

Einlösen in  
Ihrer natürlich-Apotheke

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

Einlösen in  
Ihrer natürlich-Apotheke

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

Einlösen in  
Ihrer natürlich-Apotheke

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

Einlösen in  
Ihrer natürlich-Apotheke

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

### Emser® Nasenspülsalz

Medizinprodukt  
Nasenspülungen mit Emser® Nasenspülsalz empfehlen sich  
• bei Pollen- und Hausstauballergie  
• zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten  
• bei trockener Nase  
• bei starker Staubbelastung



Inhalt: 50 Stück / UVP: 13,99 €

25% Rabatt **10,45 €**

### GeloMyrtol® forte\*\*

Anwendung: Zur Schleimlösung und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur Schleimlösung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Enthält Sorbitol.



Inhalt: 60 Stück / AVP: 27,30 €

27% Rabatt **19,95 €**

### Vitamin D3 Hevert® 2.000 I.E.

Durch die regelmäßige Einnahme von Vitamin D3 Hevert wird Mangelerscheinungen und ihren Folgen vorgebeugt. Zusammen mit einer kalziumreichen Ernährung sorgt Vitamin D3 Hevert für ein gesundes Knochenwachstum und verhindert eine poröse, brüchige Knochenstruktur. Vitamin D3 Hevert ist gut verträglich und auch für Säuglinge und Kleinkinder geeignet. Bereits 1 Tablette täglich kann einem Vitamin D-Mangel vorbeugen.



Inhalt: 120 Stück / UVP: 16,49 €

24% Rabatt **12,45 €**

### Biolectra® Magnesium Direkt Orange

Die Magnesium-Sticks für vitale Muskeln  
• praktische Micro-Pellets zur direkten Einnahme ohne Flüssigkeit – Biolectra® Magnesium 300 mg Direct löst sich direkt im Mund auf  
• ideal für unterwegs, auf Reisen und in der Freizeit  
• ein Stick deckt den Tagesbedarf an Magnesium



Inhalt: 40 Stück / UVP: 17,95 €

22% Rabatt **13,95 €**

### ACC® akut 600 Brausetabletten\*\*

Wirkstoff: Acetylcystein. Anwendungsgebiet: Zur Schleimlösung und zum erleichterten Abhusten bei Atemwegserkrankungen mit zähem Schleim. Enthält Lactose, Sorbitol und Natriumverbindungen.



Inhalt: 20 Stück / AVP: 14,49 €

31% Rabatt **9,95 €**

## Gesundheitswissen Aminosäuren

### Glutamin



Ob Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Knapp 70% der Bundesbürger schnüren unterschiedlich regelmäßig die Sportschuhe. Wenn auch Sie zu den Fitness-Liebhabern zählen, haben Sie vielleicht schon das ein oder andere Mal von L-Glutamin gehört.

Glutamin gehört zu den semi-essentiellen Aminosäuren. Diese kann der Körper einerseits selbst herstellen (insbesondere im Skelettmuskel) oder sie andererseits über die Nahrung aufnehmen. Mit bis zu 20% stellt Glutamin den höchsten Anteil freier Aminosäuren im Blut. Weizen, Soja, Joghurt, Quark oder Linsen zählen zu guten Quellen. Von zentraler Bedeutung ist seine Funktion im Bereich Muskelwachstum – und daher auch bei Sportlern so beliebt. Daneben fördert Glutamin die Konzentration, verhilft zu mehr Ausgeglichenheit und unterstützt den erholsamen Schlaf. Der Bedarf kann deutlich schwanken – Leistungssportler, Stressgeplagte oder Menschen mit chronisch entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen benötigen im Schnitt erheblich größere Mengen. Zu den Mangelsymptomen zählen Unruhe und Schlafstörungen sowie eine allgemein verminderte Leistungsfähigkeit.

## Homöopathie für Schnupfnasen und Co

Vortragsveranstaltung mit Apothekerin Anke Rüdinger

Montag, 11. November 2019 um 18 Uhr

Anton-Saefkow-Bibliothek

Wir bitten um vorherige Anmeldung in der Bibliothek.

natürlich gerne für Sie da...



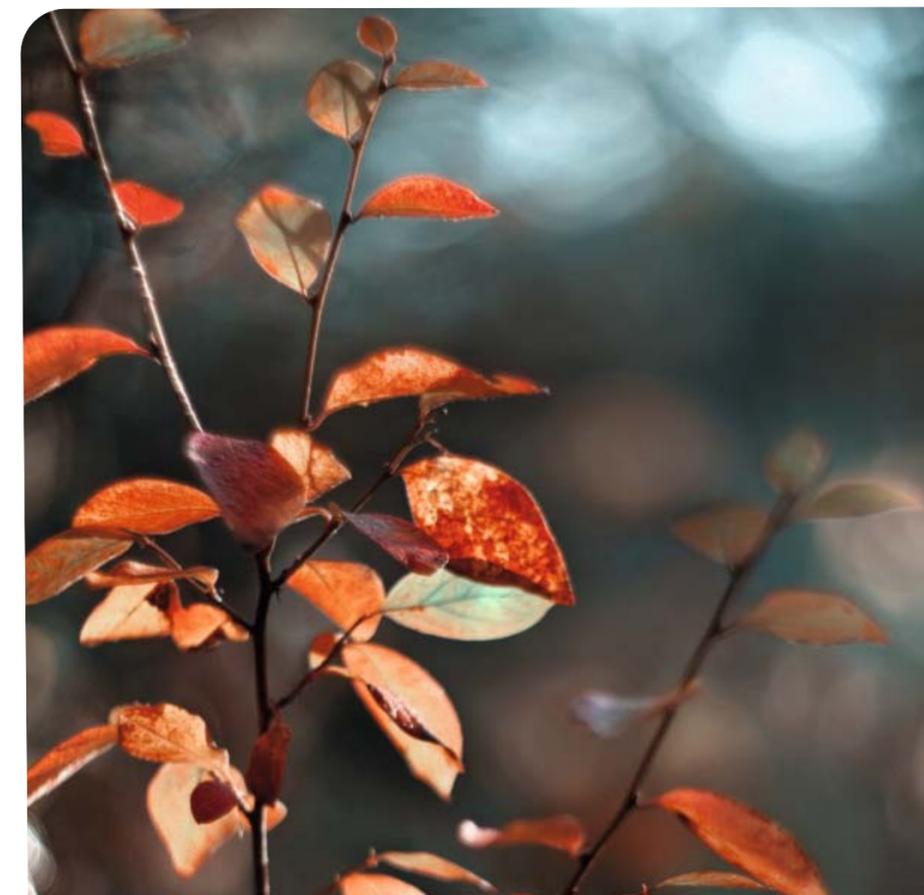
Anke Rüdinger e. Kfr.  
Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie,  
Naturheilkunde und Homöopathie, Ernährungsberatung  
Landsberger Allee 171 · 10369 Berlin  
Tel. (030) 97 60 33 31 · Fax (030) 97 60 33 32  
info@castelloapotheke.de · www.castelloapotheke.de

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

Sie finden uns auch auf Facebook

# NATÜRLICH

Das tut meiner Gesundheit einfach gut



### Bronchipret® Thymian Pastillen

Anwendung: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und bei Beschwerden der Bronchitis. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Inhalt: 30 Stück  
Unser bisheriger Preis: 7,45 €

27% Rabatt **5,45 €**

Castello-Apotheke Berlin

# Liebe Leserinnen und Leser,

wie heißt es so schön: Menschen, die im November geboren sind, brauchen aufgrund der vielen grauen Tage besonders viel Humor. Zudem liegt der letzte Urlaub meist schon viel zu lange zurück und die Frühlingssonne lässt noch eine Weile auf sich warten. Bei kühlen Temperaturen und düsterem Himmel sinkt oft auch unsere Stimmungslage. Doch mit wertvollen Helfern aus der Natur trotzen Sie dem November-Blues. Besuchen Sie uns dazu gerne.

Ja, ja – „bis Weihnachten dauert es noch ein bisschen“. Doch wer jetzt schon die ersten Vorbereitungen trifft, kann die Adventszeit ganz entspannt genießen. Gehen Sie z.B. auf „Geschenke-Jagd“ für Ihre Liebsten und vertreiben dabei gleich die trüben Gedanken. Die passenden Ideen für schicke und ganz persönliche Verpackungen finden Sie in dieser *natürlich*-Ausgabe. Los geht's: leckeren Tee kochen, Kekse schnappen und mit dicken Wollsocken und unseren wissenswerten Beiträgen auf dem Sofa einkuscheln.

*Viel Spaß und beste Gesundheit im November wünscht*



natürlich-Apothekerin Anke Rüdinger,  
Castello-Apotheke, Berlin

## Vitamin D 5 spannende Fakten



- 1 Universalgenie:** Vitamin D hat eine wesentliche Bedeutung für unsere Gesundheit, stärkt Knochen und Haut, ist wichtig für Nerven und Herz-Kreislauf-System und unterstützt die Leistungsfähigkeit des Gehirns sowie des Immunsystems.
- 2 Undercover-Hormon:** Vitamin D zählt eigentlich zu den Hormonen, genauer zu den Steroiden. Denn Vitamine zeichnen sich dadurch aus, ausschließlich über die Nahrung aufgenommen zu werden. Das ist bei Vitamin D nicht der Fall. Nur ein Bruchteil kann durch Nahrungsmittel zugeführt werden.
- 3 In the summertime...:** Die wichtigste Quelle für Vitamin D ist die Sonne und deren UV-B-Strahlen. Wichtig – diese müssen direkt auf die nackte Haut, also z.B. Gesicht, Arme oder Beine, treffen. Im Winter ist die Sonne Mangelware. Unsere Versorgung bekommt deshalb auch nur ein „ungenügend“.
- 4 Mangelhaft:** Ein Mangel an Vitamin D kann sich in zahlreichen Symptomen wie Müdigkeit, depressiver Verstimmung, brüchige Nägel, Osteoporose oder Immunstörungen zeigen.
- 5 Sonne to Go:** Durch hochwertige Präparate kann die Basisversorgung gezielt sichergestellt werden. Wichtig – das passende Produkt und die richtige Dosierung. Lassen Sie sich dazu unbedingt von geschultem Fachpersonal beraten.



## Schlafen Sie gut und gesund!

### Unsere natürlich-Schlafzimmer-Tipps

Gut ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Während dem einen bereits 6 Stunden ausreichen, fühlt sich der andere erst nach 8 oder 9 Stunden putzmunter. Grundsätzlich sinkt das Schlafbedürfnis mit zunehmendem Alter. Gesteuert wird der Rhythmus von unserer inneren Uhr, abhängig von der Menge des produzierten Schlafhormons Melatonin.

Grundvoraussetzung für einen erholsamen und tiefen Schlaf ist die passende Umgebung. Experten empfehlen eine Temperatur von etwa 18°C. Morgens und abends sollte gut durchgelüftet werden, neben der Sauerstoff-

zufuhr vertreibt das unliebsame „Untermieter“. Auch die Luftfeuchte ist ein wichtiger Faktor. Zwischen 40 und 55 % gelten als Optimum, zu wenig Feuchte ist ungesund, zu viel lockt hingegen Schimmelpilze an. Gefahr lauert leider auch in den schönen alten Holzbalken oder im pflegeleichten Parkettfußboden. Nicht selten sind zudem der gut sortierte Schrank oder der flauschige Teppich baubiologisch betrachtet ein echter Gefahrenherd. Wussten Sie, dass alte Holzverkleidungen oder Spanplatten häufig Formaldehyd oder gefährliche Holzschutzmittel wie PCP und Lindan enthalten? Oder in so manchem PVC-Boden ein ganzer Cocktail aus Weichmachern steckt? Ob Schimmelbelastung oder toxische Stoffe – sie alle haben im Schlafzimmer nichts zu suchen und können im schlimmsten Fall unangenehme Folgen für unsere Gesundheit haben. Sprechen Sie uns bei Verdacht gerne an. Gemeinsam begehen wir uns auf Spurensuche.

**Produkt-Tipp:**  
regulafit®-Schlafgut pflanzlich.  
Natürlicher Einschlafhelfer mit  
Baldrian, Hopfen, Passionsblume  
und Zitronenmelisse



## Handgemacht ist einfach besser Geschenkverpackung für Ihre Liebsten

Über ein liebevoll ausgesuchtes Geschenk freut sich wohl jeder. Das emotionale Sahnehäubchen ist eine handgemachte Verpackung! Hier zwei tolle und gleichzeitig nachhaltige Ideen:

**Packpapier mit Kartoffeldruck:** Weihnachtlicher Kartoffeldruck in verschiedenen Farben macht aus langweiligem Packpapier ein echtes optisches Highlight. Neben einem Farbkasten und Plätzchen-Ausstechformen müssen Sie lediglich ein paar Kartoffeln aus dem Keller „stibitzen“. Lieblingsmotive aus der Kartoffel ausstechen, mit Farbe bemalen (wenig Wasser verwenden) und losstempeln.

**Zeitungspapier mit Naturbast:** Sammeln Sie in der Zeit vor Weihnachten viele alte Zeitungen (am besten Schwarz-Weiß-Seiten) und wickeln Ihre Geschenke darin ein. Verziert wird das Ganze mit Naturbast, bunter Wolle, getrockneten Zweigen und Blättern, Moos, Holz, Zimtstangen oder Sternanis.

**Tipp:**  
Gesunde Geschenke für  
Mama, Oma oder die beste  
Freundin gibt es bei uns  
in der Apotheke – gleich  
vorbeikommen!



Natürlich  
selbst-  
gemacht

## Salus® Multi-Vitamin Energetikum

- 8 wichtige Vitamine: A, B1, B2, B3 (Niacin), B6, E, C & D3 für Immunsystem, Energiestoffwechsel, Knochensubstanz, Sehkraft, Nerven und Haut
- fruchtiger & natürlicher Geschmack durch 13 Bio-Früchte und Kräuter
- angenehme & einfache Einnahme 1-mal täglich
- frei von Konservierungsstoffen, Süßstoffen, Gluten & Laktose
- vegan
- hergestellt in Bayern nach höchsten Qualitätsstandards
- der Vitaminschub für Jung und Alt
- auch für Schwangere, Stillende und Kinder ab 3 Jahren



In  
Bio-  
Qualität

## Mein Immunsystem – allzeit bereit

- mit sieben Aminosäuren
- mit Vitamin C, Zink und Selen: für ein gesundes Immunsystem
- mit Vitamin B6: trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei
- mit Riboflavin: trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Laktose-, Fructose- und Glutenfrei
- vegan



## Gesund durch den Tag!

Natürliches Vitalkonzentrat aus Sekundären Pflanzenstoffen, mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien.

Schaffen Sie 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag? Mit dem Vitalkomplex von Dr. Wolz geht das! 20 ml dieses einzigartigen natürlichen Konzentrats aus Obst, Gemüse, Kräuterauszügen, Extrakten und fermentierten Lebensmitteln enthalten ähnlich viele sekundäre Pflanzenstoffe wie 800 g speziell ausgewähltes Obst und Gemüse. Ein echter Vitalkick für zwischendurch und gehaltvoller als jeder Smoothie.



Beim Kauf einer Flasche erhalten Sie ein Exemplar „Sekundäre Pflanzenstoffe: die Vitamine des 21. Jahrhunderts“ von Dr. rer. nat. Anja B. Irmiler im Wert von 2,99 € GRATIS dazu.



## 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.**

Spar-Gutschein

10%  
Rabatt

Angebot ist gültig vom  
1.-30. November 2019

\*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

10%  
Rabatt

Angebot ist gültig vom  
1.-30. November 2019

\*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

15%  
Rabatt

Angebot ist gültig vom  
1.-30. November 2019

\*Rabattinformationen: Siehe Rückseite

Spar-Gutschein

20%  
Rabatt

Angebot ist gültig vom  
1.-30. November 2019

\*Rabattinformationen: Siehe Rückseite