

## Castello-Apotheke Berlin

Einzulösen in  
Ihrer Natürlich-Apotheke

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

## Castello-Apotheke Berlin

Einzulösen in  
Ihrer Natürlich-Apotheke

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

## Castello-Apotheke Berlin

Einzulösen in  
Ihrer Natürlich-Apotheke

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

## Castello-Apotheke Berlin

Einzulösen in  
Ihrer Natürlich-Apotheke

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

### Dolormin® Extra\*\*

Wirkstoff: Ibuprofen als Ibuprofen, DL-Lysinsalz. Anwendungsgebiete: Symptomatische Kurzzeitbehandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen - wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Für Kinder ab 20 kg (6 Jahre und älter), Jugendliche und Erwachsene.

Inhalt: 50 Stück



Jetzt nur **15,95 €**

### Ratiopharm® Reisetabletten\*\*

Wirkstoff: Dimenhydrinat. Anwendungsgebiete: Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen (nicht bei Chemotherapie). Warnhinweis: Tabletten enthalten Lactose!

Inhalt: 20 Stück / UVP: 3,95 €



Sie sparen\* 25% **2,95 €**

### Rennie® Kautabletten\*\*

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Erkrankungen, bei denen die Magensäure gebunden werden soll: Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden. Hinweis: Enthält Sucrose (Zucker).

Inhalt: 24 Stück



Jetzt nur **4,95 €**

### Allpresan® Fuß spezial Nr. 3

- zur täglichen Pflege sehr trockener Fußhaut
- glättet die Haut, mindert Druckstellen und beugt ihrer Entstehung vor
- unterstützt die natürliche Schutzfunktion der Haut
- wirkt Neubildung von Hornhaut entgegen
- spendet intensive Feuchtigkeit und reduziert die Anhaftung gängiger Erreger an die Hautoberfläche
- ohne Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe

Inhalt: 125 ml / UVP: 10,95 € / Preis 100 ml: 6,36 €



Sie sparen\* 27% **7,95 €**

### Remifemin® Plus\*\*

Anwendungsgebiete: Beschwerden in den Wechseljahren (Klimakterium) wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmungszustände, psychovegetative Störungen wie Niedergeschlagenheit, innere Anspannung, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Angst und/oder nervöse Unruhe. Hinweis: Enthält Lactose.

Inhalt: 100 Stück / UVP: 23,79 €



Sie sparen\* 25% **17,95 €**

Preise gültig vom 1.8.-31.8.2018. 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.

Anzeige

### MÄNNERSACHE. Mikronährstoffe in aminoplus® mann

- Folsäure, Magnesium, Vitamin B6 und Vitamin B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei
- Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Funktion des Nervensystems und der Regulierung der Hormontätigkeit bei
- Zink trägt zum Erhalt normaler Haare bei
- Selen trägt zu einer normalen Spermabildung bei
- Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 tragen zu einem normalen Homocysteinspiegel bei
- Vitamin D und Magnesium tragen zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei



Hinweis: Die angegebene empfohlene, tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

### Nichtalkoholische Fettleber: eine der häufigsten chronischen Lebererkrankungen.

30 bis 40 % der Erwachsenen, 70 % der Übergewichtigen sind betroffen. Unbehandelt kann sie zu einer Vielzahl weiterer Erkrankungen führen.

### Die Lösung: Leberfasten nach Dr. Worm

ohne Medikamente, einfach durchzuführen, nachhaltige Effekte

Jetzt vorbeugen und handeln! Sprechen Sie uns an.

### Kostenloser Infoabend am Mittwoch, 8. August 2018, 17 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung. Telefon 9760 33 31

### Gerne für Sie da...



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

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr  
Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

# NATÜRLICH

Das tut meiner Gesundheit einfach gut



### Keltican® forte

Keltican® forte wird begleitend zur Behandlung von Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien eingenommen.

- unterstützt die Reparatur geschädigter Nerven
- mit wertvollen Nervenbausteinen
- gut verträglich

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge sollte nicht überschritten werden. Das Produkt dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Bitte das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



Inhalt: 40 Kapseln  
Unser bisheriger Preis: 37,95 €

Sie sparen 26% **27,95 €**

## Castello-Apotheke Berlin

Liebe Leserinnen und Leser,

ob eine belebende Dusche, herrliche Abkühlung im Badesee oder der erfrischende Schluck an heißen Sommertagen - Wasser ist derzeit unser wichtigster Begleiter. Wussten Sie, dass jeder von uns täglich bis zu 140 Liter verbraucht? Diese Menge entspricht etwa einer gefüllten Badewanne.

Sauberes Wasser aus der Leitung ist nicht nur wichtig für die Zubereitung der Nahrung und Hygiene, sondern vor allem für unsere Gesundheit. Mit einer speziellen Analyse können wir sämtliche Ihrer Wasserproben auf gefährliche Inhaltsstoffe untersuchen, egal ob Leitungs- oder Brunnenwasser. Mehr dazu erfahren Sie gerne in unserer Apotheke.

In dieser Gesundheitsmagazin-Sommerausgabe informieren wir Sie über wichtige Mineralstoffe in dieser Jahreszeit – lesen Sie außerdem, wie Sie leichtfüßig durch den Sommer schweben, was Nieren und Füße miteinander zu tun haben und welcher Gesundheitsschatz in den Meeren schwimmt.

Damit – hinein ins kühle Nass und einen traumhaft schönen August wünscht Ihnen



**Gleich mitnehmen:** Der Trink-Pass mit wertvollen Tipps.

**Besonderer Tipp:** Gefrorene Himbeeren im Glas sehen schön aus und zaubern im Handumdrehen einen lecker-kühlen Sommerdrink.



Natürlich-Apothekerin Anke Rüdinger, Castello-Apotheke, Berlin

*Anke Rüdinger*

Anzeige



Bei Magen-Darmbeschwerden

Das probiotische Arzneimittel Symbioflor®2 eignet sich zur Behandlung von Magen-Darmbeschwerden, insbesondere des Reizdarmsyndroms. Die Betroffenen leiden unter Bauchmerzen, Verstopfung oder Durchfall ohne erkennbare Ursache.

Symbioflor® 2 enthält das natürliche Darmbakterium E. coli in hoher Konzentration. Das Präparat kann die Darmtätigkeit regulieren und die Beschwerden eines Reizdarmsyndroms ursächlich bekämpfen.

**Wirkstoffe:** 1 ml Symbioflor®2-Suspension (= 14 Tropfen) enthält: Bakterienkonzentrat mit Escherichia coli (DSM 17252, Zellen und Autolysat) entsprechend 1,5 – 4,5 x 10<sup>7</sup> lebenden Zellen. **Sonstige Bestandteile:** Natriumchlorid, Magnesiumsulfat-Heptahydrat, Kaliumchlorid, Calciumchlorid-Dihydrat, Magnesiumchlorid-Hexahydrat, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Regulierung körpereigener Abwehrkräfte, Störungen der Magen-Darmfunktion insbesondere Reizdarm (Colon irritabile). **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Akute Entzündung der Gallenblase, der Bauchspeicheldrüse und bei Darmverschluss. Während akut fieberhafter Erkrankungen sollte Symbioflor® 2 vorübergehend abgesetzt werden. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich: Blähungen, Oberbauchbeschwerden, Übelkeit und Durchfall. Sehr selten: Nesselsucht, Hautausschlag und schmerzhafte, anhaltende Schwellung von Haut und Schleimhaut (Angioödem). **Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten:** keine bekannt. **Besondere Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** Vor der Stellung der Diagnose "Reizdarm" müssen organische Ursachen der Störungen des Magen-Darmtraktes ausgeschlossen werden. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Wertvoller Meeres-Schatz Omega-3

Omega-3 gehört zu den essentiellen Fettsäuren, die der Körper für vielfältige Funktionen unbedingt in ausreichender Menge benötigt. Dazu zählen die Hormonproduktion, der Zellstoffwechsel oder die Immunkraft. Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Funktion, Entzündungen oder Blutdruck aus. Kurz gesagt – eine optimale Versorgung ist ungemein wichtig. **Sie müssen wissen, dass unser Organismus Omega-3-Fettsäuren nicht selbst herstellen kann, sondern auf die Zufuhr von außen angewiesen ist.** Gute Quellen sind fetter Seefisch wie Hering, Makrele oder Lachs sowie Leinöl, Walnüsse, Hanföl oder Rapsöl. Doch nicht nur der körpereigene Spiegel ist wichtig, sondern auch das Verhältnis zu Omega-6.



**Jetzt testen:** Mit einer Fettsäure-Analyse bestimmen wir Ihr ganz persönliches Fettsäureprofil im Körper mit verlässlichen Langzeitwerten u.a. zum Omega-6/3-Verhältnis, Omega-3-Index und industriellem Transfett-Anteil der letzten 60 bis 80 Tage. Anschließend erhalten Sie Tipps für Ihren persönlichen Bedarf.

Aus der Naturheilkunde

Die „Hilfsniere“

Eine Situation, die wohl jeder kennt: draußen herrschen heiße Temperaturen und schon beginnen wir zu schwitzen. Diese „Thermoregulation“ ist eine ganz normale Schutzreaktion unseres Körpers und dient der Abkühlung. Anders sieht es aus, wenn der Schweiß dauerhaft einen starken unangenehmen Geruch aufweist. Die Füße werden in der Naturheilkunde beispielsweise gerne als „Hilfsnieren“ bezeichnet und über die Fußsohlen viele Stoffwechselprodukte ausgeschieden. „Schweißfüße“ mit ihrem typischen, oft Urin-ähnlichen Geruch können die Folge sein. Dies kann unter anderem auf Probleme der Nieren oder wasserableitenden Organe hindeuten und ist für Betroffene mehr als belastend. Basische Nierenwickel oder ein basisches Fußbad mit wertvollen Mineralsalzen unterstützen den Organismus bei der Ausleitung von Säuren und regelmäßig angewendet die gesamte Säure-Basen-Regulation. Achten Sie zusätzlich so oft es geht auf offenes Schuhwerk oder genießen Sie einen Tag „Barfußlaufen“ im heimischen Grün. Das sorgt für eine angenehme Massage der Fußreflexzonen und entspannt Körper und Geist.



Sommer, Sonne, Gesundheit

Die hochsommerliche Jahreszeit lädt zu Rad- und Wandertouren ein, zu Familienausflügen oder zu einem Tag am See. Damit Spaß, gute Laune und Gesundheit garantiert sind, sollte jeder seine körperlichen Grenzen kennen. Neben der passenden Ausrüstung sind deshalb auch die richtigen Nahrungsmittel im Gepäck wichtig. Trinken Sie gerade an heißen Tagen unbedingt ausreichend. Wenn Ihr Körper viel schwitzt, dient als grober Richtwert mindestens 35 ml pro Kilogramm Körpergewicht Flüssigkeitszufuhr. Ideal sind stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees.

Dauert die Tour länger als zwei Stunden, können Saftschorlen den Zuckerspiegel anheben. Dies schafft neue Energie. Schwitzen sollte nicht als Übel angesehen werden. Die Transpiration ist wichtig, sie schützt den Körper vor Überhitzung. Schweiß hält die Haut geschmeidig und ihren pH-Wert konstant. Neben der Flüssigkeit verliert der Körper wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Natrium, die er selbst nicht herstellen kann. Schon ein Flüssigkeitsdefizit von 2% des Körpergewichtes durch den Schweiß, führt zu einem deutlichen Leistungsabfall.

Anzeige

sikapur® – das Multitalent für natürliche Schönheit von innen

Frisches und strahlendes Aussehen auf natürliche Weise? Ganz einfach mit Biotin, Zink, Mangan und Selen sowie dem essentiellen Spurenelement Silicium in reiner, natürlicher Form als Kieselsäure. Für gesunde Haut, Haare und Nägel. Ideal als mindestens 3-monatige Kur – bei nur einer Kapsel am Tag.



\* Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei. Mangan trägt zur normalen Bindegewebsbildung bei. Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge sollte nicht überschritten werden. Das Produkt dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Bitte das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Leichtfüßig unterwegs

Die wunderbare Leichtigkeit des Sommers hat auch seine Schattenseiten. Durch die besondere Belastung schwellen die Beine an heißen Tagen an und schmerzen. Ursächlich dafür sind erweiterte Blutgefäße. **Die Folge: Venenklappen, die wie Ventile wirken und das Blut im Fluss halten, schließen nicht mehr richtig.** Das Blut wird nicht ausreichend zurück zum Herzen gepumpt und versackt in den Beinen. Durch den hohen Druck werden die Venenwände immer durchlässiger und Flüssigkeit kann in das umliegende Gewebe austreten. Die Beine werden schwer wie Blei und jeder Schritt wird zur Qual.



Um wieder Leichtigkeit zu bekommen, helfen kalte Güsse von den Füßen in Richtung Herz oder einfach durch Hochlegen der Beine. Bereits vorbeugend sollte man bequeme, flache Schuhe tragen, oder so oft wie möglich barfuß laufen, die Beine möglichst viel bewegen und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Rosskastanienextrakt wirkt belebend und entlastend. Stützstrümpfe halten, besonders auf langen Reisen oder Flügen, das Blut in den Venen im Fluss.

Insgesamt rund 3,6 Milliarden Kilometer sind die Deutschen im Jahr auf Wanderwegen unterwegs.

Anzeichen für ein Mineralstoffdefizit sind Wadenkrämpfe, ausgelöst durch einen Magnesiummangel. Von diesem Mineralstoff geht z.B. beim Sport viel verloren. Magnesium und Kalium spielen eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel und bei der Reizübertragung an Nerven- und Muskelzellen. Kalium reguliert unter anderem den Blutdruck und den Säure-Basen-Haushalt. Daher ist es sehr wichtig, Elektrolyte, die man durch übermäßiges Schwitzen verliert, regelmäßig in der richtigen Dosis „aufzufüllen“.

Neben einer ausgewogenen Ernährung können Mineralstoffverluste über speziell zusammengesetzte Mineraldrinks ausgeglichen werden. **Wenn Sie wissen möchten, wie es um die Mineralstoffe in Ihrem Körper steht, sprechen Sie uns direkt an. Dank unserer intensiven Naturheilkunde-Zusatzausbildung beraten wir Sie gerne und umfassend.**

