Imupret® N
Dragees

Jetzt nur **10,95 €**

Inhalt: 50 Stück | AVP: 14,71 €

Sie sparen 26%

NasenDuo®
Nasenspray

Jetzt nur **5,75 €**

Inhalt: 10 ml | UVP: 7,50 €
Preis l: 575,00 €

Sie sparen 23%

Nicorette®
4 mg
Kaugummi

Jetzt nur **33,50 €**

Inhalt: 105 Stück | AVP: 44,47 €

Sie sparen 25%

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 Januar 2024. Preise gültig vom 01.-29. Februar 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.

PPI und die Plünderung von **Vitamin B12**

Magensäure ist wichtig für den reibungslosen Ablauf unserer Verdauung. Sie wird in den Belegzellen des Magens gebildet und mithilfe der Protonenpumpen ins Innere transportiert. Nimmt die Säureproduktion jedoch überhand, wird es äußerst unangenehm. Im SOS-Fall schaffen „Säureblocker" schnell Linderung. Sie hemmen die Bildung der Magensäure. Typische Einsatzgebiete sind Sodbrennen, Gastritis, Refluxerkrankungen, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüre sowie die dauerhafte Einnahme von Schmerzmitteln. Der Haken: Arzneimittel benutzen im menschlichen Körper oft die gleichen Transport- und Stoffwechselwege wie Mikronährstoffe. Deshalb erhöht sich bei Langzeitanwendung das Risiko für Interaktionen wie die Störung der Wirksamkeit des Medikaments oder Auswirkungen auf den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt.

Protonenpumpenhemmer („PPI") greifen in den Zellstoffwechsel der Magenschleimhautzellen ein. In diesen wird auch ein spezielles Transportprotein (= *Intrinsic-Factor*) gebildet, das für die Aufnahme von Vitamin B12 (Cobalamin) aus der Nahrung zuständig ist. Fehlt die Magensäure, bleibt das Vitamin gebunden und seine Aufnahme im Darm wird erschwert. **Durch die langfristige Einnahme von PPI kann das Risiko eines Vitamin-Mangels um bis zu 65% ansteigen. Diverse Studien zeigen, dass etwa 40% der über 60-Jährigen unterversorgt sind.** B12 ist an sehr wichtigen Prozessen im Organismus beteiligt, unter anderem an der Blutbildung, Zellteilung, Energieproduktion unserer Zellen und der Bildung von Hormonen. Es kommt vor allem in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vor, also Fleisch, Fisch, Milchprodukten oder Eiern. Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Nervosität oder Vergesslichkeit zählen zu den Folgen. Auch die Versorgung mit Calcium, Magnesium, Eisen, Folsäure und Vitamin D kann unter PPI gestört sein.

Sie nehmen regelmäßig Säureblocker ein? Kommen Sie zum Beratungsgespräch in unsere Apotheke!

natürlich-Tipps bei Refluxbeschwerden

- auf Lebensmittel, die die Säureproduktion anregen (kohlensäurehaltige Getränke, Fruchtsäfte, Alkohol, Kaffee, Pfefferminze, fettes Essen, Tomatensoße) verzichten
- tägliche Bewegungseinheiten, Gewicht optimieren und auf einengende Kleidung verzichten
- mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen, nicht direkt nach dem Essen hinlegen und ggf. mit erhöhtem Oberkörper schlafen
- den Konsum von Schmerzmitteln und Nikotin einschränken
- kauen Sie Kaugummi (erhöht die Speichelproduktion)
- natürliche Helfer sind z.B. Kamillenblütenextrakt, Heilerde oder Kartoffelpresssaft

Spezialtipp:
2 x jährlich eine Säure-Basen-Regulationskur. Weitere Infos gibt´s gratis in unserer *natürlich*-Apotheke.

320-V3_sw_Tx_1000_2

Heilfasten – Frühjahrsputz für den Körper

Ob zu einer bestimmten Jahreszeit oder in Kombination mit persönlichen Ritualen – Fasten wird bereits seit Jahrtausenden praktiziert und ist Bestandteil vieler Kulturen und Religionen. Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte. **Neben der Senkung des Blutdrucks und der Regulation des Blutzuckers können Symptome chronischer Erkrankungen wie Rheuma oder Arthritis gelindert werden. Immunsystem, Haut und Bindegewebe profitieren.** Während des Fastens greift der Organismus auf seine Reserven zurück und aktiviert die sogenannte „*Autophagie*". Darunter versteht man Selbstreinigungsprozesse der Zellen, bei denen fehlerhafte Bestandteile verwertet oder abgebaut werden. Neben dem klassischen Heilfasten, bei dem nur Wasser erlaubt ist, reichen die Varianten von Säften über Gemüsebrühe bis hin zum Teefasten mit Kräutertees. Die aktuell wohl beliebteste Form ist das **Intervallfasten**, also der tägliche Verzicht auf Nahrung für ein bestimmtes Zeitintervall.

Cremige Kartoffelsuppe mit Roter Bete

Basisch lecker!

Einkaufszettel (2 Portionen): 5 Kartoffeln, 2 Karotten, 1 Rote Bete, Lauch, ½ rote Zwiebel, 500 ml Gemüsebrühe, Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer

So geht´s: Rote Bete mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Für ca. 20 min bei 120 °C im Backofen rösten, zwischendurch einmal wenden. Währenddessen Kartoffeln, Karotten, Lauch und die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Zusammen in einen Topf geben und mit Olivenöl anschwitzen. Die Mischung mit der Gemüsebrühe übergießen und für ein paar Minuten köcheln lassen. Anschließend fein pürieren, mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken, auf Teller verteilen. Ein paar Rote-Bete-Chips lassen das Auge mitessen ;-). **Guten Appetit!**

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 Februar 2024

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Der Premium-Aktivator mit kombinierten B-Vitaminen

- mit den Vitaminen B1, B2, B6 & B12
- um chronischer Müdigkeit gegenzuwirken
- zur Unterstützung des Nervensystems
- um den Energiestoffwechsel zu normalisieren
- lactosefrei | glutenfrei | gelatinefrei | farbstofffrei | vegan | pflanzliche Kapselhülle | ohne Gentechnik | keine Rieselhilfen

Inhalt: 60 Kapseln I UVP: 34,95 €

Rabatt 14% I Aktionspreis 29,95 €

Unsere Empfehlung!

Paracelsus-Apotheke Schwabmünchen
St. Gallus Apotheke Langerringen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Februar bietet zahlreiche Gelegenheiten zur Freude – in diesem Jahr sogar noch ein paar mehr. Zum Beispiel für die rund 55.000 Geburtstagskinder, die hierzulande am 29.2. geboren wurden und damit „offiziell“ nur im 4-Jahrestakt „richtig“ feiern können. Bereits 45 v. Chr. wurde das „Schaltjahr“ von Julius Caesar eingeführt. Ohne diesen „Extra-Tag“ käme unser Kalender nämlich irgendwann ganz schön durcheinander. Auch Karnevals-Liebhaber und Kostüm-Fans treiben es aktuell im wahrsten Sinne bunt. Mit schmückenden Masken, launiger Musik und schillerndem Konfetti begehen sie die 5. Jahreszeit. Wer seinem Körper eine besondere Freude machen möchte, der zelebriert die gesundheitsfördernde Fastenzeit. Was Sie dabei beachten sollten, verraten wir Ihnen beim nächsten Besuch in unserer Apotheke. Erste Tipps für den „körpereigenen Frühjahrsputz“ gibt´s in dieser Ausgabe. Erfahren Sie außerdem, welche Mikronährstoffe für Frauen besonders wichtig sind und warum Säureblocker (PPI) den Vitamin-Haushalt gehörig stören.

Herzliche Grüße und einen farbenfrohen Februar

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

Medikamente & Nährstoffe | **Medizinwissen**

ACE-Hemmer

Einsatz: Drosselung der Freisetzung blutdrucksteigernder Stoffe I wirken gefäßerweiternd I eingesetzt zur Behandlung von Bluthochdruck (*Hypertonie*), koronarer Herzkrankheit (KHK), chronischer Herzinsuffizienz (Herzschwäche) und Re-Infarkt-Prophylaxe

Nährstoff-Gefahren: Komplexbildung und erhöhte Ausscheidung von Zink über die Nieren

Mögliche Auswirkungen: Reizhusten, Geschmacks- und Geruchsstörungen, Hyperkaliämie, Haarausfall, Störungen des Immunsystems und der Wundheilung

***natürlich*-Lösung:** gezielte Einnahme von Zink (wichtig – Einnahmeabstand zum ACE-Hemmer) sowie kurzzeitige Zufuhr von Eisen (Reizhusten)

Befreiende Reinigungskur **für das Bindegewebe**

Unser Organismus steht im dauerhaften Austausch mit der Umwelt und wird täglich mit einer Vielzahl an Fremdstoffen konfrontiert – aus der Luft, über die Nahrung oder durch direkten Kontakt mit der Haut (z.B. Pestizidrückstände, Antibiotikareste, Zusatzstoffe, Holzschutzmittel, Weichmacher, Schwermetalle, Quecksilber aus Amalgamfüllungen...). Auch durch „normale“ Stoffwechselprozesse entstehen Abbauprodukte, die möglichst zügig abtransportiert werden sollten. Wichtige Ausscheidungsorgane sind Haut, Darm und Harnwege. Leber und Nieren bereiten die „Stoffe“ für die „Entsorgung“ vor. Was jedoch, wenn die körpereigene Mülldeponie überläuft? Mögliche Folgen einer zu hohen Schadstoff-Ansammlung: Fremdstoffe werden vermehrt in Organen und Bindegewebe eingelagert und wichtige Regulationssysteme damit überlastet.

Nutzen Sie deshalb den „Reinigungsmonat“ Februar, um den Organismus von Ballastblockaden zu befreien. Ein „sauberes“ Grundgewebe unterstützt zahlreiche Körperfunktionen positiv, Leistungsfähigkeit und Energie steigen spürbar. **Speziell abgestimmte pflanzliche, homöopathische oder spagyrische Präparate können vorhandene Giftstoffe binden und zum Abtransport mobilisieren. Nährstoff-Kombinationen aus Spurenelementen, Antioxidantien und Co. treiben die Funktion der Ausleitungsorgane zusätzlich an.** Parallel unterstützen eine basische Ernährung sowie der Verzicht auf Genussgifte wie Alkohol oder Zigaretten und eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Wir empfehlen 2 bis 3 Liter stilles Wasser kombiniert mit Ausleitungs- und Stoffwechseltees (z.B. Brennnessel, Pfefferminze, Löwenzahn, Schafgarbe). Sauna, Massagen und Wechselduschen regen die Durchblutung an. Regelmäßiger Ausdauersport bringt den Stoffwechsel auf Trab.

Besonderer Tipp: Zink und Selen als „Schwermetall-Taxi“: Die beiden Spurenelemente gelten in der modernen Ganzheitsmedizin als wichtige Gegenspieler von Schwermetallen. Achten Sie daher stets auf eine ausreichende Versorgung. Eine aufbauende Darmregulation ist die ideale Kombi zur Ausleitungs-Kur.

natürlich-spezial

Mikronährstoffe für Frauen

Eine optimale medizinische Behandlung hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Unter anderem spielt das Geschlecht eine wesentliche Rolle, so auch bei der Nährstoffversorgung. Der Organismus benötigt seine „Treibstoffe“ in Form von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Co. in der jeweils passenden Dosis. In speziellen Lebensphasen (z.B. Schwangerschaft, Wechseljahre, hohes Alter) ist der individuelle Bedarf natürlicherweise erhöht.

Pubertät & Menstruation

Im Teenager-Alter wird ein großer Teil des Knochengerüsts aufgebaut, der **Calcium**bedarf ist entsprechend hoch. Je besser die Versorgung, desto mehr Calciumreserven stehen im Alter zur Verfügung. Mit Beginn der Menstruation steigt der Bedarf an **Eisen, Vitamin C** verbessert dessen Aufnahme. Im allmonatlichen Zyklus-Chaos sind **Magnesium** (zur Muskelentspannung, bei Krämpfen) und **B-Vitamine** (unterstützen die Nerven) gute Helferlein.

Die „Pille“

Die Pille ist ein wesentlicher Begleiter als weiblicher Verhütungsschutz. Auch wenn immer mehr junge Frauen aufgrund der Begleiterscheinungen (z.B. Thrombosegefahr) die Einnahme überdenken. Anwenderinnen sollten unbedingt ihren Nährstoff-Haushalt regulieren, gilt „die Pille“ doch als intensive Mikronährstoffräuberin. Insbesondere **B-Vitamine, Vitamin C, Zink, Magnesium** sowie **Folsäure** zählen zu ihrem Diebesgut.

Schwangerschaft & Stillzeit

„Essen für Zwei“ – diese Annahme ist heute wissenschaftlich überholt. Viel wichtiger für werdende Mamas ist die Kontrolle des Mikronährstoffhaushaltes. **Folsäure** ist vor allem zu Beginn der Schwangerschaft wichtig, **Eisen** oder **Calcium** im späteren Verlauf. Auch auf die **Vitamine C** und **D, Zink** und **Omega-3** achten.

Wechseljahre

Das „Klimakterium“ kann durch die hormonellen Veränderungen für viele Frauen physisch und psychisch zu einer Achterbahnfahrt werden. Dann braucht es u.a. wertvolle **B-Vitamine** für das Nervenkostüm. Mit zunehmendem Alter sinkt zudem die Knochendichte – hier übernimmt **Calcium** eine wichtige Rolle, unterstützt von **Vitamin D** und **Magnesium.** Auch werden Nährstoffe in dieser Lebensphase schlechter aufgenommen. **Zink, Selen** und **Vitamin C** sind dann besonders wichtig für das Immunsystem.

***Vorschau:** In der März-Ausgabe kümmern wir uns um die speziellen Anforderungen des Mannes.*

320-V3_sw_Tx_1.000_2

Orthomol® vital f
Jetzt nur **58,25 €**
Inhalt: 30 Stück | UVP: 69,99 €
Sie sparen 17%

Gelomyrtol® forte Kapseln
Jetzt nur **26,75 €**
Inhalt: 60 Stück | AVP: 36,40 €
Sie sparen 27%

Euminz® Lösung
Jetzt nur **8,90 €**
Inhalt: 10 ml | AVP: 11,96 €
Preis l: 890,00 €
Sie sparen 26%

Dobendan® Direkt Tabletten
Jetzt nur **9,75 €**
Inhalt: 24 Stück | AVP: 12,95 €
Sie sparen 25%

Gutschein
20% Rabatt
gültig vom 26.-29. Februar 2024
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
20% Rabatt
gültig vom 19.-24. Februar 2024
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
20% Rabatt
gültig vom 12.-17. Februar 2024
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
20% Rabatt
gültig vom 05.-10. Februar 2024
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Anzeigen

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.

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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

BELSANA work: Kompressive Feinstrümpfe für langes Stehen und Sitzen im Beruf und auf Reisen

- verhindern geschwollene Füße und Beine
- vorbeugend gegen Krampfadern, Besenreiser und Reise-Thrombose
- Shaping-Effekt für eine optisch schlankere Silhouette
- medizinisch wirksam
- in vielen Farben und Ausführungen sowie in den aktuellen Modefarben rezeptfrei erhältlich

Vitaprompt®: Wirksame Hilfe bei Vitamin B_{12} Mangel

Mit 1000 µg Vitamin B_{12} ist Vitaprompt® hochdosiert, sodass Sie mit den Vitamin B_{12} Tabletten Ihren Mangel schnell ausgleichen und Ihren Speicher auffüllen. Erschöpfung, das Gefühl ständig müde zu sein oder Probleme mit der körperlichen oder geistigen Fitness, die auf einen Mangel an Vitamin B_{12} zurückzuführen sind, können so effektiv behandelt werden. Vitaprompt® Tabletten werden 1x täglich eingenommen, sind leicht zu schlucken, sehr gut verträglich, laktosefrei und in Deutschland hergestellt.

Vitaprompt® 1000 Mikrogramm Filmtabletten. Wirkstoff: Cyanocobalamin (Vitamin B_{12}). Anwendungsgebiete: Behandlung eines Vitamin-B_{12}-Mangels aufgrund von Fehlernährung, Langzeitbehandlung eines Vitamin-B_{12}-Mangels, z. B. bei Problemen mit der Aufnahme von Nahrungsbestandteilen aus dem Darm (Darmresorption), Orale Behandlung eines bestimmten Anämie-Typs (perniziöse Anämie) und eines Vitamin-B_{12}-Mangels mit Symptomen im Bereich des Nervensystems, nachdem die Konzentration von Vitamin B_{12} im Blut mit Vitamin-B_{12}-Injektionen normalisiert wurde. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 01/2023. mibe GmbH Arzneimittel, 06796 Brehna**