

**Livocab® direkt Nasenspray\*\***

Wirkstoff: Levocabastin (vorliegend als Levocabastinhydrochlorid). Anwendungsgebiete: Behandlung der Beschwerden einer allergisch ausgelösten Entzündung der Bindehaut, z.B. Heuschnupfen oder dem sogenannten Frühlingkatarrh (Augentropfen) bzw. zur Behandlung von Beschwerden bei allergischem Schnupfen, z.B. Heuschnupfen (Nasenspray). Für Kinder ab 1 Jahr, Jugendliche u. Erwachsene. Warnhinweis: Enthält Propylenglycol u. Benzalkoniumchlorid.



Inhalt: 5 ml / AVP: 8,95 € / Preis 100 ml: 139,00 €

22% Rabatt **6,95 €**

**Thomapyrin® intensiv Tabletten\*\***

Wirkstoffe: Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Coffein. Anwendungsgebiete: Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren zur Behandlung von akuten Kopfschmerzen (z. B. Spannungskopfschmerzen) und Migräneanfällen (mit und ohne Aura). Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Hinweise: Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten.



Inhalt: 20 Stück / AVP: 8,29 €

28% Rabatt **5,95 €**

**Perenterol® forte 250 mg Kapseln\*\***

Wirkstoff: Trockenhefe aus Saccharomyces cerevisiae HANSEN CBS 5926 (Synonym: Saccharomyces boulardii). Anwendungsgebiete: Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reisedurchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Begleitende Behandlung bei Akne. Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene in der Selbstmedikation. Für Kinder unter 2 Jahren nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Warnhinweis: Enthält Lactose.



Inhalt: 20 Stück / AVP: 14,32 €

24% Rabatt **10,95 €**

**Hoggar® Night Tabletten\*\***

Wirkstoff: Doxylaminsuccinat. Anwendung: Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen. Hinweis: Nicht alle Schlafstörungen bedürfen einer medikamentösen Therapie. Oftmals sind sie Ausdruck körperlicher oder seelischer Erkrankungen und können durch andere Maßnahmen oder eine Therapie der Grundkrankheit beeinflusst werden. Deshalb sollte bei länger anhaltenden Schlafstörungen keine Dauerbehandlung mit Hoggar® Night erfolgen, sondern der behandelnde Arzt aufgesucht werden. Enthält Lactose.



Inhalt: 20 Stück / AVP: 11,97 €

29% Rabatt **8,45 €**

**Linola® plus Hautmilch**

- juckreizlindernde und hautberuhigende Intensivpflege der Haut (W/O-Emulsion 25%)
- reduziert Hautrötungen
- auch zur therapiebegleitenden Hautpflege bei Neurodermitis
- anti-entzündliche Eigenschaften u.a. durch Echinacea-Wurzel-Extrakt
- unterstützt die Regenerierung der Hautbarriere
- Verträglichkeit dermatologisch nachgewiesen
- auch für Babys und Kleinkinder geeignet



Inhalt: 200 ml / UVP: 19,92 € / Preis 100 ml: 7,48 €

25% Rabatt **14,95 €**

**Gesundheitswissen Mineralstoffversorgung**

**Spurenelement Eisen**



Sicher kennen Sie die Geschichten rund um Popeye, der durch den Verzehr von Spinat echte Superkräfte entwickelt. Verfechter der Theorie, dass die darin enthaltene hohe Eisenmenge für mehr Energie und Muskelkraft führt, wurden vor einigen Jahren eines Besseren belehrt. Forscher fanden nämlich heraus, dass der angegebene Wert auf einer verschobenen Kommastelle basierte und deutlich niedriger liegt. An der Wichtigkeit des Spurenelements Eisen für den Körper ändert das nichts. Auf den Sauerstofftransport und die Zellbildung nimmt das kräftige Metall besonderen Einfluss. Über die Lunge aufgenommener Sauerstoff wird mithilfe von Eisen an Hämoglobin gebunden und im Organismus verteilt. Gleiches gilt für unsere Muskeln. Zu den besten Eisenernteranten zählen rotes Fleisch, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen. Vegetarier und Veganer aufgepasst: Eisen aus tierischen Quellen kann dreimal besser aufgenommen werden im Vergleich zu pflanzlichen Lieferanten. Ein Eisenmangel kann sich durch Blässe, Müdigkeit oder Antriebslosigkeit bemerkbar machen. Menstruationsstörungen, chronische Entzündungen, Nierenprobleme oder Darmerkrankungen sind typische Auslöser.

**„Frühjahrsputz für den Körper“**

So wie wir im Frühjahr unsere Wohnungen, unsere Autos und unsere Gärten vom Winterschmutz befreien, so sollten wir auch unserem Körper nach den langen Wintermonaten eine Reinigungs- oder Entschlackungskur gönnen, um mit frischer Energie in den Frühling starten zu können.

Interessiert? Wir beraten Sie gern zu diesem Thema.

Zum Vormerken: **Fasten im Alltag**

8. bis 13.04.2019

Nähere Informationen und Anmeldung in der Apotheke.

*natürlich gerne für Sie da...*



Anke Rüdiger 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



**Lorano® akut Tabletten**

Wirkstoff: Loratadin. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Beschwerden bei allergischen Entzündungen im Inneren der Nase, z. B. Heuschnupfen, und bei chronischer Nesselsucht unbekannter Ursache. Hinweis: Enthält Lactose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!**



Inhalt: 20 Stück  
Unser bisheriger Preis: 7,95 €

25% Rabatt **5,95 €**

# Liebe Leserinnen und Leser,

toll, dass Sie sich für Ihre Gesundheit interessieren! Schon Sebastian Kneipp wusste: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern“. Ob eine ausgewogene Ernährung, regelmäßig Sport und Bewegung oder das entspannende Wellness-Programm – bei Ihrer Gesundheit darf es keine Kompromisse geben. Verschreiben Sie sich deshalb die Regulationspharmazie®. Die erste „Test-Dosis“ liegt abholbereit hier und wartet auf Sie.

Ausgewählte und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Maßnahmen, wie eine ganzheitliche Säure-Basen-Kur, eine Darmsanierung oder ein natürliches Ausleitungsprogramm können das allgemeine Wohlbefinden steigern, stärken Immunsystem und Leistungsfähigkeit zugleich. Bei wiederkehrenden Symptomen oder chronischen Beschwerden unterstützen sanfte Methoden aus der Natur den Gesundungs- und Heilungsprozess. Besuchen Sie uns doch mal wieder in der Apotheke – unsere naturheilkundlich ausgebildeten Mitarbeiter beraten Sie gerne. **Und nehmen Sie sich dabei gleich ein Päckchen „Gesundheit“ mit – das gibt es rezeptfrei und nur bei uns.**

Mit vielen Grüßen



Natürlich-Apothekerin Anke Rüdinger,  
Castello-Apotheke, Berlin

## Gesundheitsmonat März

Der März steht ganz im Zeichen der Gesundheit. Los geht's am 7.3. mit dem „Tag der gesunden Ernährung“. Ob bei bestehenden Beschwerden oder zur Vorsorge – mit einem ausgewogenen und nährstoffreichen Speiseplan legen Sie den Grundstein für einen gesunden Organismus. In diesem Jahr dreht sich alles um das Spezialthema Osteoporose (= „Knochenschwund“), von der allein in Deutschland über 6 Millionen Menschen betroffen sind. Und wie heißt es so schön – „Du bist, was du isst“ – und zwar in diesem Fall besonders calciumreich und mit ausreichend Vitamin K, Vitamin D, Magnesium und Zink. Achten Sie auf einen basenreichen Einkaufszettel mit viel Obst und Gemüse und verbannen Sie Calciumräuber (z.B. zu viel Fleisch oder Zuckerlimonaden).

Unter dem Motto „Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit“ werden die 500 Muskeln des Menschen am 15. März zum Tag der Rückengesundheit in den Fokus gestellt. Eine gut ausgebildete Muskulatur ist das A und O für die körperliche und psychische Gesundheit. In der Regulationspharmazie® stehen bei Beschwerden die Bindegewebsstrukturen im Blick. Neben ausreichend Bewegung und Aktivität können Enzyme bei Rückenschmerzen Abhilfe schaffen. Diese wirken abschwellend, reduzieren Schmerzen und beschleunigen die Heilung. Werden Sie aktiv und stärken Sie Ihre Rückengesundheit. **Fragen Sie uns, wie die Natur dabei unterstützen kann.**



## Anzeigen

### Rein ins Frühjahr.

Salus® Brennnesselblätter Arzneitee eignet sich besonders zur Durchspülung der Harnwege und zur Unterstützung bei Rheuma. Erzeugt im Bio-Anbau und nach Salus Bio-Qualitätsrichtlinien sowie Arzneibuch geprüft. Eine gute Empfehlung, wenn Sie Wert auf Tee frei von Pestiziden, anderen Schadstoffen oder gentechnisch veränderten Bestandteilen legen. Wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe – gut für Mensch und Natur.



Brennnesselblätter. Anwendungsgebiete: Zur Durchspülung der ableitenden Harnwege und zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengriß; zur unterstützenden Behandlung von rheumatischen Beschwerden. Hinweise: Bei Blut im Urin, Fieber oder bei Anhalten der Beschwerden über 7 Tage hinaus ist ein Arzt aufzusuchen. Ebenso sollte bei akuten rheumatischen Beschwerden, die z.B. mit Rötung, Schwellung oder Überwärmung von Gelenken einhergehen, sowie andauernden Beschwerden, ein Arzt aufgesucht werden. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsangaben und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

### Schüßler-Salze für die Darmgesundheit

Ist der Darm fit und aktiv, fühlen wir uns wohl. Eine gute Unterstützung ist die Schüßler-Salze-Kombination zur Darmgesundheit von Pflüger. Sie besteht aus drei klug aufeinander abgestimmten Basissalzen.

- Nr. 7 Magnesium phosphoricum, das Salz der Nerven und Muskeln.
- Nr. 8 Natrium chloratum, das Salz des Flüssigkeitshaushalts.
- Nr. 10 Natrium sulfuricum, das Salz der Ausscheidung.



Biochemie Pflüger® Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 8 Natrium chloratum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6. Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthalten Lactose. Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** info@pflueger.de www.pflueger.de

Mehr zur Anwendung im Video erklärt:  
[www.klueger-schuesslern.de](http://www.klueger-schuesslern.de)

### regulafit® Energy B12

regulafit® Energy B12 ist ein wahres Kraftpaket für den Organismus. Wenn Antriebslosigkeit und Müdigkeit zu Ihren Dauerbegleitern gehören, könnte ein Vitamin B12-Mangel dahinterstecken. regulafit® Energy B12 kann Mangelsymptome beheben und es enthält neben dem Starkmacher Vitamin B12 die Vitamine B1, B2 und B6. Ebenso sind Folsäure und die Aminosäuren L-Glutamin, L-Serin und L-Arginin enthalten. Gerade in Situationen, in denen ein erhöhter Energiebedarf besteht, wie Stress im Büro- und Unialltag, aber auch während sportlicher Aktivität, ist es der perfekte Begleiter.



Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel zur ergänzenden Versorgung. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Das Nahrungsergänzungsmittel sollte nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.

### Natürliche Ausleitung von Schadstoffen

Das PHÖNIX® Ausleitungskonzept besteht aus vier spagyrischen Arzneimitteln, die nach einem festen Schema eingenommen werden. Tipp: Während der Ausleitung möglichst auf Genussmittel und Produkte mit übermäßigem Zuckeranteil verzichten und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Eine ausgeglichene Lebensweise unterstützt zudem die körpereigene Regulationsfähigkeit. Mehr Infos in Ihrer natürlich-Apotheke!



PHÖNIX Silybum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 30 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223702), 100ml (PZN 4223719). PHÖNIX Solidago spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 25 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223725), 100ml (PZN 4223731). PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 28 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223949), 100ml (PZN 4223955). PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 32 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223837), 100ml (PZN 4223895). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilagen und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

## Fasten als Frühjahrsputz für den Organismus

# Gesunder Verzicht

Fastenzeit

Ob zu einer bestimmten Jahreszeit oder in Kombination mit speziellen Ritualen – Fasten wird bereits seit Jahrtausenden praktiziert und ist Bestandteil vieler Kulturen und Religionen. Ein typisches Ritual, das wir alle kennen, ist das „Fasten“ zwischen Aschermittwoch und Ostern (in diesem Jahr vom 6. März bis zum 18. April). Dann wird auf die geliebte Schokolade, das Glas Rotwein oder die Smartphone-Dauerbeschallung bewusst verzichtet.

Die klassische und bekannteste Methode – das „Heilfasten“ zur Reinigung von Körper und Geist – ist unabhängig von der Jahreszeit immer möglich. Das erste Frühlingserwachen bietet sich besonders an, um sich auf den intensiven Fastenweg zu machen.

Sind wir ganz ehrlich: Praktisch an jeder Ecke gibt es die Möglichkeit für einen „schnellen“ Zwischensnack: sei es das Eis, der herrlich duftende Döner oder der Coffee to go. Wird das zur Gewohnheit, ist es weder für das eigene Wohlfühlgewicht noch für den gesamten Organismus gut.

Eine klassische Heilfastenkur ist ein guter Schritt, süße Gewohnheiten zu durchbrechen und abzulegen. Für eine bestimmte Zeitspanne (meist zwischen 5 und 14 Tagen) wird dann auf Essen, bestimmte Getränke und Genussmittel verzichtet.

Dadurch werden spezielle Stoffwechselprozesse in Gang gesetzt. Unser Körper verhält sich im Prinzip wie eine Recycling-Anlage und hilft sich selbst. Er greift auf eigene Reserven zurück und gewinnt die benötigte Energie aus anderen Quellen. Sogenannte Ketone werden dann statt zugeführtem Zucker genutzt (= Fettverbrennung). Entsorgt werden dabei auch geschädigte Zellbestandteile, Proteine oder Viren- und Bakterienmüll.



Zahlreiche offizielle Studien belegen den positiven Effekt des Heilfastens. Neben der Senkung des Blutdrucks und der Regulation des Blutzuckers können Symptome chronischer Erkrankungen wie Rheuma oder Arthritis gelindert werden oder gar verschwinden. Das Immunsystem wird einer Frischekur unterzogen, Haut und Bindegewebe straffen sich und das Energielevel steigt an.

Neben dem klassischen Heilfasten, bei dem nur Wasser erlaubt ist, gibt es Varianten mit Säften, Gemüsebrühe oder Kräutertees. Eine besondere Form ist das „Intervallfasten“, bei dem z.B. täglich für mindestens 14, besser 16 Stunden auf die Nahrungsaufnahme verzichtet wird. In der restlichen Zeit ist erlaubt, was schmeckt. Amerikanische Zellbiologen fanden heraus, dass bereits diese Zeitspanne ausreicht, um im Körper positive Prozesse in Gang zu setzen. Das Prinzip kannten – wenn auch unfreiwillig – bereits unsere Urahnen. Eine Fastenkur startet mit einem Entlastungstag und einer Darmreinigung. Körpereigene Entgiftungsprozesse (über Darm, Niere, Haut, Lunge, Schleimhaut) sorgen dann für stärkere Körperausscheidungen, Mundgeruch oder dunklen Urin. Das ist normal und ein schönes Zeichen der inneren Regulation.

**Besuchen Sie uns gerne und lassen sich beraten. Gemeinsam finden wir die für Sie beste Fastenmethode – auch unter Berücksichtigung Ihrer Medikation.**

natürlich-Tipp

Haben Sie schon einmal von „fettlöslichen Giften“ gehört? Konservierungsstoffe, Lösungsmittel, Reste von Antibiotika, Viren oder Nikotin, die sich über Jahre in den Geweben einlagern können, gehören dazu. Lagert unser Gewebe zu viel davon ein, läuft das Fass irgendwann über und Ihr Organismus wehrt sich mit Befindlichkeitsstörungen. Deshalb unser Tipp: Leiten Sie solche Störenfriede mit einer Ölzieh-Kur aus. Sie erweist sich als sehr wirkungsvoll, weil fettlösliche Gifte mit Fetten am besten ausgeleitet werden können.

### Mögliche Symptome

Schwindel, Ohrensausen, Zahn-/Kieferbeschwerden, Kopfschmerzen & Migräne, wiederholte Halsentzündungen, chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, Zahnfleischschwund, Nackenschmerzen.

### Anleitung

Den Mund mit 1 EL kalt gepresstem Bio-Sonnenblumenöl, Sesamöl oder Traubenkernöl spülen. Dazu das Öl im Mund intensiv hin und her bewegen (nicht schlucken!). Durch den Speichelfluss wird das Öl sehr dünnflüssig, schaumig-dreckig und ist mit Schlacken belastet. Zum Abschluss das Öl ausspucken und die Zähne mit einer natürlichen Zahncreme putzen (fragen Sie uns gerne danach). Die Spülung täglich für 14 Tage machen, am besten morgens.

Spar-Gutschein

10%  
Rabatt

Angebot ist gültig vom  
1.-31. März 2019

\*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

10%  
Rabatt

Angebot ist gültig vom  
1.-31. März 2019

\*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

10%  
Rabatt

Angebot ist gültig vom  
1.-31. März 2019

\*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

20%  
Rabatt

Angebot ist gültig vom  
1.-31. März 2019

\*Rabattinformationen: Siehe Rückseite