



# 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  
Bettina Zurek,  
Ribbeck-Apotheke und  
Birnbaum-Apotheke, Potsdam

Bettina Zurek

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 einzutragen, 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<sup>a)</sup>

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.



<sup>a)</sup>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. stärker Signale senden müssen.

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

**Kennzeichnung:** Achten Sie beim Kauf auf strahlungsarme Geräte und entsprechende

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.



## Vitamin D

Vit D

### Gutschein

**10% Rabatt**  
gültig vom  
24.11. - 29.11.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

### Gutschein

**5% Rabatt**  
gültig vom  
17.11. - 22.11.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

### Gutschein

**10% Rabatt**  
gültig vom  
10.11. - 15.11.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

### Gutschein

**5% Rabatt**  
gültig vom  
01.11. - 08.11.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite