben Sie Fragen zu einem dieser Themen oder möchten Sie sich individuell beraten lassen? Dann sprechen Sie uns gerne an – Ihr natürlich-Team ist immer für Sie da!

Herzliche Grüße



Karin Lückenbach
Apothekerin/Inhaberin

Sport und Regeneration



Ob Ausdauer- oder Kraftsport: Eine starke Leistung beginnt nicht erst beim Training, sondern bereits mit der richtigen Vorbereitung. Ernährung, Regeneration und gezielte Mikronährstoffversorgung spielen eine entscheidende Rolle, um das Energielevel stabil zu halten, Verletzungen zu minimieren und schneller wieder fit zu sein.

Mehr als nur Supplemente – Ihr persönlicher Regulationsplan

Viele Sportler greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln, ohne genau zu wissen, was ihr Körper wirklich braucht. In unserer natürlich-Apotheke erhalten Sie hochwertige Präparate UND eine fundierte Beratung. Unser Team verfügt über Zusatzausbildungen in den Bereichen Mikronährstoffmedizin und Regulationspharmazie®. Dadurch können wir gezielt auf die besonderen Anforderungen von Sportlern eingehen.

Welche Themen sind entscheidend für ambitionierte Sportler?

- **Mikronährstoffe & Leistungsaufbau** – Wie kann der Körper gezielt unterstützt werden?
- **Übersäuerung & Regeneration** – Wie wirkt sich das Training auf den Säure-Basen-Haushalt aus?
- **Verletzungsminimierung & Immunsystem** – Wie bleiben Sie langfristig leistungsfähig?
- **Energieversorgung & Stoffwechsel** – Welche Nährstoffe sind wann besonders wichtig?
- **Muskelfunktion & Gelenkgesundheit** – Wie kann man Überlastungen vorbeugen?

Gezielte Analysen – weil jeder Körper anders ist

Wie gut ist Ihre Nährstoffversorgung? Brauchen Sie mehr Magnesium, Eisen oder B-Vitamine? Liegt eine Übersäuerung vor? Statt „blind“ zu supplementieren, bieten wir Ihnen verschiedene Analysen, um Ihre exakten Werte zu bestimmen. Basierend darauf erarbeiten wir gemeinsam einen Plan für eine optimale Versorgung – vom Leistungsaufbau bis zur Regeneration.

Kompakt-Tipps für ambitionierte Hobbysportler

Vor dem Training: stabiler Energiehaushalt durch komplexe Kohlenhydrate und gezielte Mikronährstoffe

Nach dem Training: Proteine, Aminosäuren & Mineralstoffe unterstützen gezielt bei der Regeneration

Während des Sports: Elektrolyte & Flüssigkeit zur Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit

Langfristig: Übersäuerung vermeiden, Immunsystem stärken, Verletzungen vorbeugen



Kinderwunsch

3,2,1 – Babyglück!

Die Geburt des eigenen Kindes ist zweifelsfrei einer der schönsten Momente im Leben. In diesem Beitrag erfahren Sie, was man vor der Schwangerschaft für die Gesundheit von Mama und Baby tun kann. In unserer persönlichen Beratung stehen dabei besonders das Bindegewebe (Fundament für Gesundheit!), essenzielle Nährstoffe, Umweltgifte, der Hormonhaushalt und der allgemeine Gesundheitszustand im Fokus. Eine ganzheitliche Vorbereitung ermöglicht den besten Start für die junge Familie.

Die Schwangerschaft planen

Unsere Empfehlung: Bereits 6 bis 12 Monate vor der Schwangerschaft wichtige Nährstoff-Depots auffüllen. Der Säure-Basen-Haushalt kann über basenreiche Ernährung und hochwertige Ergänzungsprodukte reguliert werden. **Wichtige Nährstoffe für die Empfängnis und Schwangerschaft sind unter anderem Folsäure, Eisen, B-Vitamine, Vitamin A, Zink, Mangan, Selen, Calcium, Magnesium, Vitamin D und Vitamin E.** Gerne informieren wir Sie zu den wissenschaftlichen Fakten.

Schwermetalle & Schadstoffe – ein unterschätzter Einfluss

Umweltgifte wie Blei, Nickel oder Quecksilber aus Wasser, Fisch oder alten Amalgamfüllungen können unbemerkt den Hormonhaushalt beeinflussen und die Empfängnis erschweren. Zudem werden sie über die Plazenta auf das Baby übertragen. Eine frühzeitige Entlastungskur des Körpers ist daher sinnvoll (VOR der Schwangerschaft!).

Individuelle Beratung wirkt!

Jede Frau ist einzigartig. Deshalb unsere Empfehlung: Bitte nicht einfach ins Supermarkt- oder Drogerieregal greifen und „ins Blaue hinein“ einwerfen. Sondern gezielt auf die individuellen Bedürfnisse eingehen. Die Unterstützung in Form von Nahrungsergänzungsmitteln gehört immer in die Hände von ausge-

bildetem Fachpersonal. In unserer natürlich-Apotheke bieten wir Ihnen genau diesen geschützten Raum für eine vertrauensvolle Beratung – gerne im persönlichen Gespräch.

Mineralstoff-Analyse – wertvolle Einblicke

Viele Frauen möchten wissen, wie gut ihr Körper wirklich vorbereitet ist. Und welche Methoden es gibt, bestimmte Werte zu messen. **Wir setzen dabei mit sehr guten Erfahrungen – auch wenn die schulmedizinische Anerkennung fehlt – auf eine spezielle Mineralstoff-Analyse aus Haaren oder Fingernägeln.** Diese liefert häufig sehr wertvolle Hinweise, wie es um 28 Mineralstoffe, Spurenelemente und Schwermetalle im Organismus steht. So kann frühzeitig und gezielt gegengesteuert werden – sanft und natürlich.

Wichtige Nährstoffe für Fruchtbarkeit & Schwangerschaft

- **Folsäure** – unterstützt die Zellteilung und gesunde Entwicklung des Babys
- **Magnesium** – beugt Wadenkrämpfen vor und unterstützt den Stoffwechsel
- **Zink & Selen** – fördern die Hormonproduktion & stärken das Immunsystem
- **Jod** – essenziell für eine gesunde Schilddrüsenfunktion

Eisen



Fe

Gutschein

20% Rabatt
gültig vom
16. - 31.05.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15% Rabatt
gültig vom
01. - 15.05.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20% Rabatt
gültig vom
16. - 30.04.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15% Rabatt
gültig vom
01. - 15.04.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Aus der Praxis: natürlich-Wissen



Enzyme: Impulsgeber für Gesundheit & Regeneration

Enzyme sind unverzichtbare Helfer für viele Stoffwechselprozesse im Körper. Sie steuern Entzündungsreaktionen, unterstützen die Verdauung, beschleunigen Heilungsprozesse und helfen dem Immunsystem bei der Abwehr von Viren. Eine systemische Enzym-Kur kann den Organismus gezielt entlasten und regenerieren. **Enzyme können unter anderem bei akuten und chronischen Entzündungen, Gelenksbeschwerden, Venenerkrankungen, Sportverletzungen, zur Unterstützung des Immunsystems sowie vor und nach Operationen eingesetzt werden.**

Die Wissenschaft kennt derzeit rund 2.700 Enzyme mit unterschiedlichsten Funktionen. Während einige aus der Nahrung gewonnen werden, sind hochkonzentrierte Enzym-Präparate erforderlich, um therapeutische Effekte zu erzielen. **Besonders bewährt haben sich pflanzliche Enzyme wie Bromelain aus der Ananas oder Papain aus der Papaya.** Je nach Beschwerdebild gibt es Monopräparate oder kombinierte Enzymprodukte.

Anzeige

BIO Aronia-Pulver: Besonders reich an Vitaminen & Antioxidantien

Gesundheit & Genuss: Verfeinern Sie Smoothies, Müsli, Joghurt oder Backwaren – einfach 1-2 Teelöffel unseres regulafit® BIO Aronia-Pulvers bei der Zubereitung hinzufügen, einrühren und genießen!

- enthält wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Bioflavonoide, Polyphenole und Anthocyane
- regulafit® Aroniabeeren kommen zu 100 % aus biodynamischer Demeter-Landwirtschaft in Deutschland
- höchste Qualitätsstandards – Verarbeitung direkt nach der Ernte

