

Mit einem stabilen Gerüst durchs Leben

## Knochengesundheit



**Wussten Sie: Osteoporose gehört laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) zu den 10 häufigsten Erkrankungen weltweit.**

In Deutschland erhalten etwa 3 % der Männer und 13 % der Frauen zwischen 60 und 69 Jahren die Diagnose „Osteoporose“. Eine Abnahme der Knochendichte im Alter ist normal, bei Osteoporose-Patienten ist diese jedoch drastisch erhöht. Damit steigt das Risiko für Knochenbrüche deutlich an! Frauen sind besonders gefährdet, weitere Risikofaktoren sind vor allem der persönliche Lebensstil sowie bestimmte Vorerkrankungen wie Rheuma oder chronische Darmstörungen.

### Calcium und Vitamin D – das bärenstarke Knochen-Duo

Calcium ist ein wesentlicher Baustein für die Stabilität unserer Knochen. Steht nicht ausreichend des Mineralstoffs zur Verfügung, sinkt die Konzentra-

tion im Blut. Calcium übernimmt im Körper eine Reihe weiterer Funktionen, u.a. im Bereich der Zellteilung, der Blutgerinnung und der Erregung von Muskel- und Nervenzellen. Um einen Mangel auszugleichen, greift der Körper auf seinen Calcium-Knochenspeicher zurück. Diese „Demineralisierung“ ist ein Gefahrenherd für die Entstehung von Osteoporose. Neben Calcium nimmt der Vitamin D-Status eine Schlüsselrolle für unsere Knochen ein. Es fördert die Calcium-Aufnahme in den Darm sowie den Einbau in die Knochen. Vor allem bei älteren Menschen sind die Risikofaktoren (falsche Ernährung und zu wenig Sonnenlicht) häufig erhöht, weshalb die Einnahme ergänzender Mittel ratsam ist. Zur optimalen Verwertung sind Qualität, Menge und Einnahmezeitpunkt entscheidend.

## Zahn Helfer Enzyme

Au Backe! Kennen Sie diese stechenden dumpfen Schmerzen, die im schlimmsten Fall bis in den Kiefer oder zu den Ohren ausstrahlen? Entzündungsprozesse im Mund und an den Zähnen sind eine echte Qual. Dann heißt es schnellstens „ab zum Zahnarzt“! Ursache ist meist zahnschädigende Karies, die eine Entzündung auslöst. Das umliegende Gewebe schwillt an und verursacht höllische Schmerzen. Neben Blutgefäßen sind unsere Zähne nämlich mit höchst sensiblen Nervenfasern ausgestattet. Im Falle einer tiefsitzenden Entzündung ordnet der Arzt meist eine Wurzelbehandlung an.



**natürlich-Tipp:** Bei einer starken Entzündung, Zahnextraktion oder Wurzelbehandlung können enzymatisch wirkende Stoffe Abhilfe schaffen. Hochdosierte pflanzliche Enzyme (z.B. aus der Ananas) reduzieren die Flüssigkeitsansammlungen im verletzten Gewebe, was zu einer Druckminderung und Schmerzreduktion führt.

### Gewusst? Ganzheitliche Zahnheilkunde

Wussten Sie, dass Entzündungen im Mundraum das Risiko für körperliche Erkrankungen erhöhen können? Parodontitis (= bakteriell bedingte Entzündung) gilt beispielsweise als Risikofaktor für Herz- und Kreislauferkrankungen. Ganzheitliche Zahnmediziner gehen davon aus, dass Bakterien vom Mund über die Blutbahn in andere Teile des Körpers wandern und dort Beschwerden verursachen. Dies wird als „chronische Herde“ bezeichnet, welche die Gesundheit auf Dauer empfindlich belasten können. Achten Sie daher stets auf eine gute Zahngesundheit und sprechen uns bei Beschwerden gerne immer an!

Anzeige

### BELSANA traveller Kompressive Kniestrümpfe für die Reise

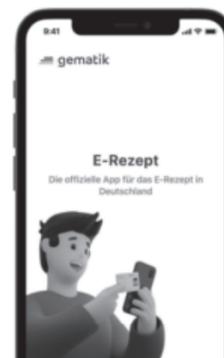
- Ob beruflich oder im Urlaub: die medizinisch wirksamen Strümpfe sind vorbeugend gegen Reise-Thrombose und verhindern geschwollene Füße und Beine
- Unisex – passen bei Damen und Herren zum Business-Look oder zum legeren Outfit
- Dezentere Rippoptik und nicht einschneidender Komfortbund
- Auf die Beinmaße der Kundin/des Kunden angemessen und deshalb medizinisch wirksam

In den Farben Creme, Grau, Blau und Schwarz rezeptfrei erhältlich.



Medizinisch wirksam

## Das E-Rezept kommt – auch in Ihre Apotheke



Ab 1. Januar 2022 soll das E-Rezept flächendeckend in Deutschland eingesetzt werden. Aber was genau bedeutet das für die Arztpraxen und Apotheken, aber natürlich auch für die Patientinnen und Patienten?

Alle Fragen rund um das E-Rezept beantwortet

**Apothekerin Anke Rüdinger**

beim

**Expertenrat**

in der Anton-Saefkow-Bibliothek

am 4. Oktober um 18.00

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 September 2021

### Produkt des Monats



### Schmeckt lecker und ist gesund!

Für die gesunde Entwicklung unserer Kinder ist die optimale Nährstoff-Versorgung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen die beste Grundlage. Neben einer ausgewogenen Ernährung ergänzen die leckeren regulafit® Kindervitamine mit Calcium Lutschtabletten den täglichen Speiseplan. Damit steigen Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft an und unser Nachwuchs ist bestens gerüstet für die steigenden Anforderungen in Schule und Freizeit. Und dem Immunsystem tut's auch noch gut!  
Inhalt: 40 Lutschtabletten

Rabatt 18% **AKTIONSPREIS 8,95€**

Castello-Apotheke  
Berlin

# LIEBE ELTERN, GROSSELTERN, TANTEN, ONKEL UND PATEN,

am 20. September ist Weltkindertag! Ein Tag, an dem sich alles um die Rechte und individuellen Bedürfnisse unserer Kleinsten dreht. Die Idee wurde bereits 1954 geboren und wird heute in 145 Ländern gefeiert. Lassen Sie Ihre kleinen Schätze an diesem Tag hochleben. Wie wäre es mit einem Spiele-Nachmittag, dem Lieblingsessen oder einem besonderen Ausflug?

Auch in unserer Apotheke steht das Wohl Ihrer Kinder (immer) im Mittelpunkt. Der Schulstart stellt die kleinen ABC-Schützen vor ganz neue Herausforderungen. Um die Gesundheit bestmöglich zu unterstützen, ist die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen besonders wichtig. In dieser natürlich-Ausgabe und sehr gerne im persönlichen Beratungsgespräch erhalten Sie wertvolle Tipps.

## natürlich-Tipp:

### Kennen Sie unsere 12 Tipps für das schadstoffarme Kinderzimmer?

Mit einer gesunden Wohlfühlatmosphäre schaffen Sie optimale Voraussetzungen für die Entwicklung der Kleinen.

Gleich Gratis-Infos bei uns abholen!



## WITZ FREUEN UNS AUF SIE UND IHREN NACHWUCHS



natürlich-Apothekerin  
Anke Rüdinger,  
Castello-Apotheke, Berlin

*Anke Rüdinger*

Anzeige

## Power für Immunsystem und Wachstum



DE-ÖKO-003

Groß und stark wollen unsere Kinder werden! Für ein gesundes Immunsystem und ein normales Wachstum benötigt ihr Körper eine ausgewogene Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen. Bei einseitiger Ernährung und erhöhtem Bedarf z.B. durch Wachstum kann die Vitaminzufuhr ungenügend und eine Ergänzung sinnvoll sein, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. Mit Calcium, Vitamin D<sub>3</sub>, natürlichem Vitamin C und 7 wertvollen Vitaminen bietet Kindervital® hierfür die ideale Lösung. Calcium und Vitamin D<sub>3</sub> sind außerdem für das Wachstum und die Knochenentwicklung wichtig. Kindervital® ist der Vitamin- und Calcium-Kick und wurde speziell für Kinder entwickelt: mit 0 % künstlichen Zusatzstoffen und 100 % Bio-Kräutern & Bio-Früchten.

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Anzeige

## Hylo-Vision® SafeDrop® 0,1% Bei brennenden und tränenden Augen & Sandkorngefühl



Zur langanhaltenden Linderung bei Trockenheitsgefühl und umgebungsbedingten Befindlichkeitsstörungen des Auges. Hylo-Vision® SafeDrop® 0,1 % enthält Hyaluronsäure, eine natürliche Substanz, die auch im menschlichen Auge und im Tränenfilm vorkommt und dadurch besonders gut verträglich ist. Die Konservierungsmittelfreien Augentropfen befeuchten, benetzen und schützen die Oberfläche des Auges und sorgen für einen gleichmäßigen lang haftenden Feuchtheitsfilm auf der Augenoberfläche.

- mit 0,1 % Hyaluronsäure, mittelviskos
- mit praktischer breiter Fingerauflage
- für harte & weiche Kontaktlinsen geeignet
- nach Anbruch 6 Monate verwendbar

068-V6-10.000-9



# Kopfschmerz-Wissen

Es sticht, es zieht, es hämmert – fast jeder von uns kennt das unangenehme Gefühl von Kopfschmerzen. Einige leiden sogar regelmäßig unter einem pochenden Kopf. Es gibt bis zu 250 verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Man unterscheidet zwischen primären und sekundären Formen. Während plötzlich auftretende starke Schmerzen stets von einem Arzt abgeklärt werden sollten, können leichte bis mittelstarke Schmerzen sehr gut selbst behandelt werden. Der Griff zur klassischen Schmerztablette ist weit verbreitet. Gelegentlich im Akutfall ist nichts dagegen einzuwenden. Treten die Schmerzen jedoch regelmäßig auf, ist es enorm wichtig, die Ursachen zu kennen und mit sanften ganzheitlichen Methoden dauerhaft Linderung zu erzielen.

1. Reduzieren Sie Stress, achten Sie auf einen regelmäßigen Schlafrythmus und bauen Bewegungs- und Entspannungsphasen in Ihren Alltag ein.
2. Achten Sie auf eine basenreiche, biologisch wertige Kost (Kartoffeln, Gemüse, Salat, kaltgepresste Öle, frische Früchte, Kräutertee, grüner Tee) und trinken Sie ausreichend (je nach Körpergewicht ca. 2 Liter pro Tag).
3. Bringen Sie Ihre Säure-Basen-Balance ins Gleichgewicht, dabei unterstützen wir Sie gerne.
4. Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihren Mineralstoff-Haushalt sowie mögliche Schwermetall-Belastungen. Fragen Sie uns danach!
5. Leichte Massagen, Wärmeanwendungen im Nacken (Kirschkernkissen, feucht-warme Kompressen), warme Fußbäder oder Wechselduschen nach Kneipp haben sich vor allem bei Spannungskopfschmerzen bewährt.
6. Nach stressiger Arbeit am PC kann Kühlung angenehm sein (Gelkissen aus dem Kühlschranks, Breiaufgaben mit Quark, kalter Waschlappen, kaltes Armbad).

**Primäre Kopfschmerzen**, bei denen der Schmerz selbst die Krankheit ist, werden auch als „echte“ Kopfschmerzen bezeichnet. Ursache ist oft ein ungesunder Lebensstil, Mineralstoff-Mangel bzw. gesundheitsschädliche Umweltgifte (z.B. im Wohn- oder Arbeitsumfeld). Zu den primären Kopfschmerzen zählen Migräne, Spannungs- und Clusterkopfschmerzen.

**Sekundäre Kopfschmerzen** sind auch als „Begleitkopfschmerz“ bekannt. Der Schmerz ist hier nur das Symptom einer anderen Erkrankung wie Bluthochdruck, Diabetes, grippaler Infekt, Gehirnerschütterung, Verspannungen oder Erkrankungen im Mund- und Zahnbereich.

7. In mehreren Studien konnte der schmerzlindernde Effekt von Pfefferminzöl nachgewiesen werden (unbedingt auf Qualität und Verdünnung achten!).
8. Weidenrinde und Mädesüß enthalten Vorstufen des Schmerzhemmers Acetylsalicylsäure und können als Tee oder in Tabletten- bzw. Kapselform angewendet werden (Achtung, nicht empfohlen für Kinder oder Erwachsene, die Blutverdünner einnehmen).
9. Lassen Sie bei uns Ihren Magnesium-Spiegel bestimmen und achten auf eine gute Magnesium-Versorgung.
10. Eine Tasse starker Kaffee ggf. mit Zitrone oder Vitamin C kann einen Anfall im Frühstadium abwenden (vor allem, wenn niedriger Blutdruck der Auslöser ist).
11. Homöopathische Einzel- oder Komplexmittel sowie Schüßler-Salze („Die heiße 7“) können bei den ersten Schmerzzeichen hilfreich sein.
12. Achten Sie auf Ihre Mundgesundheit. Chronische Entzündungen im Zahnbereich können oft Kopfschmerzen auslösen.

# Das gesunde Schulfit-ABC

Eine ausgewogene Ernährung und die Versorgung mit Nährstoffen sind das A und O, um sich im Alltag fit, gesund und leistungsfähig zu fühlen. Wie laaaaaaaanngweiiiiiiiiilig tönt es aus den Mündern unserer kleinen Lieblinge. Doch: Gehirn und Körper sind auf hochwertige Energielieferanten angewiesen, insbesondere in Wachstums- und Entwicklungsphasen. Beim Essen haben die Sprösslinge einfach ganz oft ihren eigenen Kopf. Während Gemüse und Obst nicht selten mit Verachtung gestraft werden, stehen Spaghetti, Pizza und Süßes hoch im Kurs. Studien zeigen, dass die ersten 10 Lebensjahre entscheidend für die Essgewohnheiten im späteren Leben sind. Gestalten Sie den Speiseplan abwechslungsreich und mit viel Kreativität. Ein lustiges Obstgesicht stößt auf deutlich mehr Gegenliebe als der banale Apfel. Der Superhelden-Auflauf macht mehr Lust als ein Blumenkohl-Brokkoli-Gratin. Und das Gemüse wirkt püriert in der Suppe weniger bedrohlich als klassisch auf dem Teller.



IST IHR LIEBLING  
AUSREICHEND  
VERSORGT?!

Einige Stoffe werden vom kindlichen Organismus ganz besonders benötigt. Ein häufiger Mehrbedarf betrifft das Spurenelement Eisen. Dieses spielt eine wichtige Rolle im Gehirnstoffwechsel, bei der Blutbildung sowie für kognitive Funktionen. Erbsen, Linsen, Sojabohnen oder Fleisch sind besonders Eisen-reich. Vitamin C sorgt für eine verbesserte Aufnahme und unterstützt gleichzeitig Zellteilung und Immunsystem. Auch Zink (Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Meeresfrüchte, Nüsse) beeinflusst die Gehirnleistung der ABC-Schützen und ist zudem an zahlreichen Wachstums- und Entwicklungsprozessen beteiligt. Ebenso wird das Immunsystem positiv beeinflusst.

Eine wichtige Nährstoff-Kombi für das Knochenwachstum bildet Calcium und Magnesium. Vor allem Calcium ist für ein starkes Skelett unentbehrlich. Der Mineralstoff steckt in Milchprodukten sowie grünem Gemüse. Das Anti-Stress-Mineral Magnesium macht so manch schulische Herausforderung leichter. Vitamin D (wichtigster Lieferant: die richtige Dosis Sonne) spielt für gesunde Knochen und Muskeln sowie ein leistungsstarkes Immunsystem eine wichtige Rolle. Also am Nachmittag nichts wie ab nach draußen zum Toben.



natürlich-Tipps  
für eine gesunde und  
kreative Pausenbox

- Brottürmchen motivieren aufgrund der außergewöhnlichen Form zum Zugreifen und lassen Kinderaugen strahlen. Dafür einfach Vollkornbrot, Wurst, Käse, Paprika, Tomaten und Gurken abwechselnd auf einen Schaschlikspieß stecken.
- Kleine Snacks wie Trockenobst, Müsliriegel und Nüsse sowie Gemüse in handlichen Sticks oder lustigen Formen erfreuen jedes Kinderherz. Dazu gibt's leckeren Quark mit frischen Kräutern. Nicht vergessen – alles in eine bunte Brotbox packen, da macht das Auspacken gleich doppelt Spaß.

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
01.-30. September  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
01.-30. September  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
01.-30. September  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
01.-30. September  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite