**Kytta®** Schmerzsalbe

Jetzt nur **20,50 €**

Inhalt: 150 g | AVP: 27,99 €
Preis kg: 136,67 €

**Sie sparen 27%**

**Aciclovir ratiopharm®** Creme

Jetzt nur **3,95 €**

Inhalt: 2 g | UVP: 5,25 €

**Sie sparen 25%**

**Grippostad® C** Kapseln

Jetzt nur **11,75 €**

Inhalt: 24 Stück | AVP: 15,97 €

**Sie sparen 26%**

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgabe solange der Vorrat reicht und in haushaltsüblichen Mengen. Irrtum vorbehalten. *Preisnachlässe beziehen sich auf die unverbindliche Preisempfehlung (UVP) oder den AVP = für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird. Stand Dezember 2023. Preise gültig vom 01. - 31. Januar 2024.

natürlich | DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

**Paracelsus-Apotheke**
**St. Gallus Apotheke**
Schwabmünchen
Langerringen

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

natürlich | DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

**Paracelsus-Apotheke**
**St. Gallus Apotheke**
Schwabmünchen
Langerringen

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

natürlich | DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

**Paracelsus-Apotheke**
**St. Gallus Apotheke**
Schwabmünchen
Langerringen

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

natürlich | DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

**Paracelsus-Apotheke**
**St. Gallus Apotheke**
Schwabmünchen
Langerringen

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

Winzig klein mit großer Wirkung

# Das System der **Schüßler-Salze**

Ob Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder Erkältungssymptome – Schüßler-Salze haben sich seit über einem Jahrhundert bei zahlreichen Beschwerden bewährt. Entdecker und Namensgeber der Salze ist der Oldenburger Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821 – 1898). Er führte die Entstehung von Gesundheitsstörungen auf ein Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt zurück. Zur Regulation entwickelte er ein System mit 12 mineralischen Verbindungen, die ganz natürlich im menschlichen Körper vorkommen. Durch ihre spezielle „verdünnte" Aufbereitungsform gelangen die Mineralsalze in die Zellen und können dort ihre Wirksamkeit entfalten. Die fein potenzierte Dosierung löst eine Art „Regulationsblockade", wodurch der Mineralstoffhaushalt sanft reguliert und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

**Schüßler-Salze können sowohl bei akuten als auch bei chronischen Beschwerden eingesetzt werden.** Zudem finden sie bei der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, in besonderen Belastungssituationen (z.B. in Stressphasen) oder beim Wunsch nach mehr Leistungsfähigkeit Anwendung. Durch eine gezielte Kombination mehrerer Einzelmittel werden Schüßler-Salze in Kurform – z.B. jetzt in der Erkältungszeit – angewendet. Gerne beraten wir Sie hierzu.

***Tipp:*** Die „Heiße 7" zum Beispiel bei Kopfschmerzen oder zur Regulation von Spannungszuständen im Körper.

Die Salze können je nach Bedarf und nach persönlichen Vorlieben eingesetzt werden. Zur Auswahl stehen Tabletten, Pulver oder Tropfen. Abgestimmte Cremes und Lotionen ergänzen die innere Einnahme und setzen zusätzlich gezielte Reize über die Haut. ***natürlich-Tipp:*** Schüßler-Salze zur optimalen Aufnahme 15 Minuten vor/nach dem Essen/Trinken für mehrere Minuten einspeicheln und erst dann schlucken.

***Gewusst?!*** Unser Bindegewebe ist ein oft unterschätztes Regulationssystem. Es stellt die Schaltstelle für die Versorgung mit Nährstoffen und Entsorgung von Schadstoffen dar.

- **Nr. 1 Calcium fluoratum**
  Salz der Haut und des Bindegewebes
- **Nr. 2 Calcium phosphoricum**
  Salz der Knochen und Zähne
- **Nr. 3 Ferrum phosphoricum**
  Salz des Immunsystems
- **Nr. 4 Kalium chloratum**
  Salz der Schleimhäute
- **Nr. 5 Kalium phosphoricum**
  Salz der Nerven und Psyche
- **Nr. 6 Kalium sulfuricum**
  Salz des Zellinneren
- **Nr. 7 Magnesium phosphoricum**
  Salz der Nerven und Muskeln
- **Nr. 8 Natrium chloratum**
  Salz des Flüssigkeitshaushalts
- **Nr. 9 Natrium phosphoricum**
  Salz der Säure-Basen-Balance
- **Nr. 10 Natrium sulfuricum**
  Salz der Ausscheidung
- **Nr. 11 Silicea**
  Salz der Haut, Haare und des Bindegewebes
- **Nr. 12 Calcium sulfuricum**
  Salz der Dynamik

320-V3_sw_Tx_1000_1

## ***Beratungswochen:*** Kopfschmerzen

Unangenehmes Pochen, heftiges Pulsieren, stechendes Drücken – Kopfschmerzen können einem den Tag gehörig vermiesen. Die Ursachen sind komplex – von Verspannungen über Stress bis hin zu Schwermetallbelastungen oder Mineralstofflücken. Oft entstehen Kopfschmerzen auch, weil man schlicht zu wenig getrunken hat. **Unsere SOS-Tipps:** Nicht sofort zum Schmerzmittel greifen. Gegen leichte Schmerzen kann Kräutertee mit Weidenrinde (enthält *Salicylsäure*), Wacholder oder Ingwer helfen. Pfefferminz- oder Lavendelöl wirkt entspannend, ein leichter Spaziergang an der frischen Luft sorgt für „einen klaren Kopf". Feucht-warme Wärmeumschläge im Nacken lockern die verspannten Muskeln, kalte Kneipp-Armbäder fördern die Durchblutung. **Bei den Mineralstoffen ist Magnesium das Mittel der Wahl. Bei Migräne hat sich zusätzlich Vitamin B2 (Riboflavin) und Q10 bewährt.** Mehr rund um das Thema erfahren Sie jetzt in unserer *natürlich*-Apotheke.

## Mineralstoffstar **Magnesium**

Mg

Wussten Sie, dass Magnesium an über 300 Stoffwechselvorgängen beteiligt ist? Die bekannteste Arbeit verrichtet es für unsere Muskelfunktion. Darüber hinaus trägt Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit, einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Funktion des Nervensystems und zum Erhalt von Knochen und Zähnen bei. Der Tagesbedarf beträgt zwischen 300 und 350 mg, kann aber individuell deutlich höher liegen (z.B. bei Erkrankungen, bei viel Stress, in speziellen Lebensphasen oder durch Einnahme bestimmter Medikamente). Müdigkeit, Muskelzucken, innere Unruhe oder Kopfschmerzen sind typische Anzeichen für einen Mangel.

**Kennen Sie Ihren Status?**
Jetzt bei uns beraten lassen!

***natürlich*** für Ihre Gesundheit!

ST. GALLUS APOTHEKE

**St. Gallus Apotheke**
**Herr Dr. Franz Willer e. K.**
Hauptstraße 53
86853 Langerringen
Tel. 0 82 32 - 7 39 70
Fax 0 82 32 - 7 80 86
info@stgallusapotheke.de

**Öffnungszeiten:**
**Mo. - Fr. 8.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 18.30 Uhr**
**Sa. 8.00 - 12.00 Uhr**

PARACELSUS APOTHEKE

**Paracelsus Apotheke**
**Herr Dr. Franz Willer e. K.**
Fuggerstraße 21
86830 Schwabmünchen
Tel. 0 82 32 - 9 97 36 28
Fax 0 82 32 - 9 56 48 05
info@paracelsus-apotheke-schwabmuenchen.de

**Öffnungszeiten:**
**Mo. - Fr. 7.45 - 18.45 Uhr**
**Sa. 9.00 - 13.00 Uhr**

Ausgabe Januar 2024

# natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

**Die 4-fach Power mit reinem Magnesium!**

- 4 x rein organisches Magnesium pro Kapsel
- deshalb besonders gut verträglich
- Stress und Überanstrengung gezielt ausgleichen
- Energiestoffwechsel und Nervensystem unterstützen
- lactosefrei | glutenfrei | gelatinefrei | farbstofffrei | vegan | pflanzliche Kapselhülle | ohne Gentechnik | keine Rieselhilfen

Inhalt: 60 Kapseln I UVP: 19,95 €

**Rabatt 14% I Aktionspreis 17,10 €**

*Unsere Empfehlung!*

**Paracelsus-Apotheke Schwabmünchen**
**St. Gallus Apotheke Langerringen**

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

***„Neun Zehntel unseres Glücks beruhen allein auf der Gesundheit."*** *Mit diesem Zitat von Arthur Schopenhauer begrüßen wir Sie HERZLICH zu einem neuen Jahr voller Gesundheit! Gehen Sie mit uns in den kommenden 366 Tagen Schritt für Schritt den Weg zu mehr Vitalität. Kennen Sie schon unser Regulationshaus? Zimmer für Zimmer und Stockwerk für Stockwerk hält es wissenschaftlich abgestimmte Maßnahmen parat. Denn meist reicht es nicht aus, hier mal ein Magnesium und da mal ein Vitamin C einzunehmen. Gesundheit ist komplex und braucht erfahrene Hände. Damit Regulation wirklich spürbar und anhaltend in Gang kommt. Lesen Sie dazu in unserer ersten Ausgabe 2024, warum eine Darm-Kur das A und O nach der Antibiotika-Therapie ist und welche positiven Auswirkungen regelmäßige Bewegungseinheiten auf Ihren Organismus haben. Zudem wagen wir einen Blick in die Welt der Schüßler-Salze und Sie erfahren, von welchen Mikronährstoffen Kopfschmerz-Patienten regelmäßig eine Extraportion benötigen.*

***Damit einen schwungvollen Start ins neue Jahr***

**Ihr *natürlich*-Apotheker**
**Dr. Franz Willer**
**Paracelsus-Apotheke, Schwabmünchen**
**St. Gallus-Apotheke, Langerringen**


Medikamente & Nährstoffe | **Medizinwissen**

## Statine

**Einsatz:** Cholesterinsenker mit positiven Effekten an Endothel und Plaques

**Nährstoff-Gefahren:** Mangel an Coenzym Q10, Vitamin D, Selen

**Auswirkung:** Muskelbeschwerden (= Myopathien) – Muskelschmerzen, Muskelkrämpfe, Muskelsteifheit oder Muskelschwäche

***natürlich*-Lösung:** Coenzym Q10 (vitaminähnlicher Stoff, beteiligt an der Energiegewinnung in den Mitochondrien, antioxidativ und entzündungshemmend) in der individuell richtigen Dosierung ergänzen. Statine verringern zudem die körpereigene Produktion von Vitamin D aus Cholesterin sowie den Transport und die Speicherung von Selen in der Zelle. Auch ein Mehrverbrauch der Vitamine C und E sowie Glutathion ist möglich. Mittels Fettsäure-Analyse kann eine potenzielle Verschiebung des Omega-3 zu Omega-6-Verhältnisses überprüft werden.

Das kleine Darm 1x1

# Begleitschutz für Antibiotika

*Hust, Schnief, Krächz... In den frostigen Wintermonaten lauern Erreger in jeder Ritze. Meist hilft uns die körpereigene Abwehr mit natürlicher Unterstützung (Heilpflanzen, Mineralstoffe...) und einer Extraportion Ruhe aus dem Schlammassel. Manchmal durchdringen die Angreifer jedoch sämtliche Schutzbarrieren und in einigen Fällen hilft nur noch die Einnahme eines Antibiotikums. Der Beweis für „Fluch und Segen". Denn einerseits sind sie nützlich bei der Beseitigung des bakteriellen Infekts. Andererseits können sie nicht zwischen Freund und Feind unterscheiden und eliminieren die „guten Bakterien" radikal mit. Und schon landen wir erneut im Schlammassel, denn: Diese freundlichen Darmbewohner sind immens wichtig für unsere Verdauung, für ein leistungsstarkes Immunsystem, für eine gute Nährstoffaufnahme uvm.!*

**Vielleicht haben Sie es selbst schon erlebt:** Ihr Körper meldet sich bereits während der Antibiotika-Einnahme mit Durchfall, Bauchschmerzen oder Unwohlsein. Pilzinfektionen, Allergien, Reizdarmsyndrom oder wiederkehrende Infekte können die Folge sein. Diverse Studien zeigen, dass eine sogenannte *Dysbiose* (= krankhaftes Bakterien-Ungleichgewicht) oftmals noch Monate später besteht. Besonders Kleinkinder reagieren sensibel, da sich ihre Darmflora noch im Aufbau befindet.

### Die guten Nachrichten!

Wir wissen nach zahlreichen Fortbildungen sehr genau, wie Sie Ihren Darm in dieser herausfordernden Zeit bestmöglich unterstützen. In Schritt 1 pflegen Sie Ihre Darmflora parallel zur Antibiotika-Einnahme mit probiotischen Helfern. Das sind speziell zusammengesetzte Präparate mit lebenden Bakterienstämmen (z.B. Laktobazillen und Bifidobakterien). Diese regen die Regeneration an und helfen dabei, die gesunde Flora so gut es geht zu erhalten bzw. wieder aufzubauen. Präbiotika dienen den nützlichen Darmbakterien als Futter. Und – an einen reichlich gedeckten Tisch mit leckerem Essen setzt man sich ja besonders gerne.

**Unser präbiotischer Ernährungstipp:** In der Antibiotika-Zeit tun z.B. Artischocke, Chicorée oder Topinambur dem Darm besonders gut. Dazu Ballaststoffe wie Inulin. **Sie mussten vor kurzem ein Antibiotikum einnehmen? Keine Panik! Gleich vorbeikommen, dann lassen wir die Regulationsfreunde in Ihrem Darm loslegen!**

# BEWEGUNG – das Gesundheitsgold

*Zugegeben, jetzt wird´s ein kleines bisschen anstrengend. Aber Bewegung ist und bleibt das A und O für Gesundheit. Alles wird mit Bewegung besser – Schlaf, Gelenke, Blutdruck, Darm, Immunsystem, innere Balance und so weiter. Doch warum freuen sich unsere Zellen über jeden „bewegenden" Impuls? Weil sauerstoffreiches Blut so viel besser bis in die kleinsten Kapillaren fließen kann! Weil unsere Lymphe Schlacken und Giftstoffe so viel besser abtransportieren! Weil stimmungsmachende Hormone in Hülle und Fülle ausgeschüttet werden, die Frische für Körper und Geist versprechen und das vegetative Nervensystem entspannen! Weil der Körper im Akkord Abwehrzellen produziert, Wartungsmechanismen ankurbelt, Fette und Zucker verbrennt, die Muskeln und Knochen stärkt!*

Jeder Schritt fernab von „extremen Ausprägungen" beugt Krankheiten vor: Diabetes, Arteriosklerose, koronare Herzerkrankungen, Arthrose, Osteoporose oder auch bestimmte Krebsarten. Bewegung – insbesondere draußen in der Natur – pumpt unsere Lunge voll mit Sauerstoff und verbessert gleichzeitig die Atemkapazität. Also nichts wie ab nach draußen! Anfangen kann man immer und jederzeit. Und bei jedem Wetter, auch jetzt im Winter. Selbst wenn an einigen Stellen schon etwas „Rost" angesetzt hat, der ist nur „angeflogen" und bald verschwunden. **Unsere Empfehlung: Ausdauer- und Kräftigungseinheiten sollten sich die Waage halten.** Sportarten wie Nordic Walking, Pilates, Schwimmen, Yoga, Aquagymnastik oder Radfahren sind für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet. **Wichtig:** Starten Sie in Ihrem persönlichen Tempo. Und lassen Sie einmal jährlich in unserer Apotheke den großen Mineralstoff-Check machen.

Sport und Bewegung machen nicht nur Spaß, sie erhöhen auch den Bedarf an wichtigen Energielieferanten, Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Diese kleinen „Superhelden" spielen nämlich eine wichtige Rolle im Bereich der Muskeln und Nerven, des Herz-Kreislauf-Systems und des Flüssigkeitshaushalts. Der Bedarf an Stoffen wie z.B. Magnesium, B-Vitaminen, Q10, Eisen oder bestimmten Aminosäuren kann daher erhöht sein.

**Prospan®** Hustensaft

Jetzt nur **11,25 €**

Inhalt: 200 ml | AVP: 14,99 €
Preis l: 56,25

**Sie sparen 25%**

**Ipalat®** Halspastillen zuckerfrei

Jetzt nur **5,25 €**

Inhalt: 40 Stück | UVP: 7,10 €

**Sie sparen 26%**

**Aspirin®** 500 mg Tabletten

Jetzt nur **5,95 €**

Inhalt: 20 Stück | AVP: 8,19 €

**Sie sparen 27%**

**Imodium®** akut lingual Tabletten

Jetzt nur **10,25 €**

Inhalt: 12 Stück | AVP: 13,47 €

**Sie sparen 24%**

**Gutschein**
**20% Rabatt**
gültig vom 22.01. - 27.01.2024
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

**Gutschein**
**20% Rabatt**
gültig vom 15.01. - 20.01.2024
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

**Gutschein**
**20% Rabatt**
gültig vom 08.01. - 13.01.2024
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

**Gutschein**
**20% Rabatt**
gültig vom 02.01. - 05.01.2024
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite


Anzeigen

## Die natürliche Hilfe bei Husten und Bronchitis

Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Thymian

- **rein pflanzliches Arzneimittel bei Husten und Bronchitis**
- **schleimlösend, desinfizierend & entspannt die Atemwege**
- **für die ganze Familie – schon ab 1 Jahr!**
- **frei von Zusätzen, sehr gut verträglich, vegan**

**Naturreiner Heilpflanzensaft Thymian**
Wirkstoff: Thymiankraut-Presssaft
Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

320-V3_sw_Tx_1.000_1

## Die bunten Schüßler-Salze von Pflüger

Gesundheit und Wohlbefinden sind für uns untrennbar mit einer ausgewogenen Mineralstoff-Versorgung verknüpft.

**Nicht nur in der kalten Jahreszeit ist man mit Ferrum phosphoricum, dem Salz des Immunsystems, gut gewappnet.**

Die bunten Schüßler-Salze von Pflüger unterstützen in den unterschiedlichsten Lebenslagen. Weitere Schüßler-Salze s. Angebot.

Biochemie Pflüger® Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12, Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: Wirkstoff: Ferrum phosphoricum Trit. D 12 250 mg. Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Gegenanzeigen/Nebenwirkungen: keine bekannt. Enthalten Lactose. Packungsbeilage beachten. Homöopathisches Laboratorium Alexander Pflüger GmbH & Co. KG 33378 Rheda-Wiedenbrück info@pflueger.de www.pflueger.de

## Dekristolvit® Weichgummis für die ganze Familie

Das Nahrungsergänzungsmittel Dekristolvit® D3 1000 I. E. Weichgummis stärken das Immunsystem und tragen zur Erhaltung normaler Knochen und der Muskelfunktion bei. Sie sind vegan, gluten- und laktosefrei.

- **Immunsystem-Unterstützung* für den alltäglichen Vitamin D-Bedarf**
- **geeignet für die ganze Familie (ab 3 Jahre)**
- **leckerer Orangengeschmack, 100% zuckerfrei**
- **100 % pflanzlich: Vitamin D aus Algen**

*Nahrungsergänzungsmittel: Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen und Muskeln bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.