Artelac
Splash MDO® Augentropfen

Jetzt nur **12,50 €**

Inhalt: 10 ml | UVP: 16,45 €
Preis l: 1.250,00 €

Sie sparen 24%

Granu Fink®
Femina Kapseln

Jetzt nur **23,75 €**

Inhalt: 60 Stück | AVP: 32,49 €

Sie sparen 27%

Pinimenthol®
Erkältungssalbe

Jetzt nur **8,95 €**

Inhalt: 50 g | AVP: 11,80 €
Preis kg: 179,00 €

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. HSAMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird. Stand Oktober 2025. Preise gültig vom 01.11. - 31.12.2025.

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

natürlich Vorsorge

DIABETES

Diabetes mellitus, auch bekannt als „die Zuckerkrankheit" gehört mit über 6 Millionen Betroffenen zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Etwa 33 % der Männer und 21 % der Frauen leiden parallel unter verengten Herzkranzgefäßen. Eine gefährliche Mischung. Bei Diabetes ist der Zucker-Transport aus dem Blutkreislauf zu den Zellen gestört. In der Folge steigt der Blutzuckerspiegel. Ursache ist entweder eine verminderte Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse (Typ 1) oder die Unempfindlichkeit der Körperzellen für Insulin (Typ 2).

Die Behandlung erfolgt in den meisten Fällen medikamentös mit Tabletten (z.B. Metformin) oder im weiteren Verlauf durch Zufuhr von Insulin mittels Spritzen, Kanülen, Pens oder einer Insulinpumpe. **Die Anpassung der Lebensumstände – allen voran ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung – ist entscheidend bei der Therapie.** Eine wesentliche Ergänzung ist die optimal abgestimmte Versorgung mit entsprechenden Vitaminen und Mineralstoffen. So sind bestimmte Stoffe bei Diabetikern oft erniedrigt (z.B. Vitamin C), werden vermehrt benötigt (z.B. Zink, Vitamin D) oder sind in ihrer Aufnahme aufgrund der Metformin-Einnahme gehemmt (z.B. Vitamin B12). In unserer *natürlich*-Apotheke beraten wir Sie dazu gerne im persönlichen Gespräch.

Auf einen gesunden Teller gehören viel frisches Gemüse, regionales Obst und Vollkornprodukte. Dazu eine deutliche Reduktion tierischer Fette. Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren (z.B. in Nüssen, Raps- oder Leinöl) verstärken die positiven Gesundheitseffekte. Zur Regulation des Blutzuckerspiegels sind mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt empfehlenswert.

Zuckerfallen-ABC

Zuckerfrei: Produkte mit maximal 0,5 g Zucker pro 100 g/ml, die sich damit kaum auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Aber – sie sind oft mit Süßstoffen versetzt und stehen daher im Verdacht, den Stoffwechsel negativ zu beeinflussen.

Zuckerarm: Produkte, die höchstens 5 g Zucker pro 100 g (fest) oder 2,5 g Zucker pro 100 ml (flüssig) enthalten. Klingt wenig, summiert sich aber schnell auf (25 g auf einen Liter Limonade). Gerade flüssiger Zucker kann ungesunde „Blutzuckerspitzen" auslösen.

Light: Light-Produkte enthalten mindestens 30 % weniger Kalorien, Zucker, Fett oder Kohlenhydrate als ihre „normalen" Geschwister. Grundsätzlich gut, aber die meisten klassischen Light-Produkte gehören auch in der reduzierten Version nicht zu den gesunden Lebensmitteln.

Unsere *natürlich*-Tipps:

- **Ausreichend Bewegung:** Die regelmäßige Kombination aus leichtem Kraft- und mäßigem Ausdauertraining ist sporadischen Extrembelastungen vorzuziehen (können zu Stoffwechsel-Entgleisungen führen).
- **Versorgung mit Nährstoffen:** Achten Sie auf eine gute Versorgung mit Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und E, Magnesium, Zink, Chrom sowie Coenzym Q10 und Omega-3-Fettsäuren.
- **Vorsorge betreiben:** Neben einer gesunden ausgewogenen Ernährung ist der Säure-Basen-Haushalt von zentraler Bedeutung. Fragen Sie uns danach!

Anzeige

Vitamin D3 Hevert 4000 IE
Power-Vitamin für Immunabwehr, Knochen & Vitalität

Ihre Sonne für die dunkle Jahreszeit! Vitamin D3 Hevert 4000 IE unterstützt Knochen, Muskeln und Vitalität – ideal, wenn die Sonne fehlt und der Körper selbst kaum Vitamin D bilden kann. **Bleiben Sie aktiv und leistungsfähig – fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Vitamin D3 Hevert!**

Für Ihr Immunsystem!

Vorteile von Vitamin D3 Hevert 4000 IE:
- mikroverkapseltes Vitamin D3 für optimale Stabilität und somit Erhalt der Wirksamkeit
- Tabletten sind teilbar
- vegetarisch, laktose-, gluten- und palmölfrei
- hergestellt in Deutschland
- exklusiv in der Apotheke

natürlich-Apothekerin Berenike Kummer e.K.
Inhaberin

Aktiv für Ihre Gesundheit

im 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

im 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

PAYBACK

289-V4_a_4c_lx_28.175_11

Ausgabe Nov / Dez 2025

natürlich

Mit Tagespost

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Persönlich. Menschlich. Für Sie da!

Pflanzenkraft in ihrer reinsten Form

Die Aroniabeere ist ein wahres Kraftpaket der Natur – reich an Antioxidantien, Polyphenolen und Anthocyanen, die zur Stärkung der körpereigenen Zellfunktionen beitragen. regulafit® Aronia-Pulver stammt aus deutschem Bio-Anbau nach strengen Demeter-Richtlinien und wird schonend vermahlen. 100 % naturrein, ohne Zusatzstoffe – fruchtig-herb und perfekt als tägliche Ergänzung in Smoothies, Müsli oder Joghurt.

Inhalt: 200 g I UVP: 14,90 € I Preis kg: 59,75 €

Rabatt 20% I Aktionspreis 11,95 €

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

Apotheke im EDEKA-Center Fürstenfeldbruck

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn draußen die Herbststürme übers Land fegen, Regentropfen gegen die Fensterscheiben klatschen und die Temperaturen in den Keller rauschen, gibt es nichts Schöneres, als sich auf dem Sofa in eine dicke Decke einzukuscheln. Dazu Tee, Wollsocken und ein gutes Buch. Der November ist die perfekte Zeit für Entschleunigung. Gönnen Sie sich eine wohlverdiente Pause vor dem weihnachtlichen Trubel und atmen Sie tief durch. Die richtige Atmung hat nämlich auch positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden, kann Stress reduzieren und den Schlaf verbessern. Wie das besonders gut klappt, erfahren Sie in dieser natürlich-Ausgabe.

Herbstzeit ist auch Genusszeit: Den Teller schmückt dabei am besten eine heiße Suppe oder ein gehaltvoller Eintopf mit viel Gemüse. Die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe geben nämlich nicht nur Ihrem Immunsystem die nötige Power für den Winter, sondern unterstützen auch den Organismus bei chronischen Entzündungen. Lesen Sie dazu, wie eine anti-entzündliche Ernährung im Optimalfall aussehen kann.

Kuschelige Herbstgrüße

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

Berenike Kummer

Aus der Praxis: *natürlich*-Wissen

Gesunde Atmung

Frischluft macht wach und mobilisiert die Abwehrkräfte, gerade im Winter. Dabei wichtig: eine gezielte Atmung. Diese hat nämlich entscheidenden Einfluss auf Gehirn, Körper und Gesundheit. **Mit der richtigen Atmung kann die Leistungsfähigkeit gesteigert, die Stimmung angehoben, das Nervensystem beruhigt und der Blutdruck ins Gleichgewicht gebracht werden.** Stress, Angst, Konzentrationsschwäche oder Herz-Kreislauf-Beschwerden werden positiv beeinflusst. Zwischen 15- und 18-mal pro Minute wird unsere Lunge im Schnitt mit lebenswichtigem Sauerstoff gefüllt. Leider atmen die meisten Menschen zu kurz und zu flach. Das kann zu Verspannungen im Kiefer oder Nacken, zu Schnarchen oder Karies führen.

Versuchen Sie stets gezielt lange und tief durch die Nase einzuatmen, sodass sich die Bauchdecke anhebt (Zwerchfellatmung, Bauchatmung). Spezielle Atemübungen (z.B. die 4-7-8-Atmung oder die Wechselatmung aus dem Yoga, „Nadi Shodhana") sorgen für mehr Entspannung und Wohlbefinden. Gerade im Winter dabei regelmäßig lüften, damit Schadstoffe im Wohnraum keine Chance haben.

Anzeige

Salus Multi-Vitamin Energetikum®
Immun Power [a)]

Kälte, Nässe und Dunkelheit stehen vor der Tür. Heizungsluft lässt die Schleimhäute trocknen. Jetzt heißt es das Immunsystem unterstützen und die Abwehrkräfte gut versorgen. Vitamine sind hierfür unverzichtbar. **Multi-Vitamin Energetikum*** unterstützt mit den Vitaminen A, D und C eine funktionierende Immunabwehr und versorgt mit 5 weiteren Vitaminen. Kräuter und Früchte sorgen außerdem für einen lecker-fruchtigen Geschmack und das ganz ohne künstliche Zusatzstoffe. Der Vitamin-Klassiker für die ganze Familie.

[a)] Vitamin C und Vitamin D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. * Vitamin B1, B2 und B3 tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Elektro-SMOG

Elektrische, magnetische und elektromagnetische Felder sind allgegenwärtig: Hochspannungsleitungen, Haushaltsgeräte, aber auch Gewitterwolken oder das Erdmagnetfeld. Sogar unser Körper erzeugt elektrische Felder und Ströme. „Elektrosmog" ist die umgangssprachliche Bezeichnung für Felder, die im Verdacht stehen, sich negativ auf unsere Gesundheit auszuwirken. Man unterscheidet Nieder- und Hochfrequenzfelder. Zu letzterem gehören unter anderem Radiosender, Mobiltelefone, Mikrowellen oder schnurlose Funktelefone (DECT).

Zum Schutz der menschlichen Gesundheit gibt es spezielle Grenzwerte. Allerdings ist die genaue Höhe nach wie vor umstritten. So bringen verschiedene umweltmedizinische Studien Beschwerden wie Kopfschmerzen, Herzrasen, Schlafprobleme und Konzentrationsstörungen aber auch neurodegenerative Erkrankungen sowie Krebs mit Elektrosmog in Verbindung. Manche Menschen reagieren besonders sensibel, der Gang in den Supermarkt oder ins Einkaufszentrum wird dann zur echten Qual. Auch die Langzeitwirkungen bei Kindern sind noch nicht ausreichend erforscht. Hier besteht dringender Handlungsbedarf.

Insbesondere im eigenen Zuhause kann man viel tun, um die Wirkung elektromagnetischer Felder möglichst gering zu halten. Speziell ausgebildete Baubiologen können Elektrosmog in Ihrem Wohn- und Arbeitsumfeld bestimmen und beispielsweise bereits vor Kauf einer Wohnung oder eines Hauses individuelle Empfehlungen zur Minimierung der Strahlungsintensität geben.

natürlich-Tipps zur Reduktion von Strahlungsbelastungen

Abstand: Die Strahlungsintensität nimmt mit dem Abstand von der Quelle ab. Beim Telefonieren empfiehlt sich daher z.B. die Nutzung eines Headsets.

Empfang beachten: Die Leistung der Geräte und damit auch die Intensität des elektromagnetischen Feldes wird bei schwachem Empfang hochgeregelt. Telefonieren, E-Mails abrufen oder im Internet surfen sollte man deshalb nur bei gutem Empfang oder WLAN.

Abschirmen: Spezielle Produkte (z.B. Wandbeschichtungen, Metallfolien) sind in der Lage, hoch- bzw. niederfrequente Felder abzuschirmen. Achtung – das verschlechtert gleichzeitig den Empfang, weswegen Handys z.B. stärkere Signale senden müssen.

Kennzeichnung: Achten Sie beim Kauf auf strahlungsarme Geräte und entsprechende Prüfsiegel. Elektrogeräte sind mit einem CE- oder VDE-Siegel gekennzeichnet, Monitore mit einem MPR- oder TCO-Siegel. Der SAR-Wert beschreibt die Energiemenge, die der menschliche Körper durch die Nutzung eines Mobilfunkgeräts aufnimmt und in Wärme umwandelt. Beim Bundesamt für Strahlenschutz sind die Werte aktueller Smartphones abrufbar.

Schlafzimmer: Achten Sie in Ihrem Schlafbereich auf eine möglichst feldarme Umgebung, also ohne Radiowecker, Tablet und Co. oder platzieren Sie entsprechende Geräte möglichst weit entfernt.

Abschalten: Bei Nichtbenutzung elektrische Geräte wie TV oder Stereoanlage ausschalten (nicht nur Stand-by-Modus). Das Handy in den Flugmodus stellen.

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.

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.**

Antientzündliche Ernährung

Entzündliche Prozesse spielen bei zahlreichen Erkrankungen eine Rolle – von Autoimmunerkrankungen über Rheuma oder Diabetes bis hin zu Arteriosklerose. Der eigene Lebensstil, vor allem Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, sind dabei ein zentraler Faktor. Insbesondere übermäßiger Fleischkonsum (allen voran Schweinefleisch) sowie zu viel Zucker oder allgemein Kohlenhydrate können versteckte Entzündungen so richtig „anfeuern".

Viel gesundes Gemüse, am besten in Bio-Qualität, Beeren, Nüsse, Obst sowie frische Kräuter sollten den Speiseplan dominieren. Diese enthalten wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. *Polyphenole, Carotinoide*) sowie Vitamine mit antioxidativer Wirkung. Daneben sind sie reich an lebenswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen (z.B. Magnesium, Zink, Eisen, Selen). Gewürze wie Kurkuma, Ingwer oder Chili stärken den Organismus aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle und Scharfstoffe. Ein oft heiß diskutiertes Thema: Fette. Während gesättigte Fettsäuren und Transfette schlecht für den Organismus sind, gehören mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren zu einer anti-entzündlichen Ernährung dazu. Man findet sie vor allem in Walnüssen, Leinsamen und entsprechenden Ölen sowie in fettem Seefisch wie Lachs oder Makrele.

Ein zentraler Baustein im Kampf gegen Entzündungen ist unser Darm. Unser körpereigenes Mikrobiom ist nämlich in der Lage, mithilfe einer ballaststoffreichen Ernährung (Pilze, Hülsenfrüchte, Gemüse, Vollkorn) immunstärkende Substanzen herzustellen. Und auch Sport wirkt entzündungslindernd, denn durch Bewegung werden wichtige Stoffwechselprozesse angeregt und gleichzeitig gefährliches Bauchfett abgebaut. Dieses produziert nämlich entzündungsfördernde Hormone, weswegen insbesondere Übergewichtige oft stärker von Schmerzerkrankungen und Entzündungen betroffen sind. Daher wirkt alles, was das Gewicht reduziert, gleichzeitig Entzündungsprozessen entgegen. Wenn Sie mehr zum Thema gesunde Ernährung erfahren möchten, besuchen Sie uns gerne in der Apotheke.

289-V4_a_4c_lx_28175_11

Sinupret® extract Tabletten
Inhalt: 40 Stück | AVP: 29,99 €
Jetzt nur **22,50 €**
Sie sparen 25%

Voltaren forte Schmerzgel
Inhalt: 150 g | AVP: 30,48 €
Preis kg: 148,33 €
Jetzt nur **22,25 €**
Sie sparen 27%

Iberogast® Advance
Inhalt: 50 ml | AVP: 28,98 €
Preis l: 435,00 €
Jetzt nur **21,75 €**
Sie sparen 25%

ACC® akut 600 Hustenlöser
Inhalt: 20 Stück | AVP: 19,99 €
Jetzt nur **14,95 €**
Sie sparen 25%

Gutschein
10% Rabatt
gültig vom 16.12. - 31.12.2025
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
10% Rabatt
gültig vom 01.12. - 15.12.2025
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
10% Rabatt
gültig vom 16.11. - 30.11.2025
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
10% Rabatt
gültig vom 01.11. - 15.11.2025
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite