

Einlösbar in Ihrer

**Castello-Apotheke**  
Berlin

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

Einlösbar in Ihrer

**Castello-Apotheke**  
Berlin

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

Einlösbar in Ihrer

**Castello-Apotheke**  
Berlin

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

Einlösbar in Ihrer

**Castello-Apotheke**  
Berlin

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

**Cystinol akut® Dragees\*\***

Wirkstoff: Bärentraubenblätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Hinweis: Enthält Lactose.



Inhalt: 60 Stück / UVP: 19,97 €

25% Rabatt **14,95 €**

**Fenistil® Gel\*\***

Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Linderung von Juckreiz bei kleinen juckenden Insektenstichen auf intakter Haut. Juckreiz bei Hauterkrankungen wie chronischem Ekzem, Urtikaria und andere allergisch bedingte Hautkrankheiten; Verbrennungen I. Grades, Sonnenbrand. Warnhinweis: Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph.Eur.) und Propylenglycol.



Inhalt: 30 g / UVP: 8,26 € / Preis 100 g: 19,83 €

28% Rabatt **5,95 €**

**Allgäuer Latschen Kiefer® Franzbranntwein extra stark**

Zur Unterstützung der ärztlichen Therapie von rheumatischen Beschwerden, bei peripheren Durchblutungsstörungen, Sportverletzungen, Muskelverspannungen, Cervicakalsyndrom und nächtlichen Wadenkrämpfen. Er ist durchblutungsfördernd, angenehm kühlend und dringt tief in das betroffene Gewebe ein.



Inhalt: 250 ml / UVP: 12,30 € / Preis 100 ml: 3,58 €

27% Rabatt **8,95 €**

**Zovirax® Lippenherpescreme\*\***

Zovirax Lippenherpescreme 5% Aciclovir. Anwendungsgebiete: Zur lindernden Therapie von Schmerzen und Juckreiz sowie zur Beschleunigung der Krustenbildung beim natürlichen Heilungsverlauf von akuten Episoden wiederholt auftretender Lippenbläschen (rezidivierender Herpes labialis). Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, Propylenglycol und Natriumdocylsulfat.



Inhalt: 2 g / UVP: 10,15 € / Preis 100 g: 397,50 €

22% Rabatt **7,95 €**

**Ibu-Lysin Hexal® 684 mg Tabletten\*\***

Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen im Zusammenhang mit Erkältungen. Symptomatische Behandlung der akuten Kopfschmerzphase bei Migräne mit oder ohne Aura. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgeschrieben!



Inhalt: 20 Stück / AVP: 9,97 €

25% Rabatt **7,45 €**

**Aktuelles aus der Wissenschaft**  
**Weihrauch**



Seine wohl bekannteste Rolle spielt der Weihrauch im Neuen Testament, wo er zusammen mit Gold und Myrrhe von den Heiligen Drei Königen zum Jesuskind gebracht wird. **Doch wussten Sie, dass Weihrauch ein wahrer Gesundheitsheld ist?** Bereits seit Jahrtausenden ist seine medizinische Bedeutung in vielen Kulturen bekannt. Auch in unserem Eigenmarkensortiment regulafit® ist er fester Bestandteil. Aktuell beschäftigen sich Wissenschaftler der Universität Jena mit seiner genauen Wirkung.

Dreh- und Angelpunkt der Untersuchungen ist ein besonderer Inhaltsstoff des Weihrauchs – die Boswelliasäure. Diese beeinflusst die Wirkung eines bestimmten Enzyms (5-Lipoxygenase), das wiederum eine Schlüsselrolle bei Entzündungsprozessen im Körper spielt. Durch moderne Computer-Modellierungsverfahren entdeckten die Forscher, dass die Boswelliasäure nicht nur den entzündungsfördernden Effekt des Enzyms verringert, sondern diesen sogar umkehrt, wodurch eine Entzündungs-Hemmung entsteht. Jetzt gilt es zu testen, wie diese Erkenntnisse in der Medizin genutzt werden können, beispielsweise bei der Entwicklung entzündungshemmender Medikamente zur Behandlung von Rheuma, Arthritis oder Neurodermitis. Sprechen Sie uns gerne an!

**natürlich-Sommertipps**

**Kreislauf**

Ein Rietsäckchen mit Melisse, kombiniert mit Muskat, Pfefferminze, Thymian und Nelken wirkt anregend und belebend. Melisse wird gerne als Tee gegen Schwindel und Schwäche eingesetzt.

**Haut**

Neben einem hochwertigen Sonnenschutz ist es wichtig, die Haut von innen optimal zu versorgen. Ideale Sommer-Begleiter sind Vitamin A, C und E, B-Vitamine, Zink, Eisen, Selen, Calcium und Silizium.

**Ernährung**

Leicht, frisch und regional soll es sein, um den Organismus bestmöglich zu stärken. Gurken, Tomaten und Wassermelone sind zusätzlich hervorragende „Wasserspender“.

**Schlaf**

Baldrian, Passionsblume, Hopfen, Lavendel und Melisse sind die perfekten Einschlaf-Helfer für traumhafte Sommernächte.

**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

Sie finden uns auch auf Facebook

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgabe nur solange der Vorrat reicht und in haushaltsüblichen Mengen. Irrtum vorbehalten. Preisnachlässe beziehen sich auf den UVP – vom Hersteller angegebene unverbindliche Preisempfehlung oder den AVP – für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des AS 78 Abs. 3 S. 1, 2, HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird. \*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Preise gültig vom 1.7.-31.7.2020.

068-VI-10.000-7

**NATÜRLICH**

Das tut meiner Gesundheit einfach gut



**Coolakut® Stich & Sun Pflege-Gel**

Coolakut Stich & Sun Pflege-Gel ist eine kühlende Hautpflege für gereizte und gerötete Haut, z.B. durch Insektenstiche oder zu viel Sonne. Es pflegt und beruhigt die gereizte Haut, reduziert dadurch den Juckreiz und wirkt dabei angenehm kühlend. Frei von synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen. Dermatologisch getestet.

Inhalt: 30 ml / Preis 100 ml: 23,17 €  
Unser bisheriger Preis: 9,45 €



27% Rabatt **6,95 €**

**Castello-Apotheke**  
Berlin

# Liebe Leserinnen und Leser,

lieblich, farbenfroh, geschmacksintensiv, feurig, heiter, fröhlich, lebendig und leicht – der Sommer lädt uns mit seiner warmen Pracht und Schönheit mit allen Sinnen zum Genießen ein. Schnuppern Sie den Duft von frisch gemähtem Gras, würzigem Lavendel und trockenem Heu. Erfreuen Sie sich am tiefen Blau des Wassers, dem satten Grün der Pflanzen oder dem sanften Ocker der Dünen. Die Natur bietet zudem alles, was den Gaumen in Ekstase versetzt. Saftige Früchte, knackiges Gemüse und gesundes Getreide. Natürlich darf im Sommer hin und wieder die süße Verwöhnung nicht fehlen. Sommerzeit ist schließlich auch Eiszeit. Neben so manch schrillen Sorten wie Basilikum, Weißwurst oder Birne mit Parmesan stehen bei uns nach wie vor die Klassiker Vanille, Schokolade und Erdbeere ganz oben auf der Favoritenliste. Dabei gilt – am besten ist immer selbstgemacht, z.B. mit gefrorenen regionalen Bio-Früchten.

Egal welche Liebessorte Ihr Herz höher schlagen lässt – genießen Sie die kleinen besonderen Glücksmomente des Alltags, vielleicht zusammen mit einem guten Buch oder unseren neuen Beiträgen für Ihre Gesundheit.

**Viel Spaß beim Schmökern und Genießen**



**Gesunder Geniebertipp:**  
einfach tiefgefrorene Beeren mit Joghurt und bei Bedarf Honig fein pürieren.



**natürlich-Apothekerin**  
Anke Rüdinger,  
Castello-Apotheke, Berlin

*Anke Rüdinger*

# Befreit AUFATMEN

Drei Wochen kann ein Mensch im Extremfall ohne Nahrung auskommen, knapp drei Tage ohne die Zufuhr von Flüssigkeit. Ohne Sauerstoff liegt dieser Wert bei nur wenigen Minuten! Umso wichtiger, unser Atemorgan – **die Lunge** – genau unter die Gesundheits-Lupe zu nehmen.



Optisch gleicht unsere Lunge einem umgedrehten Baum, bei dem aus dem Stamm zunächst mehrere Äste und dann feinste Zweige hervorgehen, an deren Enden viele Blätter sitzen. Dadurch entsteht die riesige Oberfläche von etwa 100 bis 140 m<sup>2</sup>! Das Geniale: Unsere Atmung funktioniert im Takt eines Schweizer Uhrwerks ganz automatisch. Ungefähr 15 Mal pro Minute hebt und senkt sich der Brustkorb, das entspricht 20.000 Atembewegungen pro Tag. Jeweils ein halber Liter Luft wird dabei vom Körper eingesaugt. Die eingeatmete Luft besteht zu ca. 21% aus Sauerstoff, beim Ausatmen hat sich dieser Wert auf 16% verringert. Umgekehrt nimmt die Menge an Kohlendioxid deutlich zu. Verantwortlich für diese Umwandlung (= Gasaustausch) sind die Lungenbläschen, die sogenannten Alveolen. Diese winzigen „Ballons“ sind von feinsten Blutgefäßen ummantelt. Wie ein kleiner Blasebalg blähen sie sich auf und ziehen sich wieder zusammen. Mit Sauerstoff gesättig-

tes Blut strömt dadurch von der Lunge zum Herzen und wird von dort in den ganzen Körper verteilt. Einfach genial unsere Atmung!

Doch werden wir dabei nicht nur mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt. Bewusstes Atmen kann Puls und Blutdruck gezielt senken und den Spiegel verschiedener Stresshormone erheblich reduzieren. Wissenschaftliche Studien belegen die Wirkung spezieller Atemtechniken bei Migräne oder Bluthochdruck. Ob bei einer bestehenden chronischen Erkrankung oder als vorbeugende Maßnahme, nehmen Sie jetzt Ihre Lungengesundheit in Angriff!

## natürlich-Tipps:

- Machen Sie gemeinsam mit uns den Wohngift-Check.
- Trinken Sie ausreichend Wasser und ungesüßte Tees zur Benetzung der Schleimhäute.
- Rauchen ist das pure Lungengift – fragen Sie uns nach Entwöhnungsmethoden.
- Treiben Sie Ihre „Lungen“ mit Joggen, Schwimmen, Radfahren zu Höchstleistungen.
- Atem-Physiotherapie erleichtert die Atmung und verbessert die Hustentechnik.
- Phytotherapeutika helfen beim Abhusten.

# Supermineral Magnesium



Energie-Manager, Anti-Stress-Mineral, Schrittmacher – Magnesium ist ein mächtig fleißiger Alleskönner und an zahlreichen Vorgängen im Körper maßgeblich beteiligt. Von der Unterstützung der zellulären Energieproduktion in den Mitochondrien über die Aktivierung von Enzymen bis hin zur Produktion von Nervenbotenstoffen und Stabilisierung der Zellmembranen: Magnesium hat überall seine „Finger“ im Spiel. Herz, Nerven und Muskeln, sie alle sind auf eine ausreichende Mg-Versorgung angewiesen. Der persönliche Bedarf ist individuell ganz verschieden und liegt bei gesunden Erwachsenen zwischen 350 und 400 mg täglich. **Zu den magnesium-reichsten Lebensmitteln zählen Nüsse und Samen.** Jedoch wird der Tagesbedarf über die Nahrung nur selten erreicht. Jetzt im Sommer ist der Bedarf durch vermehrtes Schwitzen sogar noch höher.

**Gewusst?!** Schon ein leichter Magnesiummangel kann verschiedene Stoffwechselaktivitäten empfindlich stören, die jedoch oft nicht mit Mg in Verbindung gebracht werden. Abgeschlagenheit, Herzrasen, Schlafstörungen, Wadenkrämpfe, Verstopfung, Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen – die Liste kann beliebig fortgesetzt werden.

**natürlich-Gesundheit:** Machen Sie jetzt den Test und lassen Ihren Mg-Wert bei uns bestimmen. Der **Status-Check Magnesium** gibt Hinweise über eine mögliche Unterversorgung. Und wenn es ein bisschen „mehr“ sein darf – achten Sie bei Ihrer täglichen „Extraportion Magnesium“ unbedingt auf Qualität und Bioverfügbarkeit. Nur bestimmte Formen werden vom Körper gut aufgenommen oder können überschüssige Säuren binden. Lassen Sie sich zu Produkt und Einnahme von unserem Fachpersonal informieren.



**Unsere Empfehlung für alle Sportler:** Magnesium nie vor oder während der Belastung einnehmen, sondern immer in der Regenerationsphase nach dem Sport.

## Mg-Mangel – wichtige Risikofaktoren:

- „Lebensstil“ – Stress, Sport und starke körperliche Belastung, Alkoholkonsum, unausgewogene Ernährung
- „Medikamente“ – harntreibende Mittel, Chemotherapeutika, Abführmittel, Pille, Säureblocker
- „Krankheiten“ – Diabetes, Durchfall, Nierenerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion, Arteriosklerose, Krebs, Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Anzeige

## Floradix Eisen plus B12 vegan: Gut versorgt bei pflanzlicher Ernährung

Das Tonikum Floradix® Eisen plus B12 vegan wurde für die vegane Ernährungsweise entwickelt. Es basiert auf dem bewährten Floradix® mit Eisen-Tonikum und gewährleistet die Versorgung mit gut verfügbarem zweiwertigem Eisen auch bei erhöhtem Eisenbedarf z.B. durch verstärkte Menstruation, Ausdauersport, in der Schwangerschaft oder Stillzeit. Als Besonderheit ist zusätzlich Vitamin B12 enthalten, auf das besonders bei veganer Ernährung geachtet werden muss, weil es durch den Verzicht auf tierische Lebensmittel in der Ernährung nicht zur Verfügung steht. Einmal täglich 15 ml deckt zuverlässig den Tagesbedarf. Natürliche Kräuterextrakte sorgen für eine gute Verträglichkeit. Ohne Alkohol, Laktose, Gluten und Konservierungsstoffe.



Anzeige

## Neu: BELSANA work skincare Kompressive Kniestrümpfe mit pflegenden Ölen

Bei langem Stehen oder Sitzen im Beruf machen sich schwere und geschwollene Beine besonders im Sommer schnell bemerkbar. Die kompressiven Strümpfe BELSANA work skincare entlasten mit ihrem medizinisch wirksamen Druck die Venen und sorgen für unbeschwerte Beine. **Mikroverkapseltes Mandel- und Rosenöl** natürlichen Ursprungs pflegen die Haut beim Tragen und steigern die Hautelastizität und Spannkraft.

- Gegen geschwollene Füße und Beine im Arbeitsalltag
- Vorbeugend gegen Besenreiser und Krampfadern
- Perfekte Passform dank individueller Größenbestimmung
- Transparente und matte Feinstrumpf Optik in 4 verschiedenen Farben

medizinisch wirksam



Anzeige

## Die Energie Plus Kombi von Pflüger

Mit Schwung durch den Alltag. Kluge Kombination von 3 Schüßler-Salzen  
**Nr. 2 Calcium phosphoricum**, das Salz der Knochen und Zähne  
**Nr. 5 Kalium phosphoricum**, das Salz der Nerven und Psyche  
**Nr. 7 Magnesium phosphoricum**, das Salz der Nerven und Muskeln

Biochemie Pflüger® Nr. 2 Calcium phosphoricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 5 Kalium phosphoricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6. Enthalten Lactose. Packungsbeilage beachten. Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. info@pflueger.de | www.pflueger.de



Gutschein

**10% Rabatt**

Dieser Gutschein ist gültig von 1.-31. Juli 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**15% Rabatt**

Dieser Gutschein ist gültig von 1.-31. Juli 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**10% Rabatt**

Dieser Gutschein ist gültig von 1.-31. Juli 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**15% Rabatt**

Dieser Gutschein ist gültig von 1.-31. Juli 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite