

Jetzt Bienen-Unterstützer werden!



Summ, summ, summ! Bienchen summ' herum! Zugeben, beim gemütlichen Picknick im Grünen gehören die schwarz-gelb gestreiften Insekten nicht zu unseren Lieblingsgästen. ABER ohne Bienen sähen nicht nur Parks und Gärten trostlos aus, auch die biologische Vielfalt wäre mit einem Schlag zerstört. Honig- und Wildbienen sind unverzichtbar für nahezu alle Ökosysteme und tragen maßgeblich zur Bestäubung von Kultur- und Wildpflanzen bei. Leider befindet sich ihr Bestand im Sturzflug, zahlreiche Arten sind vom Aussterben bedroht.

Eine zentrale Ursache für das massive Insektensterben ist die intensive Landwirtschaft mit übermäßigem Einsatz von Insektiziden und zudem die fehlenden Nahrungs- und Lebensgrundlagen. Auf dem Balkon oder im Garten kann jetzt jeder selbst Bienen-Unterstützer werden. Eine abwechslungsreiche Bepflanzung bietet ein echtes Schlemmerparadies. Lavendel, Margeriten, Glocken- und Sonnenblumen lassen das Bienenherz höherschlagen. Umgekehrt belohnen uns die Bienen mit allerlei wertvollen Produkten. Dazu zählt besonders der süße Honig, der so manchen Gaumen am Frühstückstisch erfreut oder das Wachs, das vor allem in früheren Zeiten zur Kerzenherstellung verwendet wurde. Der Begriff „Apitherapie“ fasst medizinische Anwendungen von Bienenprodukten zusammen. Propolis, ein Gemisch aus Pollen, Wachs, Harz und ätherischen Ölen ist bekannt für seine antibakterielle, antivirale und antimykotische Wirkung. In der Homöopathie wird Apis bei Entzündungen eingesetzt. Und in kosmetischen Präparaten findet sich das vitamin- und mineralstoffreiche Gelée royal. Neugierig? Genauer zu den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten verraten wir Ihnen beim nächsten Besuch.

Gewusst?

Bienen sind essenziell für den Menschen und das drittgrößte Nutztier hinter Schwein und Rind.

Fast 80 % aller Wild- und Nutzpflanzen in Europa werden von der Westlichen Honigbiene (*Apis mellifera*) bestäubt, die restlichen 20 % gehen auf das Konto von Wildbienen, Schmetterlingen, Hummeln und anderen Insekten.

Experten schätzen den wirtschaftlichen Nutzen der Biene auf 265 Milliarden Euro weltweit.

Neben der Honigbiene existieren bei uns mehr als 560 Wildbienen-Arten, von denen jedoch etwa die Hälfte vom Aussterben bedroht ist.

Sommer-Tipp!

Warzen: Vorbeugen und behandeln



Warzen sind gutartige Hautwucherungen, die bevorzugt an den Händen und Füßen sowie im Gesicht oder Genitalbereich auftreten. Kinder und Jugendliche haben ein erhöhtes Risiko. Viren zählen zu den Hauptverursachern, wodurch eine Übertragung von Mensch zu Mensch möglich ist. Sie gelangen über winzige Risse in der Haut in die Zellen und führen dort zu den typischen Wucherungen. Eine angegriffene Hautbarriere oder Erkrankungen wie Neurodermitis, aber auch verstärktes Schwitzen, ein geschwächtes Immunsystem, Diabetes und Tabakkonsum begünstigen das Auftreten. Abhängig von der Art und Lokalisation können Warzen unangenehm jucken oder schmerzen, manche Fälle verlaufen auch beschwerdefrei. Im Bedarfsfall können spezielle Lösungen oder Pflaster eingesetzt oder eine Kryotherapie (Vereisung) vorgenommen werden. *natürlich*-Vorbeuge-Tipps: Unterstützen Sie Ihr körpereigenes Immunsystem, tragen Sie in Schwimmbädern, Saunen und Hotelzimmern stets Badeschlappen und schenken Sie Ihrer Haut insbesondere an Händen und Füßen natürliche Pflege.

068-V6_RS_4c-10.000-8

Anzeige

Mein Immunsystem – allzeit bereit aminoplus® immun

- mit sieben Aminosäuren
- mit Vitamin C, Zink und Selen – für ein gesundes Immunsystem
- Vitamin B6 – trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei
- laktose-, gluten- und fructosefrei
- vegan



WIR KÖNNEN AUCH E-REZEPT!

Einfach, digital, vor ORT!



Am **01. Juli 2021** startete das **E-Rezept** für apothekenpflichtige Arzneimittel mit einer Testphase in Berlin und Brandenburg, zum **1. Oktober 2021** soll es flächendeckend im ganzen Bundesgebiet eingeführt werden.

Sicher wird es noch eine Weile dauern, bis in unserer Apotheke die erste elektronische Arzneimittel-Verordnung versorgt wird.

Eins ist aber jetzt schon sicher: **WIR KÖNNEN AUCH E-REZEPT!**

Und bis dahin beantworten wir Ihnen sehr gern alle Fragen rund ums **E-Rezept**.



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

Ausgabe August 2021

Beachten: Darm-Check im Sommer!

Produkt des Monats



Magnesium in seiner reinsten Form!

Kaum einen Mineralstoff braucht unser Körper mehr als Magnesium! Sportler, stressgeplagte Menschen, Senioren, Schüler und Studenten, Schwangere und noch viele mehr profitieren von Magnesium. Unser regulafit® Magnesium 130 Citrat ist nicht nur stark, sondern auch rein. Es ist im Vergleich zu Massenprodukten frei von chemischen Zusatzstoffen wie Ascorbylpalmitat, Talkum, Siliciumdioxid sowie von Magnesiumoxid und Magnesiumsalzen der Speisefettsäuren. In seiner reinsten Form als Citratsalz hilft Magnesium dem Organismus besonders gut – und belastet nicht mit unnötiger Chemie!

Inhalt: 60 Kapseln

Rabatt 22% AKTIONSPREIS 10,95 €

**Castello-Apotheke
Berlin**

LIEBE LESERINNEN
UND LESER

egal ob „Summer in the city“, „Walking on sunshine“, „Lass die Sonne in dein Herz“ oder „Lambada“ – die schönste Zeit des Jahres inspirierte Künstler aus aller Welt zu tollen Mitschwing-Sommerhits. Ein entspannter Nachmittag bei grooviger Musik und Sonnenschein schenkt uns Lebensfreude pur. Was zum perfekten Genuss einmal wöchentlich nicht fehlen darf? Ein leckeres Eis. Von cremig-süß bis fruchtig-frisch, von Schoko über Vanille und Stracciatella bis hin zu Himbeere ist für jedes Schleckermäulchen das Passende dabei. Experimentierfreudige stürzen sich auf die aktuelle „Eissorte des Jahres“: Mango-Chili. Und den aufkommenden Wissensdurst stillen Sie mit Ihrer neuen natürlich-Ausgabe.

natürlich empfiehlt:

Jetzt ist es amtlich – das „Bauchgefühl“ gibt es wirklich. Wussten Sie, dass Ihr Darm viel über Ihre Gesundheit verraten kann? Und ein Unterstützungs-Trupp aus Millionen von Bakterien im Dienst Ihres Wohlbefindens im Einsatz ist?! Sie wollen es jetzt genau wissen – dann ist der natürlich Darmcheck aus unserer Apotheke genau das Richtige.



VIEL SPASS BEIM LESEN UND
SONNIGE VERWÖHNSTUNDEN!



natürlich-Apothekerin
Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Anzeige

Für feste Nägel, strahlende
Haut und volles Haar



Brüchige Nägel sind speziell in der jetzigen Zeit ein Thema, das viele Frauen beschäftigt. Die Nägel werden durch häufiges Händewaschen und Desinfizieren stärker beansprucht als üblich. Neben einer extra Portion Pflege ist die Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen von innen für feste Nägel entscheidend. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie die Struktur und den Nagelaufbau unterstützen. Bei regelmäßiger Einnahme tragen sie dazu bei, dass der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet. Das Schöne daran auch Haut und Haare profitieren hiervon. Unsere Empfehlung für feste Nägel, strahlende Haut und volles Haar: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel mit Silizium aus natürlichen Quellen, Biotin, Zink, MSM und vielem mehr.

Anzeige

Gastritol® Liquid –
Die Alternative bei Magen-
und Darm-Beschwerden



- Gegen Blähungen und Völlegefühl, krampflösend dank Gerbstoffen
- Wirkt ganz ohne Schöllkraut – reduziert Schmerzen im Oberbauch um 37%
- Enorme Hilfe für den Diabetiker durch erwiesene Wirksamkeit der einzigartigen Rezeptur aufeinander abgestimmter Heilpflanzen
- Verbessern Sie Ihre Lebensqualität durch wertvolle Bitterstoffe, schon mit 3x täglich 30 Tropfen

Gastritol® Liquid: Anwendungsgeb. ausschließl. aufgrund langjähriger Anw.: Traditionelles pflanzl. Arzneimittel, angewendet bei Erw. zur Linderung v. leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen) sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

8 gesunde Pudelwohlgefühl-Tipps



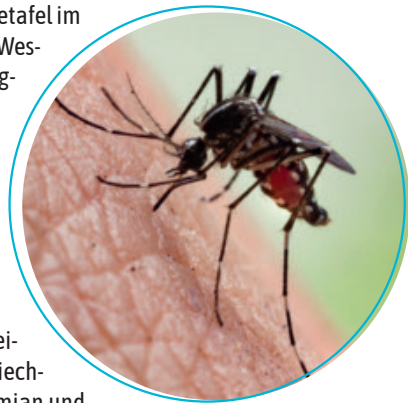
1. Gepflegte Sommerhaut: Cremen Sie sich 20 - 30 Minuten vor dem Sonnenbaden ein und legen dabei auf einen hochwertigen Schutz mit Hauttyp-entsprechendem Lichtschutzfaktor (LSF) Wert. Der LSF gibt an, wie viel länger man sich in der Sonne ohne Sonnenbrandrisiko aufhalten kann. Ergänzend tun Ihrer Haut zur Pflege von innen die Sommer-Begleiter Vitamin A, C und E, Provitamin B5, Zink, Eisen, Selen, Silizium oder Hyaluronsäure besonders gut.

2. Brille auf! Sonnenbrillen mit UV-Filter (optimal mit Breitbandschutz UV-400) blocken die für die Augen gefährlichen Wellen im ultravioletten Bereich ab. Große Gläser sind dabei im Trend und schützen zusätzlich vor grellem Lichteinfall von oben und der Seite. Apropos Augengesundheit: Omega-3-Fettsäuren tragen einen wichtigen Teil zum Erhalt der normalen Sehkraft bei.

IN UNSERER APOTHEKE KÖNNEN SIE IHREN
OMEGA-3-INDEX BESTIMMEN LASSEN!

3. Insektenalarm! Ein leckeres Picknick oder eine gemütliche Kaffeetafel im Freien – schon sind die Plagegeister nicht weit. Herumschwirrende Wespen nicht anpusten, das Kohlendioxid in der Atemluft bringt die hungrigen Summer erst so richtig auf die Palme. Stechmücken suchen durch den Duft ätherischer Öle schnell das Weite. Citronella, Lemon-Eukalyptus, Zimt, Rosmarin, Zitronengras oder Pfefferminze wirken abschreckend.

4. Abkühlung gefällig? Eine belebende Wechseldusche liefert den echten Frischekick und verbessert zudem den Kreislauf. Falls Sie empfindlich auf den starken Temperaturunterschied an Rücken und Bauch reagieren, duschen Sie die ersten Male nur Arme und Beine ab und tasten sich langsam weiter. Auch ein handgemachtes Riechsäckchen mit Melisse, kombiniert mit Muskat, Pfefferminze, Thymian und Nelken wirkt anregend und belebend.



5. Gesunde Ernährung leicht gemacht: Zum einen freut sich im Sommer besonders die Verdauung über leichte Kost, zum anderen schenken uns die warmen Monate eine Vielzahl an frischen regionalen Leckereien. Hier gilt die 5er-Faustformel pro Tag. Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Daraus ergeben sich Mengen, die zu Alter und Körpergröße passen. Gurken, Tomaten und Wassermelone gelten übrigens als hervorragende „Wasserspender“.



6. Schenken Sie Ihren Füßen Zeit! Und zwar nicht nur für ein gepflegtes Aussehen in Sandalen, Flipflops und Co. Fußprobleme sind oft erste Warnzeichen für eine Reihe an Erkrankungen wie Diabetes oder Durchblutungsstörungen. Frühzeitig erkannt, sind belastende Spätfolgen häufig vermeidbar. Im Sommer heißt es zudem „Raus aus den Schuhen, ran an die Reflexzonen“! Barfußlaufen stärkt die Fußmuskulatur, reguliert den Blutdruck und regt den gesamten Organismus an. Nichts Schöneres als das Gefühl von weichem Gras oder kribbelndem Sand unter den Füßen!

7. Hot, hot, hot: Wer kennt das nicht – kaum steigt das Thermometer, beginnen wir zu schwitzen. Heiße Temperaturen und starke körperliche Anstrengung führen zu vermehrter Ausscheidung. Dabei werden unerwünschte Giftstoffe, aber auch wichtige Mineralien über die Haut abgegeben. Ein ganz normaler Vorgang. Übermäßiges Schwitzen kann dagegen auf eine Störung im Organismus hindeuten (z.B. Eiweißmangel, Erkrankungen des Lymphsystems, Kreislaufprobleme, Mineralstoff-Störungen).

IHR MINERALSTOFF-STATUS KANN EXAKT
BESTIMMT WERDEN. KOMMEN SIE MAL VORBEI.

8. Ab ins Land der Träume: Heiße Sommernächte rauben uns nicht selten den Schlaf. Vertrauen Sie deshalb auf die Kraft der Natur. Baldrian, Passionsblume, Hopfen, Lavendel und Melisse sind die perfekten Einschlaf-Helfer für traumhafte Nächte.



nismus im Intimbereich können Milchsäurebakterien (Lactobacillus acidophilus) eingesetzt werden. Bei der täglichen Pflege sind Produkte, die den natürlichen pH-Wert respektieren, besonders geeignet.



Das natürliche
Gleichgewicht
wieder herstellen.

Ursachen für die Entstehung einer
Scheidenpilz-Infektion:

- geschwächtes Immunsystem
- Hormonschwankungen (Schwangerschaft, Wechseljahre)
- Einnahme bestimmter Medikamente (vor allem Antibabypille, Antibiotika)
- Stoffwechselstörungen (Diabetes mellitus)
- übertriebene Körperhygiene und synthetische Unterwäsche
- zuckerüberschüssige Ernährung
- dauerhafter Stress

natürlich sparen

Gutschein

10%
Rabatt

gültig vom
01.-31. August 2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

15%
Rabatt

gültig vom
01.-31. August 2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

15%
Rabatt

gültig vom
01.-31. August 2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%
Rabatt

gültig vom
01.-31. August 2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite