



Ebenol®

0,5% Creme

Jetzt nur

9,50 €

Inhalt: 30 g | AVP: 12,66 €
Preis kg: 316,67 €

Sie sparen 25%



Loceryl®

Nagellack

Jetzt nur

27,50 €

Inhalt: 3 ml | AVP: 37,49 €

Sie sparen 27%



Ibu-LysinHexal®

400 mg

Jetzt nur

8,95 €

Inhalt: 20 Stück | AVP: 11,70 €

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 August 2026. Preise gültig vom 01.09. - 31.10.2026.



einzulösen in Ihrer

Apotheke im Vital-Center
M3 Apotheke
Central Apotheke
Karlsfeld

Apotheke im EDEKA-Center
Fürstenfeldbruck

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



einzulösen in Ihrer

Apotheke im Vital-Center
M3 Apotheke
Central Apotheke
Karlsfeld

Apotheke im EDEKA-Center
Fürstenfeldbruck

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



einzulösen in Ihrer

Apotheke im Vital-Center
M3 Apotheke
Central Apotheke
Karlsfeld

Apotheke im EDEKA-Center
Fürstenfeldbruck

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



einzulösen in Ihrer

Apotheke im Vital-Center
M3 Apotheke
Central Apotheke
Karlsfeld

Apotheke im EDEKA-Center
Fürstenfeldbruck

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

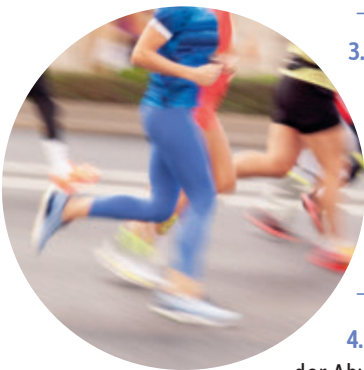
IMMUNSYSTEM REGULIEREN

5 Stellschrauben
für eine starke Abwehr

1. **Bunt essen und ausreichend trinken:** Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Olivenöl und Fisch liefern wichtige Bausteine für die Abwehr. Besonders wertvoll sind sekundäre Pflanzenstoffe aus farbintensiven Lebensmitteln wie Beeren, Kräutern, Kohl, Paprika, Zwiebeln oder Brokkoli. Dazu ausreichend Wasser trinken, damit die Schleimhäute gut befeuchtet bleiben. In der kühleren Jahreszeit ergänzen Tees mit Ingwer, Zitrone, Honig, Kamille, Salbei oder Holunder sinnvoll.



2. **Regeneration ernst nehmen:** Schlaf ist aktive Reparaturzeit. Sieben bis neun Stunden unterstützen die Immunregulation und helfen dem Körper, Belastungen besser zu verarbeiten. Dauerstress schwächt die Regulationskraft. Atemübungen, Yoga, Meditation oder bewährte Pflanzen wie Lavendel, Baldrian, Passionsblume, Hopfen und Melisse helfen, wieder in die Ruhe zu kommen.



3. **Regelmäßig bewegen:** Moderate Bewegung, idealerweise an der frischen Luft, bringt Kreislauf, Stoffwechsel und Lymphe in Schwung. Als Orientierung gelten etwa 150 Minuten pro Woche. Sehr intensive Sporteinheiten fordern den Körper dagegen zusätzlich. Dann braucht es bewusst Regeneration, Mineralstoffe und ein gutes Mikronährstoffmanagement.

4. **Den Darm stärken:** Der Darm ist eine zentrale Schaltstelle der Abwehr. Ca. 80% der Immunaktivität sitzt hier. Mikrobiom, Schleimhäute und Darmbarriere entscheiden mit darüber, wie stabil das Immunsystem reagieren kann. Ballaststoffe, Prä- und Probiotika, Darmpflege und eine gute Schleimhautversorgung gehören deshalb zu den wichtigen Maßnahmen der Regulationspharmazie®.



5. **Mit Nährstoffen versorgen:** Zink, Selen, Eisen sowie die Vitamine C und D gehören zu den wichtigen Bausteinen des Immunsystems. In unserer natürlich-Apotheke schauen wir gemeinsam, wo Ihre Abwehr Unterstützung braucht – und welche regulativen Maßnahmen zu Ernährung, Darm, Schlaf und Nährstoffversorgung passen.

ANZEIGE

aminoplus® immun:

Erkältungstage, mehr Abwehrkraft!

Glutenfrei.
Laktosefrei.
Vegan.



Nahrungsergänzungsmittel mit sieben Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen

• Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

• Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei

• Riboflavin trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

ANZEIGE

OMNi-BiOTiC® iMMUND:

Gesundheit beginnt im Mund

Mund, Nase und Rachen sind die ersten Eintrittspforten für fremde Keime. Doch wir haben in unserem Mund ein erstes wichtiges Abwehrsystem integriert: **Das orale Mikrobiom**, auch als Mundflora oder Mundmikrobiom bezeichnet.

OMNi-BiOTiC® iMMUND enthält den in vielen Studien überprüften, natürlich im Mundraum vorkommenden Bakterienstamm Streptococcus salivarius K12 sowie **Vitamin D**. Dieses Vitamin sorgt bei Kindern und Erwachsenen für eine **normale Funktion des Immunsystems**.



Die zuckerfreien Lutschtabletten mit fruchtigem Erdbeergeschmack sind für Kinder und Erwachsene geeignet. Kinder ab 3 Jahren 1x täglich 1 Lutschtablette OMNi-BiOTiC® iMMUND, Erwachsene 2x täglich 1 Lutschtablette OMNi-BiOTiC® iMMUND langsam im Mund zergehen lassen.



natürlich-Apothekerin Berenike Kummer e.K.

Inhaberin

Aktiv für Ihre Gesundheit





Vital-Center
Apotheke

Münchner Straße 159 • 85757 Karlsfeld
Tel.: (08131) 29 94 70
vital@apotheke-karlsfeld.de • www.apotheke-karlsfeld.de
Mo. – Sa. 8 – 20 Uhr mit Drive-In-Schalter





M3
Apotheke

(bei REWE)
Münchner Straße 138 • 85757 Karlsfeld
Tel.: (08131) 29 71 60
m3@apotheke-karlsfeld.de • www.apotheke-karlsfeld.de
Mo. – Sa. 9 – 19 Uhr





Central
Apotheke

An der Wögerwiese 4 • 85757 Karlsfeld (bei Aldi u. EDEKA)
Tel.: (08131) 454 71 51
central@apotheke-karlsfeld.de • www.apotheke-karlsfeld.de
Mo. – Fr. 9 – 13, 14 – 18 Uhr





EDEKA-Center
Apotheke

Oskar-von-Miller-Straße 2 • 82256 Fürstenfeldbruck
Tel.: (08141) 52 78 50
edeka@apotheke-fuerstenfeldbruck.de • www.apotheke-fuerstenfeldbruck.de
Mo. – Sa. 9 – 19 Uhr

großes Warenlager

viele kostenlose Parkplätze

24-Std.-Abholterminal für bestellte Artikel





Sept / Okt 2026

Mit Tagespost

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Gesundes Wissen
für Sie!





Selenversorgung mit Substanz

regulafit® Natriumselenit liefert 200 µg Selen pro Kapsel als Natriumselenit – eine schnell verfügbare Selenform für die gezielte Versorgung. Selen ist wichtig für Schilddrüse, Immunsystem und den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Für alle, die ihre Selenversorgung bewusst und gezielt im Alltag praktisch unterstützen möchten.

regulafit® Natriumselenit / Inhalt: 90 Kapseln / UVP: 30,95€

Rabatt 19% | Aktionspreis 24,95 €

Apotheke im Vital-Center, M3 Apotheke und Central Apotheke
Karlsfeld

Apotheke im EDEKA-Center Fürstenfeldbruck

289_V4_a_4c_lk_27.000_9



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

der September rückt die Gesundheit gleich mehrfach in den Mittelpunkt. Zahlreiche Aktionstage erinnern daran, Warnsignale ernst zu nehmen und den eigenen Körper nicht erst dann zu beachten, wenn Beschwerden da sind. Am 5. September steht der Deutsche Kopfschmerztag im Kalender. Welche Rolle Flüssigkeit, Mineralstoffe, Kiefergelenk, Stress und individuelle Auslöser spielen können, lesen Sie in dieser Ausgabe. Der 12. September macht auf Erste Hilfe aufmerksam. Außerdem stehen Zähne (25.9.), Lunge (26.9.) und Herz (29.9.) im Fokus. Passend dazu finden Sie in dieser natürlich-Ausgabe praktische Tipps und Impulse aus der Regulationspharmazie®. Das Team unserer natürlich-Apotheke begleitet Sie gerne – nicht nur im September, sondern das ganze Jahr.

Herzliche Grüße

Berenike Kummer

Ihre natürlich-Apothekerin
Berenike Kummer, Inhaberin
Apotheke im Vital-Center, M3 Apotheke
und Central Apotheke, Karlsfeld
Apotheke im EDEKA-Center, Fürstenfeldbruck



Gewusst?

Beim „September“ hat sich der Fehlerteufel eingeschlichen. Der Begriff stammt vom lateinischen „septem“ und bedeutet „sieben“. Im alten römischen Kalender war der September der siebte Monat, heute ist er der neunte.



„Nicht die Mikrobe allein entscheidet – entscheidend ist das Milieu.“

In Anlehnung an
Louis Pasteur

GESUNDHEITSWISSEN

Erste Hilfe



Ein Unfall oder eine plötzliche Erkrankung kann jederzeit passieren – zu Hause, unterwegs, beim Sport oder im Urlaub. Dann zählt vor allem eines: schnell reagieren! Jährlich erleiden in Deutschland mehr als 130.000 Menschen außerhalb eines Krankenhauses einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand. Wird sofort mit der Wiederbelebung begonnen, kann das die Überlebenschance bis zu verdreifachen.

Erste Hilfe bedeutet, verletzte oder plötzlich erkrankte Menschen zu sichern, zu betreuen und zu versorgen, bis professionelle Hilfe eintrifft. Entscheidend sind Ruhe bewahren und einfache Schritte einleiten: Notruf absetzen, Atmung prüfen, stabile Seitenlage, Herzdruckmassage oder eine Blutung versorgen. Bei Babys und kleinen Kindern ist besondere Aufmerksamkeit nötig, da ihr Körper empfindlicher reagiert. Häufige Notfälle sind hier verschluckte Gegenstände, Fieberkrämpfe oder Atemprobleme. Bei älteren Menschen stehen Stürze, Schlaganfälle und Herzprobleme im Vordergrund. Auch bestehende Erkrankungen und Medikamente können im Notfall wichtig sein. Deshalb gilt: Ruhe bewahren, Überblick verschaffen und lieber einmal zu früh den Notruf wählen als zu spät. Ein Erste-Hilfe-Kurs gibt Sicherheit und zeigt, wie man im Ernstfall richtig reagiert. Kurse bieten unter anderem Hilfsorganisationen wie DRK, Malteser, Johanniter oder ASB an.

Die wichtigsten Schritte im Überblick:

1. **Überblick verschaffen:** Person ansprechen, Ruhe bewahren, eigene Sicherheit beachten
2. **Notruf absetzen:** 112 wählen und die W-Fragen beantworten
3. **Lebenswichtige Funktionen prüfen:** Bewusstsein und Atmung kontrollieren
4. **Bewusstlos, aber normale Atmung:** stabile Seitenlage
5. **Keine normale Atmung:** sofort Herzdruckmassage beginnen
6. **Wunden und Verletzungen versorgen**
7. **Verletzte betreuen, warmhalten und Sicherheit geben**

GUT ZU WISSEN:

Die 112 gilt in ganz Europa und verbindet direkt mit Feuerwehr oder Rettungsdienst. Bei nicht lebensbedrohlichen Beschwerden außerhalb der Sprechzeiten hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116117.

ANZEIGE

Colilen IBS: Sanfte Unterstützung bei Reizdarmbeschwerden

Natürliche Linderung bei Reizdarm-Symptomen wie:

- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Ausdehnung und Unwohlsein im Bauchraum
- unregelmäßiger Stuhlgang (Durchfall, Verstopfung oder beides abwechselnd)



100% natürlich

ANZEIGE

Das Spezial-Shampoo mit Weidenrinde von RAUSCH.

Befreit nachhaltig und mild von fettigen Schuppen, mildert Juckreiz.

- mildes Anti-Schuppen-Shampoo bei fettigen Schuppen
- hilft bei jeglichen Kopfhautproblemen
- schützt mild vor Kopflausbefall
- hergestellt in der Schweiz mit Extrakten aus Weidenrinde & Thymian
- hohe Ergiebigkeit: 30–45 Anwendungen
- silikonfrei, vegan und mit 92 % Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs
- Verpackung aus 100 % recyceltem PET



GESUNDHEIT

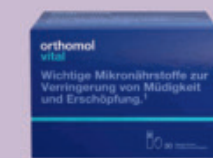
Migräne & Kopfschmerzen

Pochen, Pulsieren, Drücken: Kopfschmerzen zeigen sich sehr unterschiedlich – und genauso unterschiedlich können ihre Auslöser sein. Sie reichen von Verspannungen, Stress und Flüssigkeitsmangel über Mineralstofflücken bis hin zu Schwermetallbelastungen. Auch Kiefergelenk, nächtliches Zahnknirschen und dauerhaftes Pressen der Zähne werden oft unterschätzt: Die Spannung kann in Nacken, Schläfen und Kopf ausstrahlen. Wer morgens mit Druck im Kiefer, empfindlichen Zähnen oder Kopfschmerzen aufwacht, sollte das zahnärztlich abklären lassen. Eine individuell angepasste Schiene kann hier spürbar entlasten.

Die erste SOS-Maßnahme ist oft der Griff zur Wasserflasche. Wer im Alltag zu wenig trinkt, kann die tägliche Flüssigkeitsmenge mit dem Trink-Pass aus unserer natürlich-Apotheke im Blick behalten. Gegen leichte Schmerzen können Kräutertees mit Weidenrinde, Wacholder oder Ingwer unterstützen. Pfefferminz- oder Lavendelöl wirken entspannend; ein Spaziergang an der frischen Luft sorgt für einen klaren Kopf. Sanfte Dehnübungen, feucht-warme Nackenumschläge oder kalte Kneipp-Armbäder können zusätzlich helfen, Spannung zu lösen und die Durchblutung anzuregen.

Besonders Frauen leiden häufig unter Migräne. Die Schmerzen werden oft von Sehstörungen, Übelkeit sowie Licht- und Geräuschempfindlichkeit begleitet. Hormonelle Schwankungen, genetische Veranlagung sowie Umwelt- und Lebensstilfaktoren können einen Ausbruch begünstigen. Zusätzlich spielen individuelle Trigger eine Rolle: Stress, Schlafmangel, Wetterwechsel, Alkohol oder bestimmte Nahrungsmittel. Histaminhaltige Lebensmittel wie Rotwein, Schokolade oder reifer Käse gelten als problematisch, da Histamin an Entzündungsregulation und Gefäß-erweiterung beteiligt ist. Auch Glutamat kann Migräne fördern.

Verschiedene Mikronährstoffe können akut und vorbeugend unterstützen – allen voran Magnesium. Auch Vitamin B2, Q10, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle. Aus dem Bereich der Heilpflanzen gilt Mutterkraut als bewährtes Mittel in der Prophylaxe.



Orthomol
vital

Inhalt: 30 Stück | UVP: 72,99 €

Jetzt nur
60,75 €

Sie sparen 17%



Voltaren®
Schmerzgel
forte

Inhalt: 150 g | AVP: 30,48 €
Preis kg: 153,00 €

Jetzt nur
22,95 €

Sie sparen 25%



Euminz®
Lösung

Inhalt: 10 ml | AVP: 12,29 €
Preis l: 925,00 €

Jetzt nur
9,25 €

Sie sparen 25%



Bioelectra®
Magnesium
400 mg ultra
Direct

Inhalt: 40 Stück | UVP: 22,60 €

Jetzt nur
17,90 €

Sie sparen 21%

GUTSCHEIN

10%
Rabatt

gültig vom
16.10. - 31.10.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10%
Rabatt

gültig vom
01.10. - 15.10.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10%
Rabatt

gültig vom
16.09. - 30.09.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10%
Rabatt

gültig vom
01.09. - 15.09.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

AKTUELL | SPANNEND | WISSENSWERT

Wanderlust

Wenn die Luft klarer wird und die Natur in warme Farben wechselt, beginnt für viele die schönste Wanderzeit. Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung, entlastet den Kopf und stärkt Muskeln, Skelett und Immunsystem. Wandern verbindet moderate Ausdauer mit Naturerlebnis – und fordert den Körper je nach Strecke, Höhenmetern und Wetter durchaus spürbar. Wer länger unterwegs ist, sollte deshalb auch an Flüssigkeit, Mineralstoffe und gute Regeneration denken. Besonders Magnesium, B-Vitamine, Q10, Eisen und ausgewählte Aminosäuren können bei Aktivität, Muskelfunktion und Energiestoffwechsel eine Rolle spielen. Gerne beraten wir Sie vor Ihrer nächsten Tour!

Scan mich



Mehr dazu
erfahren Sie
in unserem
aktuellen
Online-Beitrag.
Gleich
reinschauen!