



Ladival®
Allergische
Haut Gel

Jetzt nur
15,95€

Inhalt: 200 ml | UVP: 24,31 €
Preis pro l: 79,75 €

Sie sparen 34%



Nasic®
Nasenspray

Jetzt nur
5,45€

Inhalt: 10 ml | AVP: 7,15 €
Preis pro l: 545,00 €

Sie sparen 24%

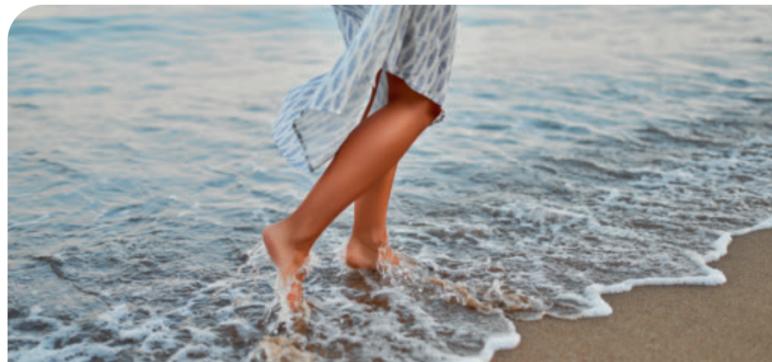


Calmalai®
Tabletten

Jetzt nur
22,95€

Inhalt: 120 Stück | AVP: 31,99 €

Sie sparen 28%



Sommerfüße im Glück

Was gibt es bei Sommerhitze Schöneres als ein erfrischendes Lüftchen, das durch unsere Zehen huscht! Luftige Sandalen, trendige Flipflops und Co. haben in diesen Wochen Hochsaison. Doch während manches „Problemchen“ in den kalten Monaten eingeschlossen und versteckt werden kann, fürchten sich jetzt eingewachsene Nägel, Hornhaut, Warzen oder Entzündungen vor unangenehmen Blicken.

Starten Sie Ihr „Sommerfüße-im-Glück-Programm“ mit einem 20-minütigen Fußbad bei etwa 37 bis 39 °C warmem Wasser. Der Zusatz von Lavendel beruhigt, ein paar Tropfen Teebaumöl wirken gegen Fußpilz. Basische Mineralstoffe zugesetzt können zur Regulation des gesamten Körpers beitragen (hier optimale Badezeit 30 bis 60 min). Regelmäßige Fußbäder wirken effektiv gegen Hornhaut oder Schweißfüße. Jetzt im Sommer sorgt ein kühles Bad für Frische und Leichtigkeit in den Beinen, vor allem, wenn sich durch langes Sitzen und Stehen Flüssigkeit gestaut hat. Schneiden Sie Ihre Fußnägel nicht rund, sondern gerade ab und feilen sie anschließend glatt. Das beugt Verletzungen vor. Füße lieben außerdem sanfte Massagen mit medizinischen Fußcremes. Das Sahnehäubchen setzen Sie mit regelmäßigen Peelings auf. Das macht die Zehen samtig-weich. Dazu 2 EL Zucker mit etwas Olivenöl vermengen und mit kreisendem Druck einmassieren. Das spendet zusätzlich Feuchtigkeit.

natürlich-Fuß-im-Glück-Tipps:

- **Lästige Hornhaut können Sie mit harnstoffhaltigen Cremes oder Hirschtalgalsalbe aus unserer Apotheke loswerden. Ein Bad aus Apfelessig macht die Haut weich und löst Verhärtungen.**
- **Gegen schwitzige Sommerfüße hilft ein Fußbad mit Salbei, Eichenrinde, Rosmarin oder Kamille.**
- **Der Heilungsprozess bei Pilzkrankungen wird durch eine gesunde Darmflora unterstützt. Eine gezielte Darmsanierung ist deshalb bei häufig wiederkehrendem Fußpilz empfehlenswert.**

Vitamin-Wissen

- Glückszahl 13:** Diese „BIG-13-Vitamine“ sind für den menschlichen Organismus besonders wichtig: A, B₁ (Thiamin), B₂ (Riboflavin), B₃, B₅ (Pantothenensäure), B₆, B₁₂, C, D, E, H (Biotin), K, Folsäure (auch Vitamin B₉, B₁₁ oder M genannt)
- Fleißbienenchen:** Vitamine sind an zahlreichen körperlichen Abläufen (Energiegewinnung, Gewebeaufbau...) maßgeblich beteiligt und wirken zudem antioxidativ.
- Kraft der Sonne:** Unser Organismus kann Vitamine nicht selbst herstellen und holt sich diese hauptsächlich über die Nahrung. Mit Ausnahme von Vitamin D, das unsere Haut mithilfe der Sonne bildet.
- Nicht nur grün:** Denkt man an Vitamine, sind Äpfel, Bananen, Spinat und Co. meist gedanklich nicht weit. Gewusst? Eine erhebliche Anzahl wichtiger Stoffe stecken in Fleisch und Milchprodukten. Vegetarier und Veganer sollten daher gezielt auf eine ausreichende Versorgung achten.
- Zartbesaitet:** Manche Vitamine sind bei der Zubereitung besonders sensibel. Vitamin C ist beispielsweise sehr hitzeempfindlich.

Anzeige

femiLoges® Die Nr. 1 aus der Apotheke bei Wechseljahresbeschwerden*

- lindert mit der hormonfreien Pflanzenkraft des Sibirischen Rhabarbers nachweislich wechseljahresbedingte Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen¹
- lindert Hitzewallungen so effektiv wie eine niedrigdosierte Hormonersatztherapie²
- nachgewiesene sehr gute Verträglichkeit^{1,3}



*Insight Health Umsatz YTD 12/2021. ¹Heger M et al.: Menopause 2006;13(5):744-759. ²Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010;31:299-305; verglichen mit einer niedrigdosierten Hormonersatztherapie, nachgewiesen am Symptom Hitzewallungen. ³Hasper I et al. Menopause 2009;16(1):117-131. **femiLoges®**: Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. femiLoges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose (Milchzucker) und Sucrose (Zucker). Gegenanzeigen: Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Unsere Aktionen für Ihre Gesundheit

Bodymed Ernährungskurs

Erprobtes und erfolgreiches Konzept zur Gewichtsreduktion.

Infoabend Mittwoch den 31.08.2022

Insgesamt 12 Kursveranstaltungen jeden Mittwoch

Vorabinformationen unter: **0571 648750**

Leberfasten nach Dr. Worm

In nur zwei Wochen die Leber deutlich entlasten.

Kursbeginn Dienstag den 26.07.2022

Folgetermine: 02.08.2022 und 09.08.2022

Vorabinformationen unter: **0571 648750**

natürlich für Ihre Gesundheit!

**Kutenhauser
Apotheke**
im Gesundheitszentrum

Apotheker Timo Strojek e.K.
Kutenhauser Straße 191
32425 Minden
Tel.: +49 (0)571 648750
Fax: +49 (0)571 648751
kutenhauser-apotheke@gmx.de
www.kutenhauser-apotheke.de

Mo.-Fr. 8.00 bis 13.30 Uhr und 15.00 bis 18.30 Uhr / Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr

106-V4_a_i_4c-10000-7

natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE



natürlich

DAS TUT MEINER GESUNDHEIT EINFACH GUT

Ausgabe Juli 2022

Produkt
des Monats



Begleitung für sonnige Stunden

regulafit® Sun ist Ihr Nährstoffbegleiter durch die Sommer-Sonnen-Zeit. Egal ob für sonnenempfindliche Haut oder als perfekte Vorbereitung für das Sonnenbaden. Die enthaltenen Vitalstoffe Beta-carotin, Calcium und Zink unterstützen Ihren Organismus in diesen Wochen optimal. Das Beste: In jeder Kapsel stecken die drei hautverwöhnenden Stoffe in wertvoller Form (z.B. Zink als Citrat) mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Das sorgt zusätzlich für eine besonders gute Verträglichkeit. Mit regulafit® Sun an Ihrer Seite den Sommer genießen!

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 19,95 €

Rabatt 25% **AKTIONSPREIS 14,95 €**

**Kutenhauser Apotheke im Gesundheitszentrum
Minden**

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Sommer tut unserer Gesundheit richtig gut! Egal, in welcher Lebenslage Sie gerade stecken, immer, wenn die Sonne vom Himmel lacht, legen unsere Glückshormone los. Allen voran wirbelt der Neurotransmitter Serotonin im Organismus. Unser Gemüt freut sich dann von der Haar- bis zur Zehenspitze – also nix wie ab nach draußen! Mit im Gepäck der passende Sonnenschutz! Lesen Sie in dieser natürlich-Ausgabe, wie Sie Ihre Haut mit dem richtigen Filter und LSF besonders schützen. Jetzt in der heißen Jahreszeit sollten die Schuhe so oft wie möglich im Schrank bleiben. Denn Barfußlaufen ist meeeegaaaaa gesund!

natürlich gewusst:

Übrigens: Wussten Sie, dass noch im Jahr 1910 die durchschnittliche Gehstrecke bei 20 Kilometern¹ täglich lag?

¹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/441323/umfrage/durchschnittliche-taegliche-gehstrecke-an-einem-typischen-wochentag/>

Lieben Sie auch das Gefühl von nackten Füßen im Sand, wenn das Wasser sanft die Knöchel umspült oder das weiche Gras die Zehen samtweich kitzelt? Was Füße genau mit Gesundheit zu tun haben? Barfußlaufen ist gut für die Haltung, stärkt die Muskulatur und trainiert sogar das Immunsystem. Egal ob mit oder ohne Schuhe – unsere Füße haben sich ein regelmäßiges Verwöhnprogramm wirklich verdient.

WÄRMENDE SOMMERGRÜSSE



natürlich-Apotheker
Timo Strojek,
Kutenhauser Apotheke im
Gesundheitszentrum, Minden

Timo Strojek

Anzeige

VISIODORON MALVA® Natürlich wirksam bei trockenen, gereizten Augen



Jetzt auch
neu in der
10 ml Flasche

Medizinprodukt

Visiodoron Malva® ist eine sterile Augentropfenlösung in Monodosen zur Linderung von Beschwerden bei trockenen und gereizten Augen. Die Weleda spezifische Kombination aus gentechnikfreiem Natriumhyaluronat und einem Extrakt aus biologisch angebaute Malve stabilisiert den Tränenfilm, spendet lang anhaltende Feuchtigkeit und beruhigt trockene, gereizte Augen.

Noch mehr Infos hier



NATÜRLICH GEWUSST

Im Alltag und in unserer Umwelt finden sich viele Dinge, die den Nährstoff-Bedarf in die Höhe treiben. Der schnelle Fast-Food-Snack gehört ebenso dazu wie Bewegungs- oder Schlafmangel und Daueranspannung. Wussten Sie, dass eine Vielzahl an Medikamenten – vom Antibiotikum über das Schmerzmittel bis hin zum Cholesterinsenker und Säureblocker – Ihre Nährstoff-Depots leerräumen? Sprechen Sie uns bitte unbedingt darauf an!

Der richtige Schutz für genussvolle Stunden

Sonne satt!



Der Himmel leuchtet azurblau, eine sanfte Brise weht über die Stirn, es duftet nach frisch gemähtem Gras – und im Dunkeln statten uns glitzernde Glühwürmchen einen Besuch ab: Im Sommer zieht es uns einfach nach draußen! Garten, Park und Straßencafé laden zum Verweilen ein. Bitte in dieser Jahreszeit zum Hautschutz immer ein Tübchen Ihrer Sonnenmilch/-creme mit ins Handgepäck nehmen.

Die Sonne ist ein Seelenschmeichler und Gute-Laune-Spender, schenkt uns Wärme und kurbelt die körpereigene Vitamin-D-Produktion an. Die Kehrseite der Medaille: Bei übermäßigem Sonnenbad drohen schnell Mikroschäden der Haut, angefangen bei einem schmerzhaften Sonnenbrand bis mittel- und langfristig hin zur frühzeitigen Hautalterung oder gar Erhöhung des Krebsrisikos. Der passende Sonnenschutz gehört daher in jede gut sortierte Sommer-Tasche.

Unsere Haut kann sich dank ihrer Pigmentierung in gewissem Maß selbst vor der Sonne schützen. Die Dauer variiert je nach Hauttyp und erfordert daher auch einen jeweils angepassten LSF. Dieser erhöht die individuelle Eigenschutzzeit (z.B. 10 oder 20 min) um den entsprechenden Faktor, sollte jedoch nie bis ans Limit ausgeschöpft werden. Wichtig ist außerdem die Verwendung von ausreichend Creme sowie das regelmäßige Auffrischen.

ABC-REGEL: AUSWEICHEN, BEDECKEN, CREMEN – DAS IST DER BESTE SONNENSCHUTZ!

Setzen Sie beim Sonnenschutz auf individuelle Pflege, exakt abgestimmt auf Ihren Hauttyp. Die Vielzahl an Sommer-Sonne-Pflegeprodukten unterscheidet sich vor allem in der Schutzwirkung (Lichtschutzfaktor LSF) sowie dem Schutzfilter. Chemische Filter dringen in die Haut ein und bilden zusammen mit unserer Hornschicht einen Schutzfilm. Eintreffendes Licht wird dadurch in Wärme umgewandelt. Der physikalische Lichtschutz wirkt mithilfe von mineralischen Filtern (z.B. Titanoxid oder Zinkoxid), die einen äußeren Schutzfilm auf der Haut bilden und das einfallende Licht reflektieren.

UV-Filter bieten nie 100 % Schutz. Die Kombination aus Selbstschutz der Haut, optimaler Pflege und Unterstützung der körpereigenen Abwehr- und Reparaturfähigkeit (durch UV-Strahlung entstehen freie Radikale) durch Vitamine und Antioxidantien ist daher entscheidend. Allen voran die Vitamine C und E, Selen, Zink und Calcium sowie Betacarotin und Lycopin. Gönnen Sie Ihrer Haut außerdem regelmäßig „Sonnenpausen“.

Hätten Sie es gewusst? Spezielle natürlich-Tipps:

- Mehrmaliges Eincremen erhöht nicht die Schutzdauer, sorgt aber für die Aufrechterhaltung des Schutzes (z.B. nach dem Baden).
- Organisch-chemische Filter können bei empfindlichen Menschen Allergien oder Hautreaktionen (z.B. Rosacea) auslösen und sind daher für diese nicht geeignet.
- Eine gute Sonnencreme sollte vor UV-A- und UV-B-Strahlung schützen. UV-A kann sogar Glasfassaden durchdringen und phototoxische (= giftig für die Haut) Reaktionen sowie Allergien auslösen.
- Der UV-Index (von 1 bis 11+) gibt Aufschluss über die aktuelle Sonnenbrandgefahr. Im Sommer sind trotz Bewölkung hohe Werte möglich.

Wechselwirkungen Arzneimittel und Sonne

Hautrötungen, juckende Blasen, braune Flecken und Pigmentverschiebungen – bestimmte Arzneimittel können in Verbindung mit Sonnenlicht zu schmerzhaften Nebenwirkungen führen. Man bezeichnet dies als phototoxische bzw. photoallergische Reaktion. Eine phototoxische Reaktion ähnelt starkem Sonnenbrand und kann bereits mit dem ersten Kontakt zwischen sonnensensibel machendem Stoff und UV-Strahlung auftreten. Durch eine chemische Schädigung der Zellen entzündet sich das umliegende Gewebe. Bei der photoallergischen Reaktion treten erst bei wiederholter Sonnenexposition Symptome auf – und zwar überall am Körper, nicht nur an der „besonnenen“ Stelle (Fehlsteuerung des Immunsystems).

Wenn Sie auf der Haut Veränderungen feststellen, bitte sofort aus der Sonne und für mehrere Tage pausieren. Kühlung und rückfettende Cremes bringen im Akutfall Erleichterung. Ihre Medikamente bitte weiter gemäß

Verordnung einnehmen und unmittelbar Kontakt mit Ihrem Arzt aufnehmen. Das eigenständige Absetzen von Arzneimitteln ist meist gefährlicher als eine mögliche Nebenwirkung. Falls Sie unsicher sind, ob ein bestimmtes Präparat Ihr persönliches Risiko erhöht, lassen Sie sich gerne bei uns beraten.

Diese Arzneimittel können die Sonnenempfindlichkeit erhöhen:

- Diuretika (entwässernde Medikamente)
- Antibiotika (z.B. Doxycyclin oder Ciprofloxacin)
- Entzündungshemmer (z.B. Diclofenac oder Ibuprofen)
- Hormonpräparate
- Mittel zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Enalapril, Ramipril, Captopril)
- Antidepressiva/Antipsychotika
- Johanniskraut-Produkte

Anzeige

Power für Immunsystem und Wachstum

Groß und stark wollen unsere Kinder werden! Für ein gesundes Immunsystem und ein normales Wachstum benötigt ihr Körper eine ausgewogene Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen. Bei einseitiger Ernährung und erhöhtem Bedarf z.B. durch Wachstum kann die Vitaminzufuhr ungenügend und eine Ergänzung sinnvoll sein, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. Mit Calcium, Vitamin D₃, natürlichem Vitamin C und 7 wertvollen Vitaminen bietet Kindervital® hierfür die ideale Lösung. Calcium und Vitamin D₃ sind außerdem für das Wachstum und die Knochenentwicklung wichtig. Kindervital® ist der Vitamin- und Calcium-Kick und wurde speziell für Kinder entwickelt: mit 0 % künstlichen Zusatzstoffen und 100 % Bio-Kräutern & Bio-Früchten.



DE-ÖKO-003

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



Voltaren®
Schmerzgel

Inhalt: 180 g | AVP: 23,82 €
Preis pro kg: 83,06 €

Jetzt nur
14,95 €

Sie sparen 37%



Fenistil®
Gel

Inhalt: 30 g | AVP: 8,98 €
Preis pro kg: 198,33 €

Jetzt nur
5,95 €

Sie sparen 34%



Magnesium
Diasporal®
Trinkgranulat

Inhalt: 50 Stück | UVP: 24,39 €

Jetzt nur
16,45 €

Sie sparen 33%



Iberogast®
flüssig

Inhalt: 50 ml | AVP: 23,30 €
Preis pro l: 359,00 €

Jetzt nur
17,95 €

Sie sparen 23%

Gutschein

**20%
Rabatt**
gültig vom
01.07.-31.08.2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**20%
Rabatt**
gültig vom
01.07.-31.08.2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**15%
Rabatt**
gültig vom
01.07.-31.08.2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**10%
Rabatt**
gültig vom
01.07.-31.08.2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite