Jetzt Bienen-Unterstützer werden!

Summ, summ, summ! Bienchen summ´ herum! Zugegeben, beim gemütlichen Picknick im Grünen gehören die schwarz-gelb gestreiften Insekten nicht zu unseren Lieblingsgästen. ABER ohne Bienen sähen nicht nur Parks und Gärten trostlos aus, auch die biologische Vielfalt wäre mit einem Schlag zerstört. Honig- und Wildbienen sind unverzichtbar für nahezu alle Ökosysteme und tragen maßgeblich zur Bestäubung von Kultur- und Wildpflanzen bei. Leider befindet sich ihr Bestand im Sturzflug, zahlreiche Arten sind vom Aussterben bedroht.

Eine zentrale Ursache für das massive Insektensterben ist die intensive Landwirtschaft mit übermäßigem Einsatz von Insektiziden und zudem die fehlenden Nahrungs- und Lebensgrundlagen. Auf dem Balkon oder im Garten kann jetzt jeder selbst Bienen-Unterstützer werden. Eine abwechslungsreiche Bepflanzung bietet ein echtes Schlemmerparadies. Lavendel, Margeriten, Glocken- und Sonnenblumen lassen das Bienenherz höherschlagen. Umgekehrt belohnen uns die Bienen mit allerlei wertvollen Produkten. Dazu zählt besonders der süße Honig, der so manchen Gaumen am Frühstückstisch erfreut oder das Wachs, das vor allem in früheren Zeiten zur Kerzenherstellung verwendet wurde. Der Begriff „Apitherapie“ fasst medizinische Anwendungen von Bienenprodukten zusammen. Propolis, ein Gemisch aus Pollen, Wachs, Harz und ätherischen Ölen ist bekannt für seine antibakterielle, antivirale und antimykotische Wirkung. In der Homöopathie wird Apis bei Entzündungen eingesetzt. Und in kosmetischen Präparaten findet sich das vitamin- und mineralstoffreiche Gelée royal. Neugierig? Genaueres zu den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten verraten wir Ihnen beim nächsten Besuch.

Gewusst?

Bienen sind essenziell für den Menschen und das drittwichtigste Nutztier hinter Schwein und Rind.

Fast 80 % aller Wild- und Nutzpflanzen in Europa werden von der Westlichen Honigbiene (Apis mellifera) bestäubt, die restlichen 20 % gehen auf das Konto von Wildbienen, Schmetterlingen, Hummeln und anderen Insekten.

Experten schätzen den wirtschaftlichen Nutzen der Biene auf 265 Milliarden Euro weltweit.

Neben der Honigbiene existieren bei uns mehr als 560 Wildbienen-Arten, von denen jedoch etwa die Hälfte vom Aussterben bedroht ist.

Sommer-Tipp!

Warzen: Vorbeugen und behandeln

Warzen sind gutartige Hautwucherungen, die bevorzugt an den Händen und Füßen sowie im Gesicht oder Genitalbereich auftreten. Kinder und Jugendliche haben ein erhöhtes Risiko. Viren zählen zu den Hauptverursachern, wodurch eine Übertragung von Mensch zu Mensch möglich ist. Sie gelangen über winzige Risse in der Haut in die Zellen und führen dort zu den typischen Wucherungen. Eine angegriffene Hautbarriere oder Erkrankungen wie Neurodermitis, aber auch verstärktes Schwitzen, ein geschwächtes Immunsystem, Diabetes und Tabakkonsum begünstigen das Auftreten. Abhängig von der Art und Lokalisation können Warzen unangenehm jucken oder schmerzen, manche Fälle verlaufen auch beschwerdefrei. Im Bedarfsfall können spezielle Lösungen oder Pflaster eingesetzt oder eine Kryotherapie (Vereisung) vorgenommen werden. *natürlich*-Vorbeuge-Tipps: Unterstützen Sie Ihr körpereigenes Immunsystem, tragen Sie in Schwimmbädern, Saunen und Hotelzimmern stets Badeschlappen und schenken Sie Ihrer Haut insbesondere an Händen und Füßen natürliche Pflege.

Anzeige

Mein Immunsystem – allzeit bereit
aminoplus® immun

- mit sieben Aminosäuren
- mit Vitamin C, Zink und Selen – für ein gesundes Immunsystem
- Vitamin B6 – trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei
- laktose-, gluten- und fructosefrei
- vegan

Ausschneiden & Einlösen

15% *

ab 30,00 € Einkauf

Mi, 11. August 2021

*Von der Aktion ausgeschlossen: verschreibungspflichtige Arzneimittel und Zuzahlungen, andere Rabattaktionen und Sonderangebote der Oberlausitzer Apotheken OHG. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Abgabe nur in handelsüblichen Mengen. Dieser Gutschein gilt nur in Verbindung mit einer gültigen Kundenkarte. Gutschein nur an genanntem Tag gültig.

GUTSCHEIN

Ausschneiden & Einlösen

20% *

ab 40,00 € Einkauf

Mi, 25. August 2021

*Von der Aktion ausgeschlossen: verschreibungspflichtige Arzneimittel und Zuzahlungen, andere Rabattaktionen und Sonderangebote der Oberlausitzer Apotheken OHG. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Abgabe nur in handelsüblichen Mengen. Dieser Gutschein gilt nur in Verbindung mit einer gültigen Kundenkarte. Gutschein nur an genanntem Tag gültig.

GUTSCHEIN

natürlich gerne für Sie da ...

OBERLAUSITZER APOTHEKEN OHG

APOTHEKE ZUM HUTBERG HERRNHUT
KREUZ APOTHEKE NEUGERSDORF
AESCULAP APOTHEKE LEUTERSDORF
KREUZ APOTHEKE CUNEWALDE

... natürlich gesund mit uns!

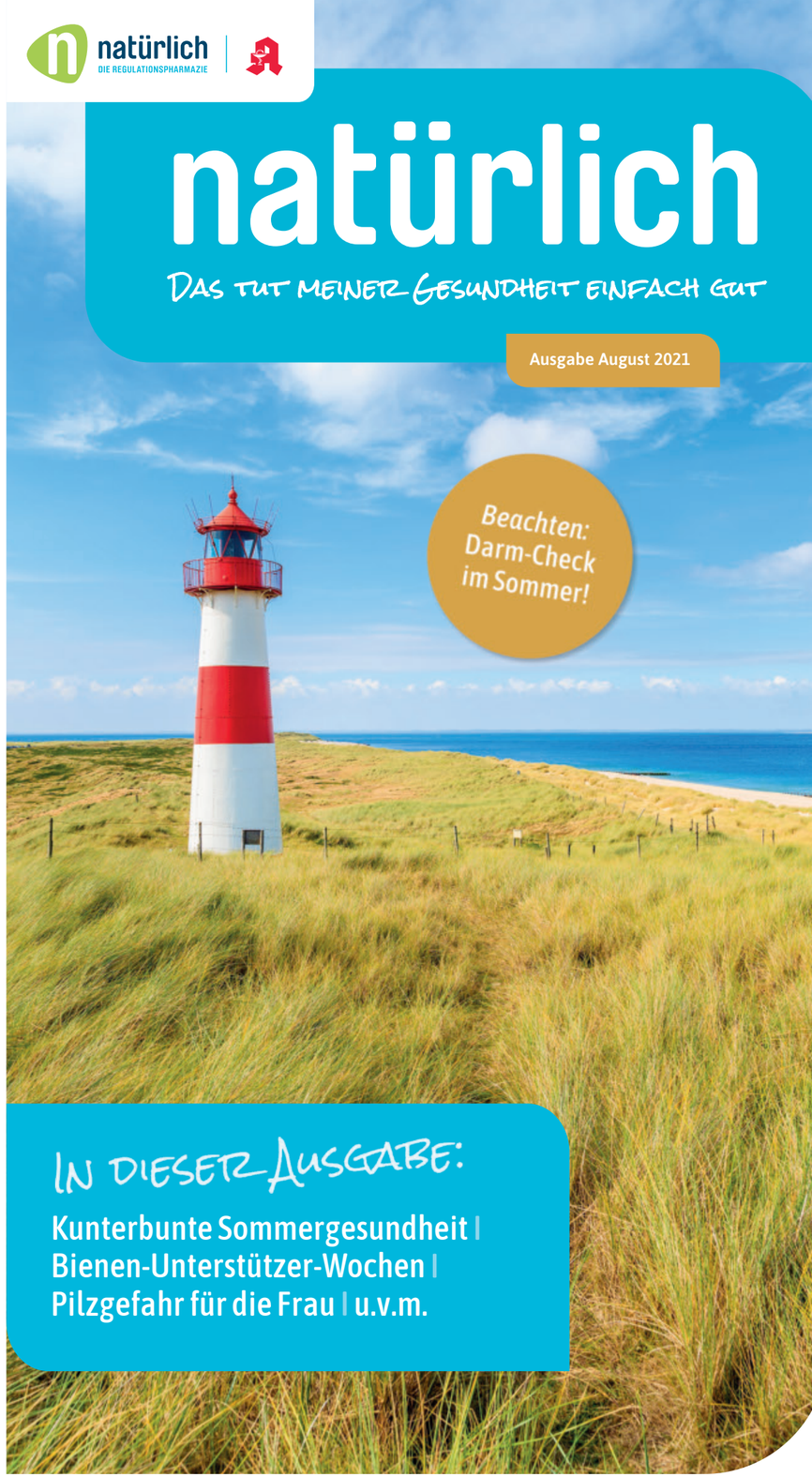
270-V5_oC-1.000-8

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

natürlich

Das tut meiner Gesundheit einfach gut

Ausgabe August 2021



Beachten: Darm-Check im Sommer!

In dieser Ausgabe:

Kunterbunte Sommergesundheit | Bienen-Unterstützer-Wochen | Pilzgefahr für die Frau | u.v.m.

Oberlausitzer Apotheken OHG

Liebe Leserinnen und Leser,

egal ob „Summer in the city“, „Walking on sunshine“, „Lass die Sonne in dein Herz“ oder „Lambada“ – die schönste Zeit des Jahres inspirierte Künstler aus aller Welt zu tollen Mitschwing-Sommerhits. Ein entspannter Nachmittag bei grooviger Musik und Sonnenschein schenkt uns Lebensfreude pur. Was zum perfekten Genuss einmal wöchentlich nicht fehlen darf? Ein leckeres Eis. Von cremig-süß bis fruchtig-frisch, von Schoko über Vanille und Stracciatella bis hin zu Himbeere ist für jedes Schleckermäulchen das Passende dabei. Experimentierfreudige stürzen sich auf die aktuelle „Eissorte des Jahres“: Mango-Chili. Und den aufkommenden Wissensdurst stillen Sie mit Ihrer neuen natürlich-Ausgabe.

natürlich empfiehlt:

Jetzt ist es amtlich – das „Bauchgefühl“ gibt es wirklich. Wussten Sie, dass Ihr Darm viel über Ihre Gesundheit verraten kann? Und ein Unterstützungs-Trupp aus Millionen von Bakterien im Dienst Ihres Wohlbefindens im Einsatz ist?! Sie wollen es jetzt genau wissen – dann ist der *natürlich* Darmcheck aus unserer Apotheke genau das Richtige.

Viel Spass beim Lesen und sonnige Verwöhnstunden!

***natürlich*-Apothekerin**
Bettina Lindecke
und *natürlich*-Apotheker
Stephan Hampel

Anzeige

Für feste Nägel, strahlende Haut und volles Haar

Brüchige Nägel sind speziell in der jetzigen Zeit ein Thema, das viele Frauen beschäftigt. Die Nägel werden durch häufiges Händewaschen und Desinfizieren stärker beansprucht als üblich. Neben einer extra Portion Pflege ist die Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen von innen für feste Nägel entscheidend. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie die Struktur und den Nagelaufbau unterstützen. Bei regelmäßiger Einnahme tragen sie dazu bei, dass der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet. Das Schöne daran auch Haut und Haare profitieren hiervon.

Unsere Empfehlung für feste Nägel, strahlende Haut und volles Haar: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel mit Silizium aus natürlichen Quellen, Biotin, Zink, MSM und vielem mehr.

Anzeige

Gastritol® Liquid – Die Alternative bei Magen- und Darm-Beschwerden

- Gegen Blähungen und Völlegefühl, krampflösend dank Gerbstoffen
- Wirkt ganz ohne Schöllkraut – reduziert Schmerzen im Oberbauch um 37%
- Enorme Hilfe für den Diabetiker durch erwiesene Wirksamkeit der einzigartigen Rezeptur aufeinander abgestimmter Heilpflanzen
- Verbessern Sie Ihre Lebensqualität durch wertvolle Bitterstoffe, schon mit 3x täglich 30 Tropfen

Gastritol® Liquid: Anwendungsgeb. ausschließl. aufgrund langjähriger Anw.: Traditionelles pflanzl. Arzneimittel, angewendet bei Erw. zur Linderung v. leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen) sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

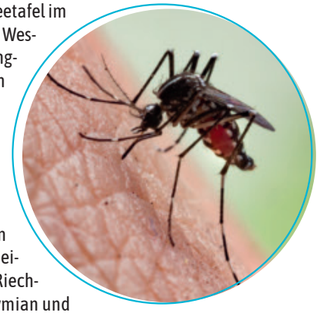
270-V5_oC-1.000-8

8 gesunde Pudelwohlfühl-Tipps

1. Gepflegte Sommerhaut: Cremen Sie sich 20 - 30 Minuten vor dem Sonnenbaden ein und legen dabei auf einen hochwertigen Schutz mit Hauttyp-entsprechendem Lichtschutzfaktor (LSF) Wert. Der LSF gibt an, wie viel länger man sich in der Sonne ohne Sonnenbrandrisiko aufhalten kann. Ergänzend tun Ihrer Haut zur Pflege von innen die Sommer-Begleiter Vitamin A, C und E, Provitamin B5, Zink, Eisen, Selen, Silizium oder Hyaluronsäure besonders gut.

2. Brille auf! Sonnenbrillen mit UV-Filter (optimal mit Breitbandschutz UV-400) blocken die für die Augen gefährlichen Wellen im ultravioletten Bereich ab. Große Gläser sind dabei im Trend und schützen zusätzlich vor grellem Lichteinfall von oben und der Seite. Apropos Augengesundheit: Omega-3-Fettsäuren tragen einen wichtigen Teil zum Erhalt der normalen Sehkraft bei.

In unserer Apotheke können Sie Ihren Omega-3-Index bestimmen lassen!



3. Insektenalarm! Ein leckeres Picknick oder eine gemütliche Kaffeetafel im Freien – schon sind die Plagegeister nicht weit. Herumschwirrende Wespen nicht anpusten, das Kohlendoxid in der Atemluft bringt die hungrigen Summer erst so richtig auf die Palme. Stechmücken suchen durch den Duft ätherischer Öle schnell das Weite. Citronella, Lemon-Eukalyptus, Zimt, Rosmarin, Zitronengras oder Pfefferminze wirken abschreckend.

4. Abkühlung gefällig? Eine belebende Wechseldusche liefert den echten Frischekick und verbessert zudem den Kreislauf. Falls Sie empfindlich auf den starken Temperaturunterschied an Rücken und Bauch reagieren, duschen Sie die ersten Male nur Arme und Beine ab und tasten sich langsam weiter. Auch ein handgemachtes Riechsäckchen mit Melisse, kombiniert mit Muskat, Pfefferminze, Thymian und Nelken wirkt anregend und belebend.

5. Gesunde Ernährung leicht gemacht: Zum einen freut sich im Sommer besonders die Verdauung über leichte Kost, zum anderen schenken uns die warmen Monate eine Vielzahl an frischen regionalen Leckereien. Hier gilt die 5er-Faustformel pro Tag. Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Daraus ergeben sich Mengen, die zu Alter und Körpergröße passen. Gurken, Tomaten und Wassermelone gelten übrigens als hervorragende „Wasserspender“.

6. Schenken Sie Ihren Füßen Zeit! Und zwar nicht nur für ein gepflegtes Aussehen in Sandalen, Flipflops und Co. Fußprobleme sind oft erste Warnzeichen für eine Reihe an Erkrankungen wie Diabetes oder Durchblutungsstörungen. Frühzeitig erkannt, sind belastende Spätfolgen häufig vermeidbar. Im Sommer heißt es zudem „Raus aus den Schuhen, ran an die Reflexzonen“! Barfußlaufen stärkt die Fußmuskulatur, reguliert den Blutdruck und regt den gesamten Organismus an. Nichts Schöneres als das Gefühl von weichem Gras oder kribbelndem Sand unter den Füßen!

7. Hot, hot, hot: Wer kennt das nicht – kaum steigt das Thermometer, beginnen wir zu schwitzen. Heiße Temperaturen und starke körperliche Anstrengung führen zu vermehrter Ausscheidung. Dabei werden unerwünschte Giftstoffe, aber auch wichtige Mineralien über die Haut abgegeben. Ein ganz normaler Vorgang. Übermäßiges Schwitzen kann dagegen auf eine Störung im Organismus hindeuten (z.B. Eiweißmangel, Erkrankungen des Lymphsystems, Kreislaufprobleme, Mineralstoff-Störungen).

Ihr Mineralstoff-Status kann exakt bestimmt werden. Kommen Sie mal vorbei.

8. Ab ins Land der Träume: Heiße Sommernächte rauben uns nicht selten den Schlaf. Vertrauen Sie deshalb auf die Kraft der Natur. Baldrian, Passionsblume, Hopfen, Lavendel und Melisse sind die perfekten Einschlaf-Helfer für traumhafte Nächte.

Belastende Pilzinfektionen

Raus aus der Tabuzone

Scheidenpilz ist für viele Frauen ein Tabuthema. Verständlich, schließlich spricht niemand gerne in offener Runde über seine intimsten Probleme. 75 % sind mindestens einmal im Leben von einer „Vaginal-Mykose“ betroffen, bei einigen tritt die Infektion gar chronisch auf. Übeltäter ist oft der Hefepilz Candida albicans. Die gute Nachricht: Es gibt Lösungen! Störungen im Vaginalbereich lassen sich meist auf ein Ungleichgewicht im Organismus zurückführen. Sanfte und abgestimmte Produktkombinationen regulieren die natürliche Balance wieder in ein harmonisches Gleichgewicht. Gerne beraten wir Sie dazu zurückgezogen im vertraulichen 4-Augen-Gespräch.

Pilze gehören, wie andere Mikroorganismen (z.B. Milchsäurebakterien), zur gesunden Haut- und Schleimhaut-Flora dazu. Ein intaktes Immunsystem hält sie normalerweise in Schach. Das Problem: Bestimmte Faktoren begünstigen ihre ungebremste Vermehrung. Dabei kann es passieren, dass sie ihren „eigentlichen Aufenthaltsort“ wechseln, vom Darm in den Vaginalbereich wandern und dort Beschwerden verursachen. Ein weißlicher Ausfluss, verbunden mit Brennen und starkem Juckreiz sind die Folge. Bei wiederkehrenden Scheidenpilz-Infektionen ist die Sanierung des Darms das A und O. Daneben empfehlen wir die gezielte Regulation des Säure-Basen-Haushalts. Pilze fühlen sich in einem übersäuerten Körpergewebe nämlich besonders wohl. Für den Erhalt des natürlichen Schutzmechanismus im Intimbereich können Milchsäurebakterien (Lactobacillus acidophilus) eingesetzt werden. Bei der täglichen Pflege sind Produkte, die den natürlichen pH-Wert respektieren, besonders geeignet.

Das natürliche Gleichgewicht wieder herstellen.

Ursachen für die Entstehung einer Scheidenpilz-Infektion:

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