

Liebe Leserinnen und Leser,

ein besonderes Familienfest, ein Konzertbesuch bei der Lieblingsband, ein lang gehegtes Reiseziel – bestimmt haben Sie schon den ein oder anderen Plan für das vor uns liegende Jahr geschmiedet. Was gibt es Schöneres, als die Vorfreude auf tolle Momente 2019. Streichen Sie die Lieblingstermine dick, fett und rot in Ihrem Kalender an – damit sind sie immer bestens im Blick.

In unserer *natürlich*-Apotheke warten viele spannende Aktionen auf Sie! Planen Sie in den kommenden 12 Monaten auch regelmäßig Zeiten für die Pflege Ihrer Gesundheit ein. 2019 stehen unter anderem die Schwerpunkte Darmgesundheit, Zellkraftwerke Mitochondrien, Mikronährstoffversorgung (Vitamine und Co.), Gesundheitsanalysen, erholsamer Schlaf und die Volkskrankheit Diabetes im Fokus.

Auch für Ihre ganz persönlichen Fragen nehmen wir uns die nötige Zeit und freuen uns schon heute auf Ihren nächsten Besuch.

Einen gesunden und kraftvollen Start in 2019 wünscht



Natürlich-Apothekerin Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Schluss mit der Sauerei!

Niemand liebt anhaltende „Sauerei“ im täglichen Umfeld, weder im menschlichen Mit-einander noch in materiellen Dingen. Unserem Körper geht es genauso: Andauernde „Sauerei“ im Organismus führt mittel- und langfristig zu Problemen. In jeder Sekunde laufen Billionen chemischer Vorgänge ab. Grundvoraussetzung für einen reibungslosen Ablauf ist der jeweils passende pH-Wert (sauer, basisch, neutral). Wenn das sensible System durch körpereigene Regelmechanismen im optimalen Gleichgewicht liegt, fühlen Sie sich gesund und fit. Im Umkehrschluss führt die dauerhafte Übersäuerung – je nach persönlicher Konstitution – irgendwann wohl oder übel zu Beschwerden. Diese sind vielfältig und reichen von Antriebslosigkeit über Magen-Darm-Beschwerden bis hin zu Haarausfall oder einem geschwächten Immunsystem. Die Ursachen einer „chronischen Übersäuerung“ sind häufig auf die Ernährungs- oder Lebensweise wie z.B. zu viel Zucker und Alkohol, Bewegungsmangel, Umweltgifte oder Lebensmittelzusatzstoffe zurückzuführen, also alles Dinge, die sich planvoll ändern lassen. Starten Sie mit unserem ganzheitlichen Programm für eine gute Balance Ihres Säure-Basen-Haushaltes in Ihr Gesundheitsjahr 2019.



Basischer Einkaufszettel:

- Fenchel
- Spinat
- Karotten
- Kartoffeln
- Zucchini
- Bananen
- Rosinen
- Rucola
- Aprikosen

Anzeigen

Nahrungsergänzungsmittel mit Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen

Starke Abwehrkräfte mit aminoplus® immun

- ✓ lactosefrei
- ✓ glutenfrei
- ✓ fructosefrei
- ✓ vegan



Verzehrempfehlung: Erwachsene nehmen einmal täglich den Inhalt eines Portionsbeutels, eingeatmet in ca. 200 ml stilles Wasser nach einer Mahlzeit zu sich. Bitte nach Zubereitung sofort trinken. Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Ein Nahrungsergänzungsmittel dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eines gesunden Lebensstils und sollte außer Reichweite von kleinen Kindern gelagert werden.

Wobenzym® – aktiviert den natürlichen Heilungsprozess

Bei Gelenk- und Muskelbeschwerden können Bewegungen oft sehr schmerzhaft sein.

Die besondere Enzymkombination von Wobenzym® geht an die Schmerzursache, die Entzündung und fördert die Heilung nachhaltig auf natürliche Weise.



Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Erwachsenen bei Schwellungen, Entzündungen oder Schmerzen als Folge von Verletzungen, oberflächlicher Venenentzündung, Entzündung der Harnwege; schmerzhafter und aktivierter Arthrose und Weichteilrheumatismus (Beschwerden im Bereich von Muskeln, Sehnen, Bändern). Enthält Laktose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Vitalkomplex Dr. Wolz

Optimal versorgt in jeder Lebensphase

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich fünf faustgroße Portionen Obst und Gemüse für eine gesunde Ernährung. Mal ehrlich: Wer schafft das schon regelmäßig? Deshalb vertrauen Sie auf **Vitalkomplex Dr. Wolz**. Mit nur 20ml dieses einzigartigen natürlichen Konzentrats decken Sie bereits Ihren Tagesbedarf. Die Mischung aus einer Vielzahl an unterschiedlichen Obst- und Gemüsesaftkonzentraten, Kräuterauszügen und fermentierten Lebensmitteln enthält ähnlich viele sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Phenole oder Carotinoide) wie 800g speziell ausgewähltes Obst und Gemüse!



Das Produkt dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Bitte das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Das Original Basen-Frühstück von P. Jentschura®

MorgenStund® sorgt als vollwertiges, basisches und warmes Frühstückserlebnis in der Schule, im Büro und beim Sport für optimale körperliche und geistige Leistungen – und das für die ganze Familie seit mehr als 10 Jahren! Füllen Sie mit den wertvollen Nährstoffen aus Hirse, Buchweizen, Amarant, süßen Mandeln, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Apfel und Ananas Ihre Energiespeicher. Das schnell und einfach zubereitete Frühstück hält mit wenigen Kalorien (133 kcal pro Portion) lange satt, ist leicht bekömmlich und kann nach Lust und Laune verfeinert werden.

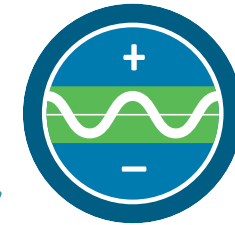


Unsere Aktion! Beim Kauf einer Einheit erhalten Sie ein Exemplar unseres Kochbuchs „Basisch-ku-linarisch“ gratis dazu. Solange der Vorrat reicht.



Für meine Gesundheit muss es *natürlich* sein

Planvoll gesund mit dem Regulationshaus



Mehr Bewegung in der Natur, gesünder ernähren mit weniger Süßigkeiten, endlich Schluss mit dem Rauchen – mit dem Beginn des neuen Jahres setzen sich viele ihre persönlichen Ziele. Eines haben diese meist gemeinsam – den Wunsch nach mehr Wohlbefinden. Der Philosoph Arthur Schopenhauer brachte es auf den Punkt: „Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Leider gibt es keinen Garantieschein für Lebenslange Gesundheit. Manche Erkrankungen sind genetisch bedingt, anderen Risiken sind wir einfach ausgesetzt. Denken Sie an Umweltschadstoffe, denen man sich nicht komplett entziehen kann. Dennoch will und kann Gesundheit mit den Kräften der Natur gepflegt werden. In unserer Apotheke setzen wir auf ein spezielles Ausbildungskonzept mit dem Titel „Regulationspharmazie“.

Werfen wir einen Blick in das **Regulationshaus** (siehe Abbildung unten). Gesundheit ist alles andere als immer nur Zufall. Im **Keller** gehen wir mit Ihnen zunächst auf Ursachensuche. Dazu gehören die aktuelle Lebensweise, mögliche versteckte chronische Herde oder auch Gifte im Wohn- und Arbeitsumfeld, die mit einer zielgenauen Analyse ausfindig gemacht werden.

Weiter geht es dann im **ersten Stock**. Hier wird der Gesundheits-Grundstein gelegt: Durch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt und gutes Trinke-Regime. In der **zweiten Etage** finden wir die „Reinigungsräume“. Denken Sie dabei an ein verstopftes Ofenrohr. Bevor neues Brennmaterial (im Organismus – Mineralstoffe, Vitamine etc.) optimal verwertet werden kann, müssen wir den Schmutz entfernen. Dann brennt es besser, wird schneller warm und weniger Heizstoff ist nötig. Auf den Organismus übertragen bedeutet das, dass wertvolle Mittel erst dann ihre Wirkung optimal entfalten können.

Das funktioniert mit einer ganzheitlichen Heilfastenkur oder einem geführten Ausleitungsprogramm. Auch Ihr Darm will gepflegt werden, z.B. mit einer mikrobiologischen Kur. Natürliche Helferlein – die Enzyme – bringen den Stoffwechsel in Schwung. Im **dritten Stockwerk** wird dann gezielt ergänzt, was Ihnen persönlich fehlt. Das können Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien oder auch sekundäre Pflanzenstoffe sein. Ganz oben im **Dachgeschoss** wird es gemütlich. Sanfte Methoden unterstützen gezielt Ihre Gesundheit (z.B. Homöopathie, Schüssler-Salze, Aromatherapie).

Besuchen Sie uns gerne in der Apotheke zum persönlichen Beratungsgespräch. Dann besprechen wir all Ihre Fragen und Wünsche. Gemeinsam finden wir heraus, welche Maßnahmen (= Zimmer) für Ihre individuelle Situation empfehlenswert sind. Ob zur Vorbeugung, bei ersten Beschwerden oder auch chronischen Leiden – die Regulationspharmazie® ist sanft, natürlich, nebenwirkungsarm und von Regulationsmedizinern europaweit im Einsatz.

Fragen Sie uns, warum das Bindegewebe so wichtig für Ihre Gesundheit ist.



Wissenschaftlich durchdacht: Mit dem Regulationshaus Schritt für Schritt zu Ihrer Wunsch-Gesundheit.

Spar-Gutschein

10% Rabatt

Angebot ist gültig vom 1.-31. Januar 2019

*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

15% Rabatt

Angebot ist gültig vom 1.-31. Januar 2019

*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

10% Rabatt

Angebot ist gültig vom 1.-31. Januar 2019

*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

15% Rabatt

Angebot ist gültig vom 1.-31. Januar 2019

*Rabattinformationen: Siehe Rückseite