Rennie®
Kautabletten

Jetzt nur **9,45 €**

Inhalt: 36 Stück | AVP: 12,48 €

Sie sparen 24%

Lactulose Stada®
Sirup

Jetzt nur **12,50 €**

Inhalt: 500 ml | AVP: 16,87 €
Preis l: 25,00 €

Sie sparen 26%

Gingium®
240 mg
Tabletten

Jetzt nur **39,95 €**

Inhalt: 40 Stück | AVP: 63,28 €

Sie sparen 37%

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. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird. Stand September 2026. Preise gültig vom 01. - 31. Oktober 2026.

einzulösen in Ihrer

Sonnen-Apotheke
Zapfendorf
Wiesen-Apotheke
Rattelsdorf

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

einzulösen in Ihrer

Sonnen-Apotheke
Zapfendorf
Wiesen-Apotheke
Rattelsdorf

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

einzulösen in Ihrer

Sonnen-Apotheke
Zapfendorf
Wiesen-Apotheke
Rattelsdorf

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

einzulösen in Ihrer

Sonnen-Apotheke
Zapfendorf
Wiesen-Apotheke
Rattelsdorf

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

ERKÄLTUNGSZEIT

Immun mit System

Im Laufe des Lebens fordern rund 200 bis 300 Infekte unsere Abwehr – vom harmlosen Schnupfen bis zur fieberhaften Grippe. Entscheidend ist nicht nur, wie schnell ein Infekt bekämpft wird, sondern auch, wie gut der Körper regulieren und regenerieren kann. Genau hier setzt die Regulationspharmazie® an: Immun mit System – nicht erst, wenn es einen erwischt hat.

Bei den ersten Anzeichen eines Infekts hat sich *Echinacea*, der Sonnenhut, bewährt. Die Pflanze enthält unter anderem ätherische Öle, Flavonoide und Polysaccharide und wird traditionell zur Unterstützung der körpereigenen Abwehr eingesetzt. Holunder liefert Vitamin C, Kalium und Anthocyane. Als Tee, Saft oder Extrakt passt er besonders gut in die Erkältungszeit. Auch Zistrose ist interessant: als Tee, Lutschtablette oder Spray für Hals und Rachen. Die Kapland-Pelargonie ist vor allem bei akuter Bronchitis bekannt und wird zur Unterstützung der Atemwege eingesetzt.

Das Mikrobiom ist eine zentrale Schaltstelle des Immunsystems. Ballaststoffe aus Vollkorn, Gemüse, Haferflocken oder Leinsamen und probiotische Lebensmittel wie Naturjoghurt oder Sauerkraut gehören deshalb in einen immunbewussten Alltag. Auch Zink, Selen sowie die Vitamine C und D sind wichtige Bausteine für die normale Funktion des Immunsystems. In unserer *natürlich*-Apotheke beraten wir Sie dazu individuell und mit Blick auf das Ganze.

GUT ZU WISSEN

Ganzheitliche Tipps, wenn es Sie erwischt hat:

Schnupfen und Nasennebenhöhlen: Nasenspülungen mit Kochsalzlösung, Salzinhalationen, Salzwasser-Nasenspray, Kamillen-Inhalation oder Mittel mit Schlüsselblume

Halsschmerzen: ausreichend trinken, Gurgeln mit Salbei oder Kamille, Rachenspray mit Myrrhe, Lutschtabletten mit Zistrose

Husten und Bronchien: Kräutertee mit Eibisch, Isländisch Moos, Lindenblüte, Anis oder Fenchel, Zwiebel- oder Ingwertee, Brustwickel mit Lavendel, Myrte oder Eukalyptus.

Fieber: Tee mit Linden- oder Holunderblüten, Ruhe, ausreichend Flüssigkeit, feuchte Wadenwickel

*Bei starken, länger anhaltenden oder wiederkehrenden Beschwerden sowie bei Fieber über 38,5 Grad ist eine ärztliche Abklärung wichtig.

ANZEIGE

NORSAN Omega-3 Vegan Öl – 2.000 mg Omega-3 mit nur einem Löffel

Die regelmäßige Einnahme von Omega-3 unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktion, die Gehirnentwicklung und -funktion und trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Durch den schonenden Verarbeitungsprozess wird die sehr hohe Qualität und Frische des Algenöls gewährleistet. Die Kombination mit biologischem Olivenöl als Antioxidans sorgt für eine bessere Aufnahme im Körper.

- **2.000 mg Omega-3 pro Teelöffel** (empfohlene Tagesdosis)
- **100 % pflanzliches Algenöl**
- **schadstofffreie Kultivierung**
- **angenehmer Zitronengeschmack**
- **hochdosiert – kein Konzentrat**
- **800 IE veganes Vitamin D**

123-V3_sw_Ik_5.000_10

ANZEIGE

Blasenentzündung? Cystinol akut® – Unser pflanzliches Anti-Bakterium[1]

- **lindert die Beschwerden**
- **wirkt antibakteriell[1]**
- **stark und schnell[2]**

[1]Nicken et al., Z für Phytotherapie, 38 (Suppl. 1), S39, (2017), Hinweis: Eine antibakterielle Wirkung ist in Laboruntersuchungen für verschiedene Bakterien belegt. [2]YouGov Online-Umfrage, 2021, Stichprobenumfang: 1072

Cystinol akut® Dragees, Wirkstoff: Bärentraubenblätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Warnhinweis: enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Apothekenpflichtig. Stand: 11/2023. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter

Angebote des Monats

	Unser bisheriger Preis	Unser Sparpreis
Imupret N Dragees 50 Stück PZN: 05501600	€ 15,50	**€ 11,50**
Grippostad C 24 Kapsels PZN: 00571748	€ 15,95	**€ 12,95**
Voltaren Schmerzgel forte 150 g PZN: 08628270	€ 30,50	**€ 23,50** pro kg / € 156,67
Ibuhexal akut 400 20 Tabletten PZN: 00068972	€ 4,50	**€ 3,50**
Gaviscon dual Suspension 24 x 10 ml PZN: 04363834	€ 24,95	**€ 18,95** pro l / € 78,96

Preise gültig vom 01.10.2026 bis 31.10.2026. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgabe nur solange der Vorrat reicht und in haushaltsüblichen Mengen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

natürlich für Ihre Gesundheit!

Sonnen-Apotheke
Apotheker Holger Kürsten e. K.
Fachapotheker für Allgemeinpharmazie, Homöopathie und Naturheilverfahren mit homöopathischer Spezialabteilung und Labor für Umweltuntersuchungen

Bamberger Straße 23 · 96199 Zapfendorf
Tel.: 0 95 47/208 · Fax: 0 95 47/84 06
sonnen-apotheke-zapfendorf@t-online.de
www.sonnen-apotheke-zapfendorf.de
www.facebook.com/sonnen.apo

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do. 8.00 - 19.00 Uhr,
Mi., Fr. 8.00 - 18.00 Uhr,
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

Ihn. Holger Kürsten e. K.
Wiesen-Apotheke

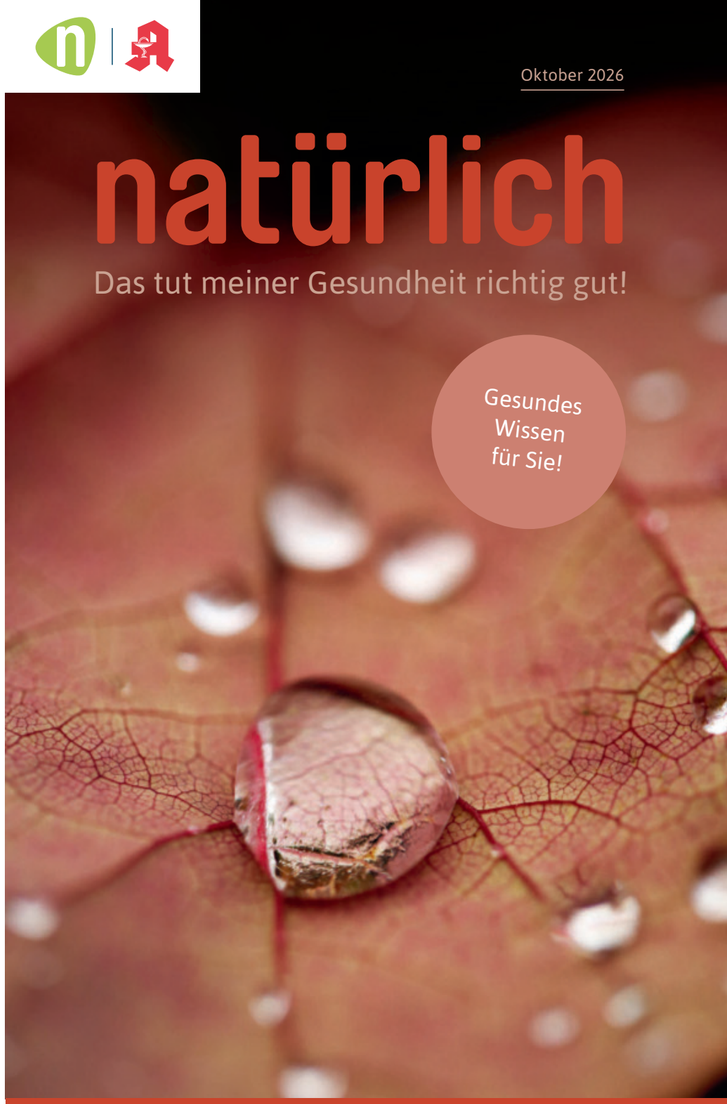
Ebinger Hauptstraße 25 · 96179 Rattelsdorf
Tel.: 0 95 47/87 33 805 · Fax: 0 95 47/87 33 807
info@wiesen-apotheke-rattelsdorf.de
www.wiesen-apotheke-rattelsdorf.de

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do. 7.30 - 18.30 Uhr,
Mi. 7.30 - 13.00 Uhr,
Fr. 7.30 - 18.00 Uhr,
Sa. 8.00 - 12.00 Uhr

Oktober 2026

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



Immun mit System!

Unser regulafit® Immun Premium bündelt Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen mit ausgewählten Pflanzenstoffen zu einer starken Immunformel. Es passt in die Erkältungszeit und in Phasen, in denen Alltag, Stress oder viele geschlossen Räume mit Menschen die Abwehr fordern. Für alle, die ihr Immunsystem gezielt versorgen möchten.

regulafit® Immun Premium / Inhalt: 90 Kapseln / UVP: 42,95€

Rabatt 14% | Aktionspreis 36,95 €

Sonnen-Apotheke Zapfendorf
Wiesen-Apotheke Rattelsdorf

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

der Oktober zeigt, wie gut Wandel sein kann: Die Natur leuchtet in warmen Farben, die Luft wird klarer und die goldene Herbstsonne lädt dazu ein, den Alltag bewusster zu gestalten. Jetzt ist die passende Zeit, die eigene Regulation zu stärken und Kraft zu sammeln. Saisonale Lebensmittel wie Kürbisse, Äpfel, Birnen, Pilze oder Nüsse liefern dafür wertvolle Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Gleichzeitig kündigen sich mit sinkenden Temperaturen die ersten Erkältungsviren an. Wie Sie Ihren Körper im Akutfall sinnvoll begleiten, lesen Sie in dieser natürlich-Ausgabe. Außerdem geht es diesmal um Vitamin D als wichtigen Abwehr-Baustein, sowie um Nahrungsmittelunverträglichkeiten und die Frage, warum Essen manchmal Beschwerden macht.

Einen guten Start in den goldenen Oktober

Ihr *natürlich*-Apotheker
Holger Kürsten,
Sonnen-Apotheke, Zapfendorf und
Wiesen-Apotheke, Rattelsdorf

Auf Wohnungssuche

Ab Oktober machen sich Igel auf die Suche nach ihrem Winterquartier. Totes Holz oder ein schöner Laubhaufen bieten dafür ideale Bedingungen.

Eine Stunde geschenkt

Am 25. Oktober wird die Uhr eine Stunde zurückgestellt – das bedeutet 60 Minuten mehr für Entspannung, Wohlbefinden und Gesundheit. Wie wär´s z.B. mit einer Runde Yoga?!

AKTUELL I SPANNEND I WISSENSWERT

Teatime

Tee gehört zu den beliebtesten Getränken. **Rund 12 Milliarden Tassen werden hierzulande jährlich getrunken – im Herbst und Winter vermutlich noch ein paar mehr.** Tee wärmt von innen und liefert wertvolle Pflanzenstoffe (z.B. Polyphenole). Entscheidend ist die Qualität: Pflanze, Anbaugebiet, Klima, Erntezeitpunkt und Verarbeitung prägen Aroma, Wirkung und Genuss. Arzneitees aus der Apotheke haben hier klar die Nase vorn. Ihre Zusammensetzung ist geregelt, Reinheit, Wirkstoffgehalt und Schadstoffe werden regelmäßig kontrolliert. **So wird aus einer Tasse Tee mehr als ein warmes Getränk – und aus Genuss ein gutes Stück Alltagspflege.**

Scan mich

Tipps zur richtigen Zubereitung erhalten Sie in unserem **aktuellen Online-Beitrag.**

ERNÄHRUNG

Wenn **Essen Beschwerden** macht

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind häufig Ursache für Magen-Darm-Beschwerden. Durchfall, Übelkeit, Blähungen, Bauchdruck, Kopfschmerzen oder eine verstopfte Nase können Hinweise sein. Da die Beschwerden oft zeitverzögert auftreten, bleiben Auslöser lange unerkannt. Eine gezielte Abklärung hilft, die Ernährung sinnvoll anzupassen.

Gluten-Unverträglichkeit: Gluten ist vor allem in Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und Dinkel enthalten. Wird die Dünndarmschleimhaut belastet, kann die Aufnahme wichtiger Nährstoffe leiden. Ein erster Schritt zur Diagnose ist ein ärztlicher Bluttest auf Gluten-Antikörper. **Auch Mikrobiom, Zustand der Schleimhautbarriere und eine gezielte Versorgung mit Mikronährstoffen gehören mitgedacht.**

Histamin-Unverträglichkeit: Fisch, Erdbeeren, Nüsse, Käse, Pökelfleisch, Salami, Tomaten und Alkohol können Beschwerden verursachen. Wird Histamin nicht ausreichend abgebaut, reagieren Betroffene z.B. mit Kopfschmerzen, Durchfall, Hautreaktionen oder verstopfter Nase. **Ein Ernährungstagebuch hilft als erster Schritt, Muster zu erkennen.**

Laktoseintoleranz: Fehlt Laktase, kann Milchzucker nicht ausreichend gespalten werden. Häufig folgen Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall. **Erster Schritt: laktosehaltige Produkte für mindestens eine Woche weglassen. Danach kann ein Atemgastest die Diagnose sichern.**

Fruktoseintoleranz: Bei Fruchtzuckerunverträglichkeit wird Fruktose im Dünndarm nur begrenzt aufgenommen. Beschwerden entstehen oft nach viel Obst und Säften, vor allem aber durch Limonaden, Süßigkeiten oder Fertigprodukte. **Auch hier gilt: erst konsequent weglassen, dann klären – zum Beispiel mit einem Atemtest**.

Unsere *natürlich*-Apotheke begleitet mit Blick auf Mikrobiom, Schleimhautbarriere und Nährstoffversorgung – damit Ernährung wieder besser verträglich wird.

ANZEIGE

Verdauungsbeschwerden?
Höchste Zeit für Gastritol® Liquid

Wenn Stress, üppiges Essen oder Hektik auf den Magen schlagen, sind Völlegefühl, Blähungen oder leichte krampfartige Beschwerden oft nicht weit. Gastritol® Liquid setzt als traditionelles pflanzliches Arzneimittel auf sechs bewährte Pflanzenextrakte – unter anderem aus Kamillenblüten, Süßholzwurzel, Gänsefingerkraut, Angelikawurzel, Benediktenkraut und Wermutkraut.

Gastritol® Liquid, Flüssigkeit zum Einnehmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung leichter Verdauungsbeschwerden sowie leichter krampfartiger Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält 410 mg Alkohol (Ethanol) pro 30 Tropfen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

123-V3_sw_Ix_5.000_10

ANZEIGE

Die hormonfreie Alternative bei PMS

Neu im Sortiment: KadeZyklus® bei prämenstruellem Syndrom mit 20 mg Extrakt aus Vitex agnuscastus L., fructus für die Behandlung von PMS.

- **lindert PMS-Beschwerden wie Kopfschmerzen, Brustspannen, Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit rein pflanzlich**
- **mit 20 mg Mönchspfefferfrüchte-Extrakt – die effektivste Dosierung bei PMS[1]**
- **1 Tablette täglich über mind. 3 Monate**
- **ab 18 Jahren, sehr gut verträglich**
- **Wirksamkeit in Studien belegt[1,2]**
- **von Gynäkologinnen bei PMS empfohlen[3]**

[1] Schellenberg, R., et al. Phytomedicine, 2012. 19(14): 1325–31. [2] Schellenberg, R., BMJ, 2001. 322: 134–7. [3] Stute, P., et al., Gynecol Endocrinol, 2017. 33(5): p. 342-348.

VITAMIN D

Sonnenkraft für Herbst und Winter

Vitamin D wird oft als „Sonnen-Vitamin" bezeichnet. Wissenschaftlich betrachtet wirkt es im Körper eher wie ein Hormon – und ist an wesentlichen Regulationsprozessen beteiligt. Im Herbst und Winter rückt es in den Fokus, weil der Körper den größten Teil selbst bildet: über Sonnenlicht auf der Haut. Genau das wird in der dunkleren Jahreszeit zur Mangelware.

Ein guter Vitamin-D-Status ist ein wichtiger Baustein für die Gesundheit. Gleichzeitig sind viele Menschen hierzulande nicht ausreichend versorgt. Besonders ältere Menschen, Menschen mit wenig Sonnenkontakt, höherem Körpergewicht oder Vorerkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für niedrige Werte. Auch Medikamente können den Bedarf beeinflussen.

Vitamin D greift tiefer in den Organismus ein, als lange angenommen. Es ist an Immunregulation, Entzündungssteuerung, Zellteilung, Muskelstoffwechsel und Calciumverwertung beteiligt. **Niedrige Spiegel werden in der Forschung mit Infektanfälligkeit, Autoimmunprozessen, Asthma, Diabetes, depressiven Verstimmungen und Krebserkrankungen in Verbindung gebracht.** Das macht Vitamin D nicht zum Allheilmittel, zeigt aber, warum ein stabiler Status so wichtig ist.

Über die Ernährung lässt sich der Bedarf meist nicht zuverlässig decken. Deshalb empfehlen wir eine zielgerichtete Ergänzung. Entscheidend dabei sind die persönliche Lebenssituation, die passende Dosis und eine hohe Produktqualität.

Lassen Sie Ihren Vitamin-D-Status mindestens einmal jährlich in unserer *natürlich*-Apotheke bestimmen. Wir beraten Sie zur Dosierung, zum Einnahmezeitpunkt und prüfen, ob Vitamin D zu Ihren Arzneimitteln und Ihrer aktuellen Versorgung passt.

Linola® Plus Hautmilch

Jetzt nur **17,50 €**

Inhalt: 200 ml | UVP: 20,99 €
Preis l: 87,50 €

Sie sparen 17%

Aspirin® complex Beutel

Jetzt nur **14,50 €**

Inhalt: 20 Stück | AVP: 19,29 €

Sie sparen 25%

Sinupret® extract Tabletten

Jetzt nur **22,25 €**

Inhalt: 40 Stück | AVP: 29,99 €

Sie sparen 26%

Calcium-Sandoz® D Osteo

Jetzt nur **18,50 €**

Inhalt: 40 Stück | AVP: 24,97 €

Sie sparen 26%

GUTSCHEIN

10% Rabatt

gültig vom 01. - 31. Oktober 2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10% Rabatt

gültig vom 01. - 31. Oktober 2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10% Rabatt

gültig vom 01. - 31. Oktober 2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10% Rabatt

gültig vom 01. - 31. Oktober 2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite