

Das tut meiner Gesundheit einfach gut



15,95 €

Castello-Apotheke Berlin

Anke Rüdinger e. Kfr.
Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie,
Naturheilkunde und Homöopathie, Ernährungsberatung
 Landsberger Allee 171 · 10369 Berlin
 Tel. (030) 97 60 33 31 · Fax (030) 97 60 33 32
info@castelloapotheke.de · www.castelloapotheke.de

47,95 €

13,45 €

16,95 €

8,45 €

21.95 €

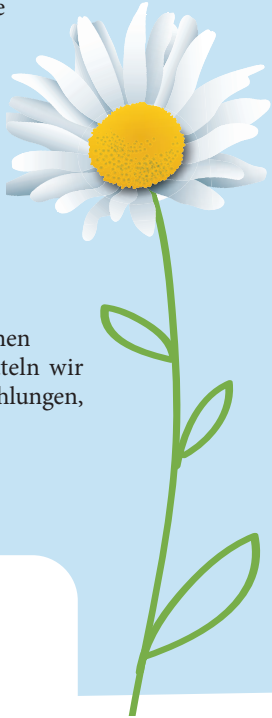
Preise gültig vom 1.6.-30.6.2018. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgabe nur solange der Vorrat reicht und in haushaltsüblichen Mengen. Irrtum vorbehalten. Gegenüber dem UVP des Herstellers. ***Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Liebe Leserinnen und Leser,

„An apple a day keeps the doctor away“ – schon unsere Großmütter wussten, wie wichtig frisches Obst und Gemüse für die Gesundheit sind. Natürlich gibt es auch leckere Alternativen zum Apfel: Wie wäre es mit knackigen Beeren? Wussten Sie, dass der Juni im Volksmund gerne als „Beerenmonat“ bezeichnet wird? Wem läuft beim Anblick der aromatischen Leckerbissen nicht das Wasser im Mund zusammen – ob Himbeere, Johannisbeere oder Heidelbeere, direkt vom Strauch, als Saft oder Kompott – neben ihrem erfrischend-süßen Geschmack enthalten die gesunden Früchte zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe.

Jetzt Aktionswochen „gesunder Sommer“ in unserer natürlich-Apotheke: In den Wintermonaten wissen wir, wie wichtig unsere Abwehrhelden Vitamin C, Zink und Co. sind – doch auch in den warmen und heißen Monaten müssen unsere Depots optimal versorgt sein. Gerade die warmen Temperaturen stellen den Stoffwechsel vor besondere Herausforderungen. Starkes Schwitzen, Stress oder Reisedurchfall führen zum Beispiel zu erhöhtem Elektrolytverbrauch. Besuchen Sie uns in der Apotheke wenn es heißt „Traumpaar – Vitamine und Mineralstoffe für einen gesunden Sommer“. Im persönlichen Beratungsgespräch ermitteln wir Ihren persönlichen Bedarf und geben Ihnen viele Tipps und Empfehlungen, um gut versorgt durch die schönste Zeit des Jahres zu kommen.

Einen schönen Sommeranfang



Natürlich-Apothekerin Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Anzeige

Nur das Beste aus der Natur

WurzelKraft® von P. Jentschura:
Supreme-Health-Food mit mehr als 100 Pflanzen

WurzelKraft® von P. Jentschura ist das omnimolekulare 100-Pflanzen-Lebensmittel mit den wertvollsten Zutaten aus der Natur. Das gluten- und laktosefreie Lebensmittel versorgt den Organismus mit hochwertigen Nährstoffen in optimaler Bioverfügbarkeit. WurzelKraft® vereint ein breites Spektrum an bioaktiven Substanzen und versorgt den Körper umfassend und verlässlich u.a. mit Mineralien, Vitaminen, essentiellen Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen – für eine optimale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Der Verzehr erfolgt löffelweise pur oder untergemischt in Speisen, Getränke oder in das Frühstück. Zum Beispiel in MorgenStund® – dem preisgekrönten Hirse-Buchweizen-Frühstückserlebnis von P. Jentschura. Der vegane, warm zubereitete Basenbrei ist der perfekte Start in den Tag. MorgenStund® ist für Groß und Klein gleichermaßen sowie speziell für Aktive und Kopf-arbeiter entwickelt.



Inspiziert
von der
Natur

Wissen für Gesundheits-Profis

Der aufregende Weg von Vitaminen und Mineralstoffen in unsere Zellen

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente gehören zu den wichtigsten Lebensbausteinen für unseren Organismus. Praktisch an allen Stoffwechselprozessen sind sie beteiligt und geben uns Kraft, Antrieb und Energie für die täglichen Herausforderungen.

In der dritten Etage unseres Regulationshauses sind sie allesamt beheimatet – und wir verraten Ihnen auch warum. Denn: Der Organismus hat ein ausgeklügeltes System entwickelt, um die einzelnen Bestandteile der Nahrung perfekt zu nutzen und für den Stoffwechsel verwertbar zu machen. Doch ohne „stabile Stockwerke“ unterhalb wird es schwer für die fleißigen Helferlein, die Nährstoff-Depots ausreichend zu versorgen.

Was passiert mit der Nahrung im Körper? Nach der liebevollen Zubereitung erfolgt im Mund die mechanische Zerkleinerung, bevor der Speisebrei in den Magen geleitet und dort mit Magensaft vermischt wird. Das wesentliche „Verdauungsorgan“ ist der Dünndarm, wo die bereits vorverdauten Nahrungsbestandteile mithilfe von Enzymen weiter zerlegt werden. Eine elementare Aufgabe ist die Aufnahme der Nährstoffe – direkt durch die Schleimhaut



oder mittels bestimmter Transporter. Zu diesem Zweck ist die Darmschleimhaut stark vergrößert, durch fingerförmige Zotten wird eine Fläche von bis zu 200 m² erreicht.

Neben Mineralstoffen werden auch die meisten Vitamine im Dünndarm aufgenommen. Fettlösliche Vitamine werden anschließend im Fettgewebe oder der Leber aufbewahrt, nicht benötigte Mengen dagegen über die Nieren ausgeschieden. Im Dickdarm erfolgen die Eindickung des Nahrungsbreis und der Abbau der Ballaststoffe. Vom Darm erfolgt der Weitertransport der Mineralstoffe in den großen Blutkreislauf. Über die Blutbahn gelangen die Stoffe schließlich an ihren Bestimmungsort, den Zellen. Beim Transport dorthin muss zunächst die Bindegewebsschicht „überwunden“ werden. Hierbei gilt – je gesünder das Bindegewebe, desto besser gelangen die lebenswichtigen Stoffe an ihren Erfüllungsort.

Wissensbox Vitamine und Co.

1 Ungesunde Ernährungsgewohnheiten, bestimmte chronische Erkrankungen, Stress oder äußere Belastungen können sich negativ auf die Darmschleimhaut und die darin vorkommende Bakterienzusammensetzung auswirken. Zu den möglichen Folgen zählt neben einer gesteigerten Infektanfälligkeit damit auch die verschlechterte Aufnahme wichtiger Nährstoffe.

2 Belastungen von außen – Schadstoffe aus der Umwelt, toxische Stoffe oder Schwermetalle können den freien Transport ins Bindegewebe behindern.

3 natürlich-Expertentipps
- Nahrungsergänzungsmittel gezielt nach individueller Beratung durch unsere Fachberater einnehmen
- entsprechende Analysen aus unserer Apotheke geben Aufschluss über den individuellen Versorgungszustand
- pflegen Sie Ihr Darmmilieu um eine optimale Aufnahme zu gewährleisten
- sorgen Sie für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt
- planen Sie einmal jährlich eine Ausleitungs-Kur

natürlich informiert:

Vorsicht vor unerwünschten Nebenwirkungen

Magensäureblocker: Bis zu 13,4 Millionen Deutsche nehmen täglich verschreibungspflichtige Protonenpumpenhemmer (z.B. Omeprazol, Pantoprazol) zu sich. Ein Wert, der sich seit 2006 nahezu verdreifacht hat. Das Fatale – gerade die Dauereinnahme wird zu selten kritisch in Frage gestellt und das, obwohl Nebenwirkungen wie die Verschlechterung der Mineralstoff-Aufnahme keine Seltenheit sind. So konnten amerikanische Langzeitstudien bereits eine deutliche Unterversorgung von Mineralstoffen wie Kalium, Calcium und Magnesium sowie Vitamin B₁₂ nachweisen.

Statine: Auch bei Statinen, die zur Hemmung der Cholesterinbildung eingesetzt werden, ist eine solche Problematik bekannt. Neben der gewünschten Wirkung wird zusätzlich die körpereigene Produktion von Coenzym Q10 herabgesetzt. Dauerhafte Muskelschmerzen zählen zu den ungeschönen Begleiterscheinungen.

Mineralstoff-
mangel gezielt
vorbeugen

Anzeige

Tanke neue Energie* mit VITA aktiv B₁₂ Direktsticks

Für Ihre Gesundheit, Energie sowie Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit spielt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂ eine wichtige Rolle.

VITA aktiv B₁₂ Direktsticks mit Eiweißbausteinen beinhaltet hochdosiertes Vitamin B₁₂ in Kombination mit den ausgewählten Eiweißbausteinen L-Glutamin sowie L-Serin und leistet damit eine wertvolle Ergänzung zu einer gesundheitsbewussten, aktiven Lebensweise.

Es enthält ausschließlich natürliche Aromen, ist frei von künstlichen Farbstoffen und Geschmacksverstärkern und ist zudem vegan, glutenfrei und laktosefrei.



*Vitamin B₁₂ trägt zu einer normalen Funktion des Energiestoffwechsels und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Das Produkt dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Bitte das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Nährstoff-Power: Schimmernde Hautgesundheit

Was gibt es Schöneres als nach Feierabend oder am Wochenende im Freien die Sonne zu genießen. Egal ob Radtour, Freibadbesuch, Gartenarbeit oder Grillparty. Was für Stimmung und Gemüt einen echten Energieschub liefert, kann für unsere Haut dagegen zum kritischen Problem werden. Neben Sonnenschutz und Co. ist es wichtig, die Haut von innen – mit den richtigen Vitaminen und Mineralstoffen – optimal zu versorgen.

Hohe Sonneneinstrahlung oder Umweltgifte können das Stoffwechselgeschehen im Körper empfindlich stören und die Entstehung freier Radikale anregen. Diese sind unter anderem für die Entstehung von Krebs und den Alterungsprozess der Haut mitverantwortlich. Zum Schutz benötigt der Organismus ausreichend Radikalfänger, die sogenannten Antioxidantien. Dazu gehören die Vitamine C und E, Betacarotin sowie verschiedene Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe. Durch diese natürlichen Helfer werden Haut, Bindegewebe und Feuchtigkeitshaushalt gezielt unterstützt.



Gut versorgt durch den Sommer – mit den richtigen Begleitern:
Vitamin C, Vitamin A, Vitamin E, B-Vitamine, Zink, Eisen, Selen, Calcium, Silizium.

Spar-Gutschein

10%
Rabatt

Angebot ist gültig vom
1.-30. Juni 2018

*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

15%
Rabatt

Angebot ist gültig vom
1.-30. Juni 2018

*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

10%
Rabatt

Angebot ist gültig vom
1.-30. Juni 2018

*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

20%
Rabatt

Angebot ist gültig vom
1.-30. Juni 2018

*Rabattinformationen: Siehe Rückseite