





# Liebe Leserinnen und Leser,

nass, kalt und trüb – nicht zuletzt im Musik-Klassiker „November Rain“ werden uns für diesen Monat ungemütliches Wetter und viele graue Momente prophezeit. Dabei haben die kommenden Wochen doch so viel Gutes. Endlich Zeit für kuschelige Stunden auf dem Sofa, für Genussmomente mit herrlich duftendem Tee und Lieblingsbuch. Jetzt, wo der Weihnachtstrubel noch in weiter Ferne ist, lassen sich wunderbar die ersten Geschenke für die Liebsten ohne Stress und Hektik besorgen. Und so manches Lecker-mäulchen nutzt die Zeit für Koch- und Backfreuden am heimischen Ofen. **natürlich-Tipp:** Planen Sie im November regelmäßige Zeiten zur Pflege Ihrer Gesundheit und damit zur Stärkung des Immunsystems ein. Dafür ist die Natur ein wunderbarer Ratgeber. Hat sie doch wertvolle Tricks parat, die den Organismus sanft auf Touren bringen.

Und falls der Regen draußen doch einmal den lieben langen Tag gegen die Scheiben prasselt, denken Sie an den zweiten Musik-Klassiker „Singin’ in the Rain“. Denn gute Laune vertreibt die grauen Wolken im Nu und ist gleichzeitig ein echter Seelenschmeichler.

Schöne Herbststunden und allzeit beste Gesundheit wünscht



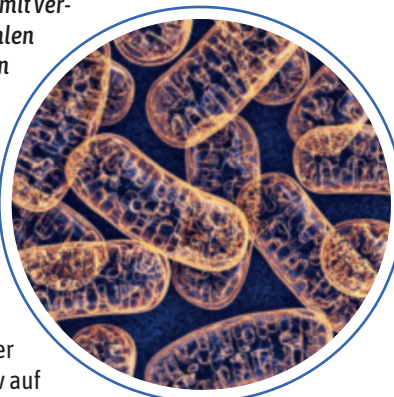
natürllich-Apothekerin Anke Rüdinger,  
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

## Mitochondrien

Wussten Sie, dass Ihr Körper aus mehreren Billionen Zellen mit verschiedenen Bestandteilen besteht? Neben dem Zellkern zählen unter anderem die für Ihre Gesundheit so immens wichtigen Mitochondrien dazu.

Dabei handelt es sich um kleine „Kraftwerke“, die unermüdlich die Energie produzieren, die wir täglich zum Leben brauchen. Für diese Energieerzeugung sind bestimmte Enzyme und Mikronährstoffe besonders wichtig. Dazu zählen neben Eisen, Selen, Zink, Kupfer und Mangan, auch Coenzym Q10, B-Vitamine oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Negative Umwelteinflüsse, eine ungesunde Lebensweise, bestimmte Erkrankungen oder schlicht der normale Alterungsprozess können sich negativ auf die Funktion der Mitochondrien auswirken. In der Folge verschlechtert das die gesamte Energieversorgung. Migräne, Schlafstörungen oder Leistungsabfall sind nur einige der daraus resultierenden Symptome. Gesundheitsexperten bezeichnen diesen Zustand als „Mitochondriopathie“. Man geht inzwischen sogar davon aus, dass Schädigungen der Mitochondrien an der Entwicklung ernsthafter Erkrankungen beteiligt sind. Aktivieren Sie deshalb die Funktion Ihrer Zellkraftwerke so oft es geht und lassen Sie uns in der Apotheke persönlich darüber sprechen.



Die Anzahl der Mitochondrien pro Zelle ist variabel. Je größer der Energiebedarf, desto mehr sind enthalten (z.B. Eizelle, Herzmuskelzelle).

## 20. November Deutscher Lebertag!

Unter dem Motto „Check-Up für die Leber“ dreht sich am 20. November alles um die lebenswichtige Stoffwechselfabrik unseres Körpers. Stoffwechselfabrik? Ja, denn die Leber speichert nicht nur wichtige Nährstoffe und produziert den Gallensaft, sondern filtert vor allem schädliche Stoffe aus dem Blut. Übrigens: In der ganzheitlichen Medizin wird der Leber ein äußerst wichtiger Einfluss auf die gesamte Gesundheit zugeordnet! Eine positive Wirkung auf die Leber haben pflanzliche Mittel mit Artischocke, Curcumin oder Mariendistel.

Schadstofffrei gesund

## Der Schein trügt!

Ein schadstofffreies Wohnumfeld ist die Grundlage für Ihre Gesundheit. „Natürlich“ denken wir dabei und blicken in die schick eingerichtete Wohnung mit flauschigen Teppichen, hübschen Holzbalken und schönem Laminatboden. Doch aufgepasst: Gesundes Wohnen ist gar nicht so einfach wie man denkt. Gesundheits-schädigende Chemikalien, Schimmelpilze oder Keime lauern oft versteckt. Ein ganze Latte an Schadstoffen aus der Umwelt, aus Einrichtungsgegenständen oder Baumaterialien schlagen sich nicht selten im Hausstaub nieder. Gerade für Allergiker oder Personen mit Atemwegserkrankungen und immunschwache Menschen ist eine reizarme Umgebungsluft enorm wichtig. Wenn Sie wissen möchten, wie es um Ihre 4 Wände bestellt ist, sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam mit den Wohn-Experten aus unserem Partnerlabor unterstützen wir Sie mit einer passenden Wohnraum-Analyse.



Wasser keimfrei?  
Ein einfacher  
Schnelltest gibt  
Gewissheit!

Ebenfalls eine erschreckende Vorstellung, aber in vielen Haushalten leider Realität: die Qualität des Wassers! Es kommt optisch klar aus der Leitung, wirklich rein ist es aber nicht. Immer wieder hört oder liest man von Verunreinigungen durch Keime (z.B. Legionellen). Und auch Schadstoffe wie Blei, Nickel oder Kupfer können schnell den Genuss trüben. Je reiner das Wasser, desto besser kann es die lebenswichtigen Funktionen in unserem Körper übernehmen. In aller Regel schicken die deutschen Wasserversorger sehr sauberes Trinkwasser. Doch zwischen Wasserwerk und Ihrem Wasserhahn kann noch einiges passieren. Eine Trinkwasser-Analyse gibt Ihnen über die Qualität Ihres Wassers Gewissheit.

GRATIS für natürllich-Kunden

## Webinar „Kindergesundheit“

Am 30.11.2020 von 18.30 – 19.30 Uhr  
Mit der glücklichen Mama und Kinder-Gesundheitsexpertin Sandra Stratmann

Freuen Sie sich auf ein spannendes Webinar rund um die Kinder-Gesundheitsthemen Schlaf//Darm//Wachstum//Immunsystem & Verletzungen. Vorgestellt werden sanfte Verfahren, die Eltern und Kinder glücklich machen. Sie erfahren zudem, wie man mithilfe spezieller Labor-Analysen Ursachen von Beschwerden gezielt erkennen kann.



QR-Code scannen und schnell anmelden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anzeigen



### Symbioflor® 1: Bei wiederkehrenden Erkrankungen der Atemwege

Wussten Sie, dass 80 Prozent der menschlichen Immunleistung vom Darm erbracht werden? Außerdem nimmt Ihr Körper alle lebenswichtigen Stoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente über den Darm auf. Gerade jetzt im Winter kann ein geschwächtes Immunsystem den Weg für hartnäckige, wiederkehrende Entzündungen der Nasennebenhöhlen und der Bronchien bereiten. Deswegen raten wir besonders Patienten mit wiederkehrenden Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege zu Probiotika wie Symbioflor® 1.

Wirkstoff: Enterococcus faecalis-Bakterien. Anwendungsgebiete: Zur Verminderung der Rezidivrate bei wiederkehrenden Infektionen der oberen und unteren Atemwege, besonders bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) und der Bronchien (Bronchitis). Warnhinweis: Enthält Lactose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

### Natürlich Floradix® – meine Eisenquelle

Müde durch Eisenmangel? Floradix® hilft.

- Eisen unterstützt den Sauerstofftransport im Blut und die Konzentrationsfähigkeit
- mit wertvollen Arzneikräutern
- alkoholfrei, ohne Konservierungsstoffe, glutenfrei

Floradix® mit Eisen. Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



### Schritt für Schritt ins Gleichgewicht!

Um das körpereigene Gleichgewicht zu erhalten ist eine gute Nährstoffversorgung von großer Bedeutung.



Glutathion (GSH)  
Tripeptid Glutathion in reduzierter Form  
R-(+)-alpha Liponsäure  
die natürliche rechtsdrehende, stoffwechselaktive Form  
CTS Aminosäuren  
L-Cystein – Schwefelhaltige Aminosäure und Bestandteil des Glutathions  
Selen – trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen  
Taurin – Schwefelhaltiges Aminosäurederivat mit hohem Vorkommen in Leber, Gehirn, Herz und Muskulatur

### Bärenstark für die ganze Familie!

Der Aktivkomplex KinderImmun\* ist speziell auf das kindliche Immunsystem<sup>1,2</sup> abgestimmt, unterstützt die Knochenentwicklung bei Kindern<sup>4</sup> und kann bei Müdigkeit und Erschöpfung<sup>3</sup> helfen. Das geschmacksneutrale Pulver beinhaltet neben wertvollen Beta-D-Glucanen auch Bifidobakterien, Zink, Inulin, Vitamin C aus Acerola, Colostrum, Vitamine des B-Komplexes und Vitamin D.

\*1) Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei. 2) Die Vitamine B6, B12, C, D, Folsäure sowie Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. 3) Die Vitamine B2, B6, B12, C und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. 4) Vitamin D wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt.



Gutschein

10%  
Rabatt

Dieser Gutschein  
ist gültig von

1.-30. November 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%  
Rabatt

Dieser Gutschein  
ist gültig von

1.-30. November 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10%  
Rabatt

Dieser Gutschein  
ist gültig von

1.-30. November 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%  
Rabatt

Dieser Gutschein  
ist gültig von

1.-30. November 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite