

# Unsere Winter-Angebote für Sie.

**Meditonsin, 35 g**  
**7,95 €**

**Umckaloabo, 50 ml**  
**14,95 €**

**Nasic Nasenspray, 10 ml**  
**3,95 €**

**Imupret Tropfen, 50 ml**  
**6,99 €**

**Cotec Spray**  
**2,95 €**

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Solange Vorrat reicht. **Alle Angebote gültig bis 31.01.2010**

## H.G. BUSEN. DIE APOTHEKE

## Unsere Leistungen auf einen Blick

- Bequeme Parkplätze direkt am Haus
- Kostenloser Bringservice
- 2-Stunden-Arznei-Besorg-Service
- Bestellungen telefonisch, per Fax oder E-Mail
- Internetshop
- Gesundheitskarte mit vielen Vorteilen
- Arzneimittelberatung und -recherche
- Gesundheits-Checks (wie z. B. Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Nierenfunktion, freie Radikale, Körperfett, Body-Mass-Index ...)
- Individuelle Vitalstoffmischungen
- Homöopathie
- Verleih von Milchpumpen, Babywaagen oder Inhalationsgeräten
- Ausländische Medikamente
- Reise- und Impfberatung

- Logistik für ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen
- Schulungen von Gesundheitsfachpersonal
- Gesundheitsakademie mit Vorträgen
- Broschüren-Service zu allen Krankheiten
- Firmenservice
- Gesundheitsmessen
- Krankenpflege- und Inkontinenzberatung
- Ernährungsberatung durch Diplom-Ökotrophologin
- Diabetikerberatung
- Asthmatikerberatung
- Eigene Gesundheitsprodukte (wie z. B. Omega 3, Magnesium, Vitamin A-Z, Calcium ...)
- Hausapotheke für alle Krankenkassen

### Impressum

Herausgeber:  
Löwen-Apotheke Mülfort  
Odenkirchener Straße 315  
41236 Mönchengladbach

Telefon 0 21 66 -4 05 78  
Telefax 0 21 66 -61 20 22  
www.apobusen.de  
info@apobusen.de

Redaktion: H. G. Busen (verantwortlich)

Konzept, Gestaltung und Produktion:  
Werbeagentur Jost, Mönchengladbach

Ausgabe 3/09



*Löwen-Apotheke. Mit Herz. Und Verstand.*

## Essen Sie sich gesund! Fit durch die kalte Jahreszeit.

Das Immunsystem mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise zu stärken, klingt einfach – und das ist es tatsächlich. Die beste Vorbeugung gegen unangenehme Erkältungen ist und bleibt ein intaktes Immunsystem. Und durch eine friskostreiche Ernährung werden dem Körper alle wichtigen Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Spurenelemente zugeführt. Sicher haben Sie schon von Ernährungs-Regeln gehört, wie fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen. Tatsächlich ist da einiges dran. Denn das führt dem Körper alle Nähr- und Vitalstoffe zu, die er braucht. Für eine optimale Funktion unseres Immunsystems sind vor allem Vitamine und Mineralien sehr wichtig. Dabei eignen sich einige Nahrungsmittel aufgrund ihrer Eigenschaften besonders zur Vorbeugung.

Knoblauch zum Beispiel ist vermutlich die Nahrungspflanze mit der stärksten antimikrobiellen Wirkung. Knoblauchsft hemmt zum Beispiel das Wachstum von Staphylokokken, Streptokokken, Bazillen, Pilzen und Hefen. Die gleichen Wirkstoffe kommen auch in Zwiebeln, Lauch, Schalotten und Schnittlauch vor. Auch keimabtötende „Küchengehilfen“ wie Kresse, Meerrettich und Senf unterstützen den Organismus bei der Abwehr. Obst und Gemüse, vor allem Zwiebel, Grünkohl, Äpfel und Beeren, punkten auf-

grund ihres Gehalts an Quercetin. Quercetin wirkt wie die Vitamine A, C und E als Radikalfänger.

Für die Entwicklung und Funktion des Immunsystems sind auch einzelne Mineralstoffe und Spurenelemente, insbesondere Eisen, Zink und Selen essentiell. Eine ausreichende Versorgung ist durch eine abwechslungsreiche Mischkost gewährleistet. **Kurz: Essen Sie sich fit. Am besten sofort.**



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

der Herbst ist zurück – und mit ihm ein stetiger Wetterwechsel. An einem Tag können wir noch die schöne Herbstsonne in einem Café im Freien genießen, am nächsten Tag ist daran nicht einmal zu denken, weil es Bindfäden regnet. Das bringt Temperaturunterschiede von bis zu 10°C mit sich. Kein Wunder also, dass wir morgens vor dem Spiegel stehen und nicht recht wissen, wie wir uns anziehen sollen. Wird es einer von den schönen Tagen oder schickt uns der Winter seine kalten Vorboten vorbei? In einigen Geschäften und Büros läuft noch die Klimaanlage, in anderen bereits die Heizung. Dieser Wechsel von heiß auf kalt und wieder zurück führt dazu, dass sich genau jetzt die meisten Menschen erkälten. Im schlimmsten Fall wird aus der kleinen Erkältung eine ausgewachsene Grippe.

Wir von der Löwen-Apotheke möchten Ihnen deshalb mit dieser Ausgabe unserer Hauszeitung einige Tipps mit auf den Weg geben, wie Sie eine Erkältung von vornherein vermeiden.

Kommen Sie gut durch den Winter!

Ihr Hans-Georg Busen



**Rufen Sie an – wir bringen!**  
**Freecall-Nr. 0800-276 26 78**

Übrigens bekommen Sie mit unserer Kundenkarte 10% Rabatt auf alle frei verkäuflichen Produkte.

Löwen-Apotheke Mülfort · Odenkirchener Straße 315 · 41236 Mönchengladbach  
Tel. 0 21 66 -4 05 78 · Fax 0 21 66 -61 20 22 · info@apobusen.de · www.apobusen.de

# Vitamin C

## Der Star unter den Vitaminen.

Vitamin-C-reiche Obst- und Gemüsesorten wie Kiwi, Zitrusfrüchte, grüner Paprika, Sauerkraut, Rote Rüben und Kartoffeln unterstützen das Immunsystem, besonders wenn uns kalter Wind um die Ohren fegt.



Vitamin C bietet zwar keinen kompletten Schutz vor Erkältungskrankheiten, es verringert aber die Dauer und Schwere der Infektion. Vitamin C ist für viele Vorgänge im Körper wichtig und hat nicht nur Einfluss auf die Immunfunktion, sondern zum Beispiel auch auf die Stressbewältigung, den Schlaf, die Konzentrationsfähigkeit und die Sehstärke.

Gesundes Zahnfleisch, schöne Haut und

### Die Top 20 unter den Vitamin C Lieferanten:

100g	Acerolakirsche	1300-1700 mg	Vitamin C
100g	Hagebutte	1250 mg	Vitamin C
100g	Sanddornbeere	200-800 mg	Vitamin C
100g	Guave	300 mg	Vitamin C
100g	Schwarze Johannisbeere	177 mg	Vitamin C
100g	Petersilie	160 mg	Vitamin C
100g	Grünkohl	105-150 mg	Vitamin C
100g	Rosenkohl	90-150 mg	Vitamin C
100g	Broccoli	115 mg	Vitamin C
100g	Paprika	100 mg	Vitamin C
100g	Vogelbeere	98 mg	Vitamin C
100g	Spinat	50-90 mg	Vitamin C
100g	Kiwi	80 mg	Vitamin C
100g	Erdbeere	50-80 mg	Vitamin C
100g	Zitrone	53 mg	Vitamin C
100g	Rotkohl	50 mg	Vitamin C
100g	Weißkohl	45 mg	Vitamin C
100g	Mango	39 mg	Vitamin C
100g	Heidelbeere	22 mg	Vitamin C

Haare und sogar eine positive Stimmungslage kann Vitamin C verursachen.

Der Tagesbedarf eines gesunden Erwachsenen beträgt laut Empfehlung der Deut-

schen Gesellschaft für Ernährung 100 mg. Tatsächlich liegt der Bedarf bei körperlichen Belastungen, wie Stress, akuten und chronischen Krankheiten, Ansteckungsgefahr oder Leistungssport erheblich höher!

## Unsere Strategie gegen Grippeviren: Bewegung, die gut tut.

Auch wenn man sich im Winter am liebsten mit einem Buch aufs Sofa verkriechen möchte – eine regelmäßige körperliche Bewegung und Ausdauersport haben einen harmonisierenden und stärkenden Einfluss auf das Immunsystem. Wenn dann noch die körperliche Betätigung an der frischen Luft stattfindet, stellt sich der Körper auf die kälteren Temperaturen ein und „härtet“ damit ab. Bringen Sie also regelmäßig Bewegung in Ihr Leben. Lassen Sie doch Ihr Auto öfter mal stehen und gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Wie auch immer Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen: Seien Sie kreativ. Ihr Körper dankt es Ihnen – auch über den kalten Winter hinaus.

### Geeignete Sportarten

Vorteilhaft sind zum Beispiel (Nordic-) Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder natürlich im Skiurlaub der Skilanglauf. Denn regelmäßige Bewegung und Ausdauersport haben in der Vorbeugung und Behandlung vieler Erkrankungen einen hohen Stellenwert.

### Regelmäßige Saunabesuche

Sie fördern und harmonisieren Ihr Immunsystem auf die denkbar angenehmste Art und Weise. Wichtig jedoch: Saunabesuche sollten nur vorbeugend erfolgen. Durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte werden die Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten der Atemwege stimu-

liert und der Körper lernt, sich an die unterschiedlichen Temperaturen anzupassen. Bei einer fortgeschrittenen Erkältung ist die Schwitzkur aus gesundheitlichen Gründen sicherlich nicht empfehlenswert. Die Belastung kann im Einzelfall für das Herz-Kreislauf-System zu hoch sein.

### Stress vermeiden

Die Ausschüttung von Stresshormonen hat eine dämpfende Wirkung auf das Immunsystem. Schalten Sie also öfter mal einen Gang zurück. Auch hier wirken regelmäßige körperliche Bewegung und regelmäßiger Ausdauersport den negativen Auswirkungen von Stress und dem Stress selbst entgegen.

## Immunsystem to go. Vitaminpräparate für die Eiligen.



Sie kennen das: Eigentlich wissen sie ganz genau, was Sie tun müssen, um fit durch den Winter zu kommen. Sie wissen, was gesunde Ernährung heißt und dass Sie Ihren Körper mit ausreichend Vitaminen versorgen müssen. Doch dieses Wissen im Alltag umzusetzen – ist etwas völlig anderes. Zwischen Büro und Zuhause, zwischen Job und Familie, da bleibt oft nur wenig Zeit, sich wirklich vernünftig um sich selbst zu kümmern. Gerade wenn man Kinder hat. Da sorgt man garantiert dafür, dass diese das Haus nicht ohne Mütze und Schal verlassen. Aber man selbst?

Das kann es helfen, Erkältungen und Grippe-Viren mit Mitteln aus der Apotheke vorzubeugen. Bewährte Präparate wie z.B. Umckaloabo in Kombination mit speziellen Vitaminpräparaten können hier bereits helfen, um sich für die kalte Jahreszeit zu wappnen.

Auch erste Symptome der Erkältung können Sie mit rezeptfreien Medi-

kamenten aus der Apotheke behandeln. Hier empfiehlt sich zum Beispiel eine Kombination aus Acetylsalicylsäure (ASS) mit Vitamin C. Da das Vitamin C die Auflösung des Wirkstoffes bereits im Glas aktiviert, kann dieser vom Körper schneller aufgenommen werden. Er gelangt rascher in die Blutbahn und kann Erkältungsbeschwerden wie Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen schnell und verträglich bekämpfen. Durch die entzündungshemmenden Eigenschaften des Wirkstoffes wird dem Immunsystem geholfen, die durch die Viren verursachten Entzündungsabläufe zu unterbrechen. Auch wenn die Erkältung von Fieber begleitet wird, unterstützt ein solches Präparat den Organismus bei einer schnellen Genesung ohne ihn unnötig zu belasten.

In der Löwen-Apotheke beraten wir Sie gerne zu den für Sie passenden Präparaten. Fragen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch gleich danach!

### Schweinegrippe – Wie vermeiden?

Die Schweinegrippe hat in den Medien bereits hohe Wellen geschlagen. Inzwischen wird eine Impfung dagegen offiziell empfohlen. Wer jedoch auf eine Impfung verzichten will, sollte zumindest einfache Hygieneregeln beherzigen, die die Verbreitung des Virus eindämmen können.

Dazu gehört regelmäßiges Händewaschen, das Vermeiden von Anhusen, Anniesen und das häufige Händedecken. Auch der direkte Kontakt zu Erkrankten sollte natürlich möglichst vermieden werden. Ein Mund-Nasenschutz kann ebenfalls einen gewissen Schutz bieten, wird aber von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für die Allgemeinbevölkerung nicht generell empfohlen.

Wenn Sie diese einfachen Regeln beachten, haben Sie die gängigsten Infektionswege bereits umgangen.



Augenvitamine, 30 Stk. 8,95 €  
A-Z Multivita, 60 Stk. 8,60 €

# 20%-Rabatt-Coupon

auf einen Artikel Ihrer Wahl. Ausgenommen rezeptpflichtige Artikel, Zuzahlung und Sonderangebote!