**Thomapyrin®**
intensiv
Tabletten

Jetzt nur **6,50 €**

Inhalt: 20 Stück | AVP: 8,89 €

**Sie sparen 27%**

**Bronchipret®**
Saft TE

Jetzt nur **8,75 €**

Inhalt: 100 ml | AVP: 11,50 €
Preis l: 87,50 €

**Sie sparen 24%**

**Bepanthen®**
Wund- und
Heilsalbe

Jetzt nur **14,50 €**

Inhalt: 100 g | AVP: 18,98 €
Preis kg: 145,00 €

**Sie sparen 24%**

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 Oktober 2023. Preise gültig vom 01.-30. November 2023.

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.

# Gesundes Raumklima in der Kuschelzeit

*Draußen ziehen die Herbststürme übers Land, erste Schneeflocken tanzen durch die Luft und dicke Regentropfen prasseln gegen die Scheibe. Jetzt ist Gemütlichkeit angesagt! Drinnen soll es möglichst warm und kuschelig sein – und* ***frei von Schadstoffen****. Denn wir verbringen* ***über 80 % unserer Zeit in der Wohnung*** *oder geschlossenen Räumen. Das Wohnumfeld nimmt somit großen Einfluss auf die Gesundheit. Mit den folgenden Tipps sorgen Sie für frische, angenehme Raumluft.*

**Regelmäßig Lüften:** Stoßlüften ist das Zauberwort, besonders in den Wintermonaten. Trotz kühler Außentemperaturen sollte mehrmals täglich frischer Sauerstoff durch die Wohnung zirkulieren. Dafür die Türen und Fenster ca. 5 bis 10 min öffnen. Besonders wichtig vor dem Schlafengehen!

**Optimale Luftfeuchtigkeit:** Achten Sie auf eine relative Luftfeuchte zwischen 40 und 55 %. Bitte ein gutes Hygrometer besorgen – gehört zur Grundausstattung. Tipp: Empfindliches Mobiliar nicht an Außenwände stellen, das sorgt der Schimmelbildung vor.

**Grüne Lieblinge:** Pflanzen sind ideale Luftreiniger und verbessern das gesamte Raumklima. Ficus oder Philodendron befeuchten im Winter die Raumluft, produzieren Sauerstoff, entziehen der Luft Kohlendioxid und binden kleine Staubpartikel. Grünlilie und Drachenbaum sind besonders gut darin, Schadstoffe aus der Luft zu filtern.

**Gesunde Düfte:** In Räumen mit Zentralheizung kann schnell mal „dicke Luft" herrschen. Eine Schale mit Zitrusfrüchten oder mit ätherischen Ölen verbreitet herrliche Aromen. Alternativ eignen sich getrocknete Duftpotpourris (z.B. mit Lavendel, Minze, Zimtstangen) – auch fürs Auge schön. Eine Methode, die schon bei den alten Römern Anklang fand, ist das Räuchern. Kräuter, Harze und Hölzer (Salbei, Wacholder, Fichte, Tanne, Kiefer, Zeder...) verbreiten wohlige Stimmung und reinigen die Luft.

**Schadstofffrei:** Erkundigen Sie sich vor Anmietung oder Kauf einer Wohnung oder eines Hauses über problematische Materialien und Schadstoffe. Holen Sie sich einen Baubiologen mit ins Boot. Spanplattenverkleidungen können z.B. auch nach Jahren das Nervengift Formaldehyd abgeben, gleiches gilt für Kunststoffbeschichtungen von Möbeln. Als Bodenbelag sind Vollholz, Kork oder Linoleum der Gesundheit dienlich. Diese sind atmungsaktiv, langlebig und die Oberflächen lassen sich natürlich behandeln.

**Tipp:** Schimmel im Schlafzimmer oder Schadstoffe im Wohnzimmer? Fragen Sie nach unseren Wohngift-Analysen!

Anzeige

## Salus Tee-Adventskalender

- 24 Tage verschiedene Bio-Kräuter-, Früchte- und Gewürzteesorten genießen
- mit schöner Adventsgeschichte und köstlichen Tee-Rezepten

Per Hand abgepackt in den Eglhartinger Werkstätten, einer anerkannten Werkstatt für Menschen mit Behinderung.

320-V3_sw_Tx_1.000_11

Anzeige

## Aquilea Schlaf Forte – innovative Tablette mit 3 Schichten

Z-z-z

**Unterstützt:**
- Einschlafen[1]
- Schlafqualität[2]
- Schlaf-Aufrechterhaltung[3]
- 99% natürliche Aktivstoffe

**Ohne:**
- Gluten und Laktose
- Farbstoffe
- Konservierungsstoffe

[1] Melatonin trägt mit 1 mg dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen und mit mind. 0,5 mg zur Linderung der subjektiven Jet-Lag Empfindung. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird. [2] Kalifornischer Mohn verbessert die Qualität des natürlichen Schlafs. Passionsblume unterstützt darüber hinaus einen gesunden Schlaf. [3] Melisse und Baldrian tragen zur Entspannung und Erhaltung eines guten Schlafes bei.

Schmeckt warm am besten!

## Apple-Crumble

**Zutaten:** ca. 3 säuerliche Äpfel, 100 g Haferflocken, 50 g gemahlene Mandeln, 50 g Vollkornmehl, 3 EL Butter, 1 EL Rohrzucker, 2 EL gehackte Haselnüsse, 2 EL Honig, 2 EL Zitronensaft, 1 Vanilleschote, 1 TL Zimt

**So geht´s:** Äpfel waschen (+ nach Vorliebe schälen), in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Apfelstücke mit der Hälfte des Vanillemarks, dem Zimt und Rohrzucker vermengen. Haferflocken, Mandeln, Vollkornmehl, Haselnüsse, Honig und restliches Vanillemark in eine Schüssel geben. Butter schmelzen und hinzufügen. Alles gut verkneten, sodass Streusel entstehen. Apfel-Mischung in eine Auflaufform geben, Streusel darüber verteilen und im Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 30-35 min goldgelb backen.

*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**



natürlich | DIE REGULATIONSPHARMAZIE

# natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Produkt des Monats

## Die sanfte Lösung

Sie kennen das Gefühl, wenn die Kopfschmerzarmee mit einem hämmernden Klopfen aktiv ist? **Unser Apotheken-Tipp im November:** *regulafit® Migra Aktiv*. Denn ein ausgewogener Nährstoffhaushalt kann die innere Balance gezielt unterstützen und gereizte Nerven ins Gleichgewicht bringen. Speziell bei andauernder Licht- und Geräuschempfindlichkeit empfehlen wir diesen Vitamin-Mineralstoff-Mix in Kombination mit Q10.

**Rabatt 19% AKTIONSPREIS 18,50 €**

Inhalt: 60 Kapseln I UVP: 22,95 €

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

# Liebe Leserinnen und Leser,

vermissen Sie die warmen Sommermonate? Mit Picknick im Park, Schwimmbadbesuchen und Sonnenschein? Die wärmenden Strahlen sind eine Wohltat fürs Gemüt – und für die Gesundheit. Während nämlich im Sommer unsere körpereigene „Sonnen-Hormon-Fabrik“ auf Hochtouren läuft, stehen die Maschinen aufgrund von Treibstoffmangel aktuell still. Etwa 90 % Vitamin D bildet der Organismus selbst. Voraussetzung ist jedoch ausreichend UV-B-Strahlung, die auf die Haut trifft. Das „Sonnen-Hormon“ unterstützt wichtige Regulationsvorgänge – Ihr Lager sollte deshalb immer gefüllt sein! Das freut auch Ihr Immunsystem! Mehr dazu lesen Sie in dieser *natürlich*-Ausgabe.

**Unser Tipp – lassen Sie bei uns Ihren Vitamin-D-Status bestimmen und steuern bei einem Mangel gezielt gegen.**

Und falls es Sie doch mal erwischt hat, denken wir kurz an unsere Kindheit zurück. An die liebevolle Fürsorge und die hilfreichen Soforttipps von Oma. Damit diese nicht in Vergessenheit geraten, werfen wir gemeinsam einen Blick darauf. Erfahren Sie diesen Monat außerdem, wie Sie in Ihrem Zuhause eine angenehme Wohlfühlatmosphäre schaffen und für ein gesundes Raumklima sorgen.

Es grüsst Sie ganz natürlich

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



Anzeige

## Immunschutz für die ganze Familie

**Einzigartige Spezialkombination aus Natur- und Mikronährstoffen:**

- mit einem **Spezialextrakt** aus der Spirulina–Alge und Beta-Glucanen
- **Vitamin D** als Beitrag zu einem gesunden Immunsystem sowie **Vitamin C, Selen und Zink**
- **für Kinder** als Saft mit kindgerechtem Fruchtgeschmack

[1]Nielsen CH et al. (2010). „Enhancement of natural killer cell activity in healthy subjects by Immulina®, a Spirulina extract enriched for Braun-type lipoproteins.“, PlantaMed 76 (16): 1802-1808. [2]Bergendiova K et al. (2011). „Pleuran (beta-glucan from Pleurotus ostreatus) supplementation, cellular immune response and respiratory tract infections in athletes.“, Eur J Appl Physiol 111 (9): 2033-2040.

Anzeige

## Natürliche Ausleitung von Schadstoffen

Das PHÖNIX® Ausleitungskonzept besteht aus vier spagyrischen Arzneimitteln, die nach einem festen Schema eingenommen werden. Tipp: Während der Ausleitung möglichst auf Genussmittel und Produkte mit übermäßigem Zuckeranteil verzichten und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Eine ausgeglichene Lebensweise unterstützt zudem die körpereigene Regulationsfähigkeit. Mehr Infos in Ihrer *natürlich*-Apotheke.

PHÖNIX Silybum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 30 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223702), 100ml (PZN 4223719). PHÖNIX Solidago spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 25 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223725), 100ml (PZN 4223731). PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 28 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223949), 100ml (PZN 4223955). PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 32 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223837), 100ml (PZN 4223895). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilagen und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

320-V3_sw_Tx_1.000_11

# Aus Omas Arzneischrank

*Die Nase ist dicht, der Hals brennt und der Kopf dröhnt: etwa 200 verschiedene Virusarten sind verantwortlich für einen grippalen Infekt. Erwachsene erwischt es ca. 2- bis 3-Mal pro Jahr, kleinere Kinder sogar bis zu 13-Mal. Mit gängigen Hausmitteln, die schon unsere Großeltern kannten, rücken Sie dem Infekt ganz natürlich auf die Pelle. Und mal ehrlich – schon der Gedanke an Hühnersuppe oder Kräutertee und Omas Lächeln kurbelt das Immunsystem an* 💪🙂.

Das oberste Gebot (den Satz haben wir seit unserer Kindheit in den Ohren) – gaaaanz viel **Trinken**! Am besten eignen sich Kräutertees, nach Geschmack gesüßt mit einem hochwertigen! Honig. Entscheidend für eine Wirkung ohne Nebenwirkung (z.B. Schadstoffe) ist die Qualität der Heilkräuter. **Thymian** hat sich bei festsitzendem Husten bewährt. Die ätherischen Öle helfen, auch hartnäckiges Sekret zu lösen. Bei Halsschmerzen tun **Salbei**blätter gut. Mit Linden- oder Holunderblüten können Sie den Infekt „ausschwitzen“. **Ingwer** wärmt den Körper von innen heraus, das enthaltene Gingerol wirkt antibakteriell und antientzündlich. **Spaziergänge** an der frischen Luft und **Inhalationen** mit heißem Wasserdampf sind eine Wohltat für angegriffene Schleimhäute. Zusätze aus Kamille, Eukalyptus oder Thymian entkrampfen und können Keime abtöten. Auch Salz reinigt, befeuchtet und pflegt die belastete Schleimhaut. Dazu den Nasen-Rachenraum mit einer angenehm temperierten **Salzwasserlösung** durchspülen. Nasenduschen und Meerwasser-Sprays gibt´s bei uns in der Apotheke.

Die **Zwiebel** gilt im Volksmund als „Antibiotikum der Natur“. Ihre schwefelhaltigen Verbindungen unterstützen die geschädigte Schleimhaut und hemmen Entzündungen. Zudem wirken die ätherischen Öle desinfizierend. ***natürlich-Tipp:*** Zwiebelwickel – bei Bronchitis auf die Brust, bei Ohrenschmerzen aufs Ohr und bei Halsschmerzen um den Hals. Je nach Anwendungsgebiet die Zwiebel in kleine Stückchen schneiden, in ein Bauwolltuch wickeln und mehrmals pro Tag auflegen (wohlig gewärmt besonders angenehm). Ebenfalls aus der Küche kommt die gute alte **Hühnersuppe.** Und während der Gaumen Purzelbäume schlägt, steckt die Suppe voller Vitamine, Eisen und Zink – genau die Stoffe, die unser Immunsystem bei Erkältungen braucht. Fleischlos glücklich werden Sie mit einer Kombi aus Zwiebeln, Möhren und Lauch, gewürzt mit Ingwer und Pfeffer und verfeinert mit viel Petersilie und Schnittlauch.

Und zu guter Letzt: Viel **Schlafen**, warmhalten und ausruhen. Denn während wir nach außen im Ruhemodus sind, kann unser Immunsystem störungsfrei seine Arbeit leisten und Regenerationsprozesse ankurbeln. Gute Besserung!

# Sanfte Hilfe bei Menstruationsbeschwerden

+ Darmpflege und im Akutfall Wärme

**Bewegung:** Auch wenn man sich am liebsten auf dem Sofa einigeln möchte – Bewegung kurbelt die Durchblutung des Beckens und die Ausschüttung von Endorphinen (= schmerzlindernd) an. Sportarten wie Joggen, Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen sowie gezielte Entspannungsübungen aus dem Yoga eignen sich besonders.

**Umweltgifte meiden:** Unser hormonelles System ist ein sensibles Konstrukt. Schwermetalle wie Arsen, Blei oder Quecksilber sowie Weichmacher (Phthalate, Bisphenol A) in Spielzeug oder Aufbewahrungsbehältnissen von Lebensmitteln können dieses empfindlich stören.

**Gesunde Ernährung:** Magnesium- und Calcium-reiche Lebensmittel wirken „entkrampfend“. Auf den Speiseplan gehören z.B. Hülsenfrüchte, Nüsse, frisches Obst und Gemüse – und dunkle Schokolade (ein Extrastück für die Seele während der Periode). Nahrungsmittel meiden, die reich an entzündungsfördernden Stoffen sind (z.B. Schweinefleisch, Margarine).

**Gute Nährstoffversorgung:** Magnesium unterstützt die Muskelentspannung und beugt Krämpfen vor. Omega-3-Fettsäuren werden zu Substanzen verstoffwechselt, die am Schmerzgeschehen und an hormonellen Mechanismen beteiligt sein. Auch B-Vitamine (besonders bei Pilleneinnahme) und Vitamin E sind wichtig.

**Gegen alles ist ein Kraut gewachsen:** Heilpflanzen regulieren sanft den Hormonhaushalt und wirken Verkrampfungen entgegen. An vorderster Stelle Mönchspfeffer, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Schafgarbe und Traubensilberkerze.

## Vitamin D aktuell!

Vitamin D zählt fachlich betrachtet nicht zu den Vitaminen, sondern gehört aufgrund der chemischen Struktur zu den Hormonen. Für den Organismus ist es überlebenswichtig. Es reguliert z.B. den Calciumspiegel und sorgt damit für starke Knochen (Stichwort Osteoporose-Schutz!). Daneben trägt es zu einer normalen Funktion des Immunsystems, Herz-Kreislauf-Systems sowie der Muskeln bei und spielt eine Rolle bei der Zellteilung. Calcium und Phosphor werden mit Hilfe von Vitamin D besser aufgenommen. Auch der Magen-Darm-Trakt, die Nieren sowie die Schilddrüse werden positiv beeinflusst. Wissenschaftliche Studien zeigen immer deutlicher Zusammenhänge zu Erkrankungen wie Krebs, Asthma, Diabetes, Autoimmunprozessen oder Depressionen. **Eine aktuelle Metaanalyse bestätigt unter täglicher Vitamin-D-Einnahme eine Reduktion der Krebssterblichkeit um 12 %[1].**

Ein guter Vitamin-D-Status ist also einer der „Big Player“ für die Gesundheit. **Gleichzeitig sind bis zu 60 % hierzulande nicht ausreichend versorgt, bei den Älteren liegt der Prozentsatz sogar noch höher.** Über Nahrungsmittel können Sie den Bedarf nicht decken, deshalb empfehlen wir eine zielgenaue Ergänzung. Aufgrund seiner fettlöslichen Eigenschaften ist der Zeitpunkt der Vitamin-D-Einnahme entscheidend. Ideal ist zudem die Kombination mit einem speziellen Omega-3-Öl aus unserer Apotheke.

[1] https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2023/08/18/vitamin-d-senkt-entzuendungsparameter-bei-krebspatienten

**Buscopan® plus Tabletten**
Inhalt: 20 Stück | AVP: 13,99 €
Jetzt nur **9,95 €**
Sie sparen 29%

**Kytta-Sedativum® Dragees**
Inhalt: 40 Stück | UVP: 17,98 €
Jetzt nur **13,50 €**
Sie sparen 25%

**Esberitox® compact Tabletten**
Inhalt: 40 Stück | AVP: 24,97 €
Jetzt nur **18,95 €**
Sie sparen 24%

**GeloRevoice® Halstabletten**
Inhalt: 20 Stück | UVP: 10,40 €
Jetzt nur **7,75 €**
Sie sparen 25%

**Gutschein**
**20% Rabatt**
gültig vom 27.-30. November 2023
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

**Gutschein**
**20% Rabatt**
gültig vom 20.-25. November 2023
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

**Gutschein**
**20% Rabatt**
gültig vom 13.-18. November 2023
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

**Gutschein**
**20% Rabatt**
gültig vom 06.-11. November 2023
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite