



Rubaxx®
Tropfen

Jetzt nur

31,50 €

Inhalt: 50 ml | UVP: 35,99 €
Preis l: 630,00 €

Sie sparen 12%



Kamistad®
Gel

Jetzt nur

10,25 €

Inhalt: 10 g | AVP: 13,86 €
Preis kg: 1.025,00 €

Sie sparen 26%



Bronchipret®
Tropfen

Jetzt nur

9,95 €

Inhalt: 50 ml | AVP: 13,58 €
Preis l: 199,00 €

Sie sparen 27%



einzulösen in Ihrer

Aesculap-Apotheke
Aue

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



einzulösen in Ihrer

Aesculap-Apotheke
Aue

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



einzulösen in Ihrer

Aesculap-Apotheke
Aue

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



einzulösen in Ihrer

Aesculap-Apotheke
Aue

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

ERNÄHRUNG

Richtig einkaufen,
kombinieren & lagern

Ausreichend Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente sind die Basis für Lebensqualität bis ins hohe Alter. Eine ausgewogene Ernährung bildet dafür die Grundlage. Damit die kleinen Nährstoffhelden bestmöglich aufgenommen und verwertet werden, sollte man ein paar Dinge beachten.



Kaufen Sie regional,
saisonal und bio

Kurze Transportwege sichern Nährstoffe, Bio-
bauern achten auf ökologische Landwirtschaft. Greifen Sie dabei auch in die Tiefkühltruhe. Gefrorenes Gemüse enthält z.B. oft mehr Vitamin C als seine frischen Kollegen. Eine schonende Zubereitung mit Dünsteinsatz hat die Nase vorn vor konventionellem Kochen in Wasser. Und: **Verwenden Sie bei der Zubereitung hochwertige Öle. Damit tun Sie einerseits etwas Gutes für Ihren Omega-3-Status und erhöhen gleichzeitig die Aufnahme und Bioverfügbarkeit der Vitamine D, A, E und K.**

Die richtige Lagerung entscheidet

Die meisten Nährstoffe bleiben bei guter Küh-
lung erhalten. Manche Obst- und Gemüsesor-
ten fühlen sich aber bei Raumtemperatur woh-
ler (z.B. Bananen, Auberginen, Zitrusfrüchte). **Faustformel: Exoten mögen es gerne warm, Einheimische lieber kühl.** Äpfel und Tomaten getrennt von den anderen Obst- und Gemüse-
sorten aufbewahren. Diese enthalten beson-
ders viel Ethylen und regen ungewollt den Reifeprozess ihrer Nachbarn an.

ANZEIGE

Das Coffein-Shampoo mit Ginseng
von RAUSCH

Das Shampoo bei Haarausfall. Es stimuliert und stärkt die Haarwurzeln schon beim Waschen und verwöhnt die Kopfhaut gleichzeitig mit einer angenehmen Erfrischung.

• belebendes Shampoo bei Haarausfall

• stärkt den Haarnachwuchs

• hergestellt in der Schweiz mit Extrakten aus Ginseng, Guarana, Tiger-
gras und Coffein

• silikonfrei, vegan und mit 90 % Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs

• Flasche in Originalgrösse aus 100 % recyceltem PET



Unser Geschenk für Sie

Diesen Monat:

Fußbalsam



Ab jetzt
GRATIS in
unserer
Apotheke!

März 2026 – Nur solange
der Vorrat reicht

natürlich für Ihre Gesundheit!



März 2026

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Herzlich
willkommen
im Frühling!



regulafit® Stati pro N | Inhalt: 90 Kapseln | UVP: 44,95 €
Rabatt 10% | Aktionspreis 40,49 €

Aesculap-Apotheke
Aue

203-V3_a_4c_lw_1.000_3



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

der März steht ganz im Zeichen des Neubeginns: Die Tage werden länger und erste Frühblüher erwachen aus dem Winterschlaf. Inspiriert von der Natur gibt es zahlreiche Feierlichkeiten rund um den Globus. In Valencia/Spainien wird das Frühlingsfest „Las Fallas“ gefeiert, Irland zelebriert den „St. Patrick's Day“ und in Indien und Nepal erfreuen sich die Menschen am „Fest der Farben“ (Holi Festival).

Hierzulande liegt der Fokus klar auf Gesundheit – am 7. März mit dem „Tag der gesunden Ernährung“ und am 15. März mit dem „Tag der Rückengesundheit“. Spannende Infos dazu gibt's in dieser natürlich-Ausgabe. Lesen Sie außerdem, wie Sie Ihren Cholesterin-Spiegel sanft regulieren und erfahren Sie in unserem Online-Beitrag, warum eine „Mittelmeer-Diät“ besonders gut fürs Herz ist.

Mit herzlichen Grüßen

Steffen Quellmalz

Ihr natürlich-Apotheker
Steffen Quellmalz,
Aesculap-Apotheke, Aue



Unsterblich?

Hummer gelten theoretisch als „unsterblich“. Sie produzieren nämlich ein Enzym (Telomerase), das ihre Zellen repariert und der DNA hilft, sich unbegrenzt zu teilen. In der Praxis versterben sie nicht an Altersschwäche, sondern aufgrund von Krankheiten, Feinden oder Häutungsprozessen.



„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

Voltaire (1694 – 1778)

RÜCKENGESUNDHEIT

Raus aus der Schmerz-Spirale



Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Ursachen für Arztbesuche und können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Die Bandbreite reicht von Muskelverspannungen (= Myogelosen) über Bandscheibenprobleme bis hin zu Verschleißerscheinungen. Zu den Hauptursachen zählen neben altersbedingter Degeneration vor allem einseitige Belastungen und Bewegungsmangel. Im Akutfall kann eine Schmerztablette eine schnelle Hilfe sein, bei chronischen Beschwerden ist eine ganzheitliche Therapie sinnvoll. Neben gezielten Regulationsmaßnahmen bleibt Bewegung (Ausdauer- & Krafttraining) der Schlüssel zur Selbstheilung. Geeignet sind Sportarten wie Nordic Walking, Pilates, Yoga, Schwimmen, Aquagymnastik oder Radfahren. Ergänzend tun Wärme, Entspannungsübungen oder Akupunktur gut.

Aus der Regulationspharmazie®

Ernährung & Säure-Basen-Haushalt: Ein übersäuertes Bindegewebe begünstigt Entzündungen, ein basischer Speiseplan unterstützt hingegen die Regulation. Ideal sind Fisch, Nüsse, Obst, Gemüse, Kräuter und Öle. Basische Mineralsalze gleichen zusätzlich den Stoffwechsel gezielt aus.

Enzyme: Enzyme spalten körpereigene Eiweiße (= Entzündungsabfall) und beschleunigen so die Heilung. Schwellungen klingen schneller ab. Eine 6- bis 8-wöchige Kur unterstützt die Regeneration. Für eine optimale Wirkung sind Zusammensetzung, Einnahmezeitpunkt und -art entscheidend.

Mikronährstoffe: Zur Aktivierung von Regulationsprozessen sind Calcium, Magnesium, Zink, Silizium, B-Vitamine, Vitamin C und E, Omega-3 sowie weitere Mikronährstoffe in der richtigen Kombination und Dosis essenziell. Magnesium hilft bei Krämpfen und Verspannungen, Antioxidantien wie Vitamin C und E lindern Entzündungen. Bei Prickeln oder Ameisenlaufen empfiehlt sich ein Vitamin B12-Check.

Heilpflanzen: Ausgewählte Pflanzenstoffe wie Weihrauchextrakt, Brennnessel, Curcuma oder Weidenrinde helfen, Schmerzzustände zu lindern. Sie können sowohl äußerlich als Gel oder Salbe als auch innerlich in Tabletten- oder Kapselform angewendet werden. Heiße Bäder mit Melisse oder Latschenkiefer entspannen verkrampfte Muskeln. Einreibungen mit ätherischen Ölen wie Wacholder oder Johanniskraut wirken beruhigend und entzündungshemmend.

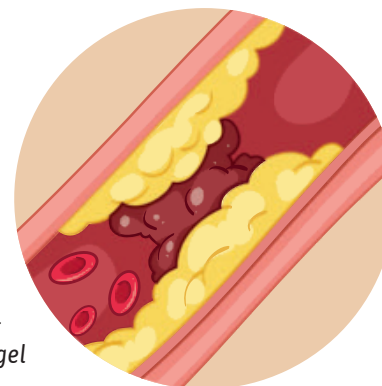


natürlich-Zusatztipp

Ergonomischer Arbeitsplatz – Schreibtischstuhl mit Wippfunktion: Anspannung und Entspannung wechseln sich ab, der Rücken muss ständig reagieren und korrigieren, Krämpfe können sich nicht „festsetzen“

HERZ SPEZIAL

Cholesterinspiegel



Mit rund 350.000 Todesfällen pro Jahr sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland. Insbesondere Diabetes, Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht sowie Bluthochdruck zählen zu den Risikofaktoren. Daneben schrillen bei einem erhöhten Cholesterinspiegel die Alarmglocken.

Cholesterin (genauer Cholesterol) ist eine Grundsubstanz unseres Organismus, die insbesondere für die Funktion des Nervensystems, die Stabilisierung der Zellen und die Produktion von Sexualhormonen von großer Bedeutung ist. Als „fettartiger Stoff“ ist Cholesterin nur schwer in Wasser löslich, weswegen spezielle Transportverfahren mithilfe sogenannter Lipoproteine notwendig sind. LDL (Lipoprotein mit niedriger Dichte) bringt Cholesterin zu den Organen, HDL (Lipoprotein mit hoher Dichte) übernimmt die Aufnahme und den Rücktransport zur Leber. Die Gefahr: LDL kann gefährliche Ablagerungen verursachen, in oxidierter Form Entzündungsprozesse auslösen und das Gefäßendothel schädigen.

In der klassischen Medizin werden zur Cholesterinsenkung vor allem Statine eingesetzt. Leider bleibt die Dauereinnahme nicht immer folgenlos. **So kann die Aufnahme bzw. Biosynthese verschiedener Mikronährstoffe (z.B. Coenzym Q10) empfindlich gestört werden.**

Gerne beraten wir Sie in unserer natürlich-Apotheke zu ganzheitlichen Lösungsansätzen. Dazu zählt insbesondere eine ausgewogene Ernährung mit hochwertigen ungesättigten Fettsäuren, Gemüse und Nüssen (z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Mandeln, Walnüsse, Kurkuma).

GEWUSST?!

Neben HDL- und LDL-Werten tritt in Bezug auf bedrohliche Herzkrankheiten auch der Fettsäurestatus (sog. Omega-3-Index), weitere Lipoproteine wie das Lipoprotein (a) und der sogenannte Homocystein-Wert vermehrt in den Fokus aktueller Forschungen.

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!**

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



Für Ihr Immunsystem!

Voltaren® Schmerzgel



Inhalt: 180 g | AVP: 24,94 €
Preis kg: 101,39 €

Jetzt nur
18,25 €

Sie sparen 27%



Inhalt: 20 Stück | AVP: 9,89 €

Jetzt nur
7,50 €

Sie sparen 24%



Inhalt: 10 ml | AVP: 12,97 €
Preis l: 975,00 €

Jetzt nur
9,75 €

Sie sparen 25%



Inhalt: 40 Stück | UVP: 19,99 €

Jetzt nur
14,95 €

Sie sparen 25%

GUTSCHEIN

10% Rabatt

gültig vom
01. - 31. März 2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10% Rabatt

gültig vom
01. - 31. März 2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10% Rabatt

gültig vom
01. - 31. März 2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10% Rabatt

gültig vom
01. - 31. März 2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

AKTUELL | SPANNEND | WISSENSWERT

Herzgesundheit: Das Mittelmeer ruft

Knapp 6 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Herzproblemen. Studien belegen, dass sich mindestens die Hälfte davon durch eine Umstellung der Lebensweise vermeiden ließe. Zu hohe Zucker- und Fettwerte, ein hoher Körperfettanteil sowie Bluthochdruck hängen direkt mit der Ernährung zusammen und steigern das Risiko für Gefäßkrankheiten wie Arteriosklerose und folglich für Herzinfarkt oder Schlaganfall. **Eine mediterrane Ernährung mit viel frischem Gemüse und gesunden Kräutern kann sich positiv auf die Gesundheit und das kardiovaskuläre Risiko auswirken.**

Scan mich



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