

Castello-  
Apotheke  
Berlin

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

Castello-  
Apotheke  
Berlin

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

Castello-  
Apotheke  
Berlin

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

Castello-  
Apotheke  
Berlin

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

# Stille Entzündungen

Unbemerkt, heimlich, still und leise können sie sich im Körper ausbreiten und erheblichen Schaden anrichten: Die Rede ist von stillen Entzündungen, auch „silent inflammations“ genannt. Während wir bei einer sichtbaren Wunde, Rötung oder Fieber schnell Gegenmaßnahmen einleiten, verlaufen stille Entzündungen lange symptomlos. Un-

bemerkt muss das Immunsystem jedoch im Dauerbetrieb schuften! Infolgedessen fühlen wir uns schlapp, energielos und müde. Studien belegen, dass stille Entzündungen die Entwicklung zahlreicher Zivilisationskrankheiten begünstigen. Dazu zählen Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Arteriosklerose, chronische Schmerzen oder auch Demenz.

Übergewicht, eine ungesunde Ernährung mit viel Zucker, Weißmehl und Schweinefleisch und damit einem Überkonsum entzündungsfördernder Omega-6-Fettsäuren zählen zu den Hauptursachen. Umweltgifte, Feinstaub oder Nikotin feuern das Geschehen noch so richtig an. Künstliche Zusatz- und Konservierungsstoffe machen dem Darm zu schaffen und reizen die Abwehr. Und so manche Zahntzündung heilt nicht richtig aus, sondern geht auf Wanderschaft.



**Keine Panik! Natürliche SOS-Maßnahmen bei stillen Entzündungen:** gesunde Omega-3-Fettsäuren, Pro- und Präbiotika, eine pflanzenbetonte basische Ernährung, Antioxidantien (Vitamine A, C und E), Selen, Zink und Vitamin D sowie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole)

Gesundheits-Tipp für jeden Tag!

## Erholsamer Schlaf



„Schlaf ist deutlich mehr als nur „Augen zu“. Er ist unglaublich wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Wussten Sie, dass Ihr Körper nachts auf Hochtouren arbeitet? Gerade in den Tiefschlafphasen finden wichtige Stoffwechselfvorgänge, z.B. im Bereich der Knochen, statt. Das Knochenmineral Calcium sollte für eine bessere Aufnahme deshalb abends ergänzt werden. Das gilt im Übrigen auch für das Spurenelement Zink, das ich gerne bei wiederkehrendem Herpes empfehle. Mit steigendem Alter sinkt der Schlafbedarf enorm. Eine 70-Jährige wird nie so viel Schlaf benötigen wie ein Teenager. Machen Sie sich daher bitte keinen unnötigen Druck. Für einen erholsamen Schlaf verzichten Sie vor dem Zubettgehen auf kalte Getränke. Wenn Sie etwas trinken möchten, dann besser lauwarm. Bei Ein- oder Durchschlafproblemen lassen Sie sich gerne ganzheitlich beraten. Das eine Mittel gibt es nicht, denn jeder Mensch ist anders und bringt seine eigene Geschichte mit. Hilfreich ist z.B. ein hoch wirksames pflanzliches Präparat wie regulafit® Schlafgut pflanzlich. Wenn Sie gleichzeitig unter Verspannungen leiden, ist Magnesium der perfekte Begleiter.“

**Sandra Stratmann**  
natürlich-PTA, Borken

Anzeige

### Omega-3 für Kinder von NORSAN!

NORSAN Omega-3 KIDS Jelly sind leckere Kaugeliedrops mit fruchtigem Erdbeer-Zitronengeschmack – speziell für Kinder!

- 250 mg Omega-3 pro Kaugeliedrops, mit Vitamin D
- mit natürlichem Fischöl aus nachhaltigem Wildfang, reich an EPA und DHA
- fruchtig leckerer Erdbeer-Zitronengeschmack
- leicht einzunehmen – zum Kauen!
- hohe Qualität & Reinheit
- für Kinder ab 3 Jahren geeignet



fruchtig & lecker

## Badezeit – Wohlfühlritual für Zuhause

Wenn es draußen kalt und trüb ist, lädt ein wohlig-warmes Bad zum Entspannen und Träumen ein. Das plätschernde Wasser, der sanft aufsteigende Dampf, die angenehme Wärme und der Duft hochwertiger Badezusätze schaffen eine besondere Wohlfühl-Atmosphäre.

**Unsere Lieblings-Badezusätze:**

**Für Geborgenheit:**  
Vanille, Sandelholz

**Zur Beruhigung:**  
Lavendel, Melisse, Baldrian

**Bei Erkältung:**  
Thymian, Pfefferminze, Salbei, Eukalyptus, Latschenkiefer

**Für entspannte Muskeln:**  
Arnika, Moorbad



**Basen-Tipp:** Bäder mit Mineralien und basisch wirkenden Carbonaten für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

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 November 2021

+ Webinar:  
natürlich  
gegen  
Schmerzen



Produkt  
des Monats



Für erholsamen und tiefen Schlaf

Tiefer erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Energie und Wohlbefinden. Doch gerade in stressigen Phasen kommt der Körper oft nicht zur Ruhe und die Gedanken fahren Achterbahn. regulafit® Schlafgut pflanzlich schenkt die nötige Ruhe und Entspannung für eine erholsame Nacht und einen guten Morgen. Das rein pflanzliche Produkt besteht aus einer wohl dosierten Kombination aus vier hochwertigen Pflanzen-Extrakten: Baldrianwurzel, Hopfen, Passionsblume und Zitronenmelisse. Diese enthalten eine Vielzahl ätherischer Öle und weiterer sekundärer Pflanzenstoffe, die in ihrer natürlichen Kombination schlaffördernd und beruhigend wirken. Inhalt: 60 Kapseln

Rabatt 20% **AKTIONSPREIS** 23,95 €

Castello-Apotheke  
Berlin

## LIEBE LESETZINNEN UND LESEZ

sind wir ehrlich – gerade in den dunklen November-Wochen ist ein kuscheliges Plätzchen auf dem Sofa doch am schönsten. Und wenn der Herbstwind ums Haus fegt, zählen ausgiebige Outdoor-Aktivitäten nicht zum Lieblingsprogramm. Doch auch wenn der innere Schweinehund lautstark protestiert, schnappen Sie sich Jacke und Stiefel und ab nach draußen! Sportliche Aktivitäten sind DIE Gesundheitsvorsorge schlechthin! Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur gut für das Herz-Kreislauf-System, sondern ebnet bei Rückenleiden, Arthrose und Co. den Weg aus der Schmerzspirale und bringt das Immunsystem auf Touren.

### natürlich lädt Sie ein:

**Webinar „Knochen- und Gelenk-Fit“** am 30.11.2021 um 19 Uhr mit Apotheker und Schmerzexperte Dieter Dollacker. Freuen Sie sich auf wertvolle Empfehlungen rund um chronische Rückenschmerzen, Gelenke, Arthrose und Co.

Einfach den QR-Code scannen und anmelden. Die Teilnahme ist gratis!



Und wo könnte man den Stress des Alltags besser vergessen als bei einem entspannten Waldspaziergang? Besonders, wenn die Sonne wie auf unserem Titelbild so herrlich durch die Bäume blitzt. Lesen Sie in dieser natürlich-Ausgabe, wie Sie in dieser ungemütlichen Jahreszeit Ihre Gesundheit optimal pflegen.

## EINE SCHÖNE HERBSTZEIT WÜNSCHT



natürlich-Apothekerin  
Anke Rüdinger,  
Castello-Apotheke, Berlin

*Anke Rüdinger*

Anzeige

## PRIMAVERA Atmung Aktiv Öl bio – Pflege zuhause mit Duft & Berührung



Die bewusste Atmung kann durch aromapflegerische Anwendungen wirkungsvoll unterstützt werden. Dabei macht man sich nicht nur die reinigenden Eigenschaften vieler ätherischer Öle zunutze, sondern auch ihre Wirksamkeit auf psychischer Ebene. Das Aromapflege Atempfung Aktiv Öl bio ist ein pflegendes und wohltuendes Massageöl für die Haut. Der Duft regt die bewusste Atmung an. Kann zur Atemstimulierenden Einreibung (ASE) verwendet werden, für wärmende Massagen und zur Pflege im Brustbereich. Dazu das Öl mit sanft kreisenden Bewegungen auf Rücken und Brust auftragen.

Leitpflanzen: Rosmarin Cineol bio, Zeder bio, Latschenkiefer bio, Weihrauch arabisch und Johanniskrautöl bio.

Anzeige

## Müde und Schlapp? Floradix® hilft.



- Beugt Müdigkeit durch Eisenmangel vor
- Mit wertvollen Kräuterauszügen
- Auch in Schwangerschaft und Stillzeit geeignet
- Alkoholfrei, ohne Konservierungsstoffe und glutenfrei

**Floradix® mit Eisen.** Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiete: 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.**

068-V6-10.000-11



Weltweit  
erspüren circa  
**85%**  
der Menschen  
mindestens einmal  
im Leben  
Rückenschmerzen!

## Rücken-Gesundheit!

### Der natürliche Weg zur Schmerzlinderung

**Fieses Stechen, bohrendes Brennen oder dumpfes Ziehen – mehr als 80% der Bevölkerung hat mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen, manche plagen sich regelmäßig mit dem ungeliebten Begleiter.** Vom Hexenschuss über Ischias oder Bandscheibenvorfall bis hin zu Muskelverspannungen, so vielfältig wie die Erkrankungsformen sind auch die Auslöser und Behandlungsmethoden. Manchmal liegt die Ursache diffuser Rückenschmerzen auch ganz woanders. So zählen Übergewicht, mentale Krisen, Nieren, Darm, Faszien oder Kiefer und Zähne zu möglichen Übeltätern. Bewegungsmangel und Fehlbelastungen sowie Abnutzungserscheinungen reihen sich in die lange Ursachen-Liste ein.

Immer mehr Studien zeigen, dass bei der Behandlung nicht gleich die Chemie-Keule zum Einsatz kommen muss. Vielfältige ganzheitliche Methoden helfen, den Schmerz zu lindern oder ganz zu beseitigen. Auch wenn es anfangs schwerfällt, kommen Sie unbedingt in Bewegung! Das trägt zum Abbau von Verspannungen und Rückenschmerzen bei und sorgt gleichzeitig für Ablenkung und Stressreduktion. Ob Nordic Walking, Schwimmen oder Tanzen, suchen Sie sich eine

Sportart, die Ihnen Spaß macht. Auch progressive Muskelrelaxation hat sich bewährt. Das bewusste Anspannen und Loslassen bestimmter Muskelgruppen hilft, insgesamt lockerer zu werden. Zur Mobilisierung der Wirbelsäule eignet sich die Yoga-Übung „Katze-Kuh“. Am besten jeden Morgen nach dem Aufstehen ein paar Wiederholungen durchführen. Wärmflaschen oder warme Bäder entspannen und fördern die Durchblutung. Einen ähnlichen Effekt erzielen Sie mit einer Akupressur-Matte. Diese aktiviert den Energiefluss und ist eine Wohltat bei schmerzenden Muskeln. Eine akute Entzündung spricht gut auf Kältebehandlungen an. Mithilfe enzymatischer Mittel (z.B. Bromelain oder Papain) kann der Heilungsprozess zusätzlich beschleunigt werden.

**Tipp aus der Regulationspharmazie®-Schmerzkiste:** Gehen Sie den ganzheitlichen Weg. Besonders bei chronischen Rückenschmerzen gilt die Übersäuerung des Bindegewebes als Beschwerden-Beschleuniger. Basische Mineralstoffe in Kombination mit Basenbädern (2 x pro Woche) ebnet den Weg zurück in die Balance. Sprechen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch gerne an!

**natürlich-Pflanzenpower bei Schmerzen:** Teufelskralle kann Schmerzen eindämmen und die Beweglichkeit verbessern, Brennnessel fördert die Durchblutung und lindert tieferliegende Schmerzen, Weidenrinde hilft bei Rückenschmerzen oder auch Arthrose, Beinwell werden reizlindernde und anti-entzündliche Eigenschaften zugeschrieben.



## Volle Abwehrkraft voraus!

DAS IMMUNSYSTEM  
SCHÜTZT UNS TÄGLICH  
VOR VIREN, BAKTERIEN  
UND CO.



Jeden Tag steht unser Immunsystem vor neuen Herausforderungen, in den kalten Herbst- und Wintermonaten ganz besonders. Um sich effektiv vor äußeren Einflüssen und Krankheitserregern zu schützen, verfügt der menschliche Körper daher über vielfältige Abwehrmechanismen. Wappnen Sie mit den „Gesunden 9“ Ihr Immunsystem vor fiesen Angriffen.

- 1. Gesunde Ernährung:** Saisonal, regional und „bunt“ lautet die Devise. Setzen Sie auf naturbelassene Lebensmittel, viel Obst und Gemüse und achten auf eine schonende Zubereitung.
- 2. Vitamine und Mineralstoffe:** Die Vitamine C und D sowie Zink und Selen bilden das perfekte Nährstoff-Quartett für ein gutes Immunsystem. Dazu gesellen sich Eisen, Kupfer, Folsäure, Vitamin A und die B-Vitamine B6 und B12.
- 3. Heilpflanzen und Kräuter:** Der größte Apothekenschrank steht in der Natur. Bekannte immunologisch wirksame Heilpflanzen sind z.B. Echinacea (Sonnenhut) oder Thuja (Lebensbaum). Sanddorn und Hagebutte gelten als echter Vitamin-C-Hammer.
- 4. Superfoods:** Heimische Früchte (statt der exotischen Schönheit aus Fernost) wie Aronia, Cranberry oder Acerola enthalten wertvolle Nährstoffe und bedeutsame sekundäre Pflanzenstoffe.
- 5. Flüssigkeitszufuhr:** Ein ausreichendes Feuchtigkeitsreservoir ist enorm wichtig, um die Schleimhäute gut feucht zu halten. Bakterien und Co. können sich so schlechter vermehren.
- 6. Sport und Bewegung:** Körperliche Betätigung ist der Gesundheitsmacher schlechthin, führt zur Mobilisierung von Abwehrzellen und stabilisiert das gesamte Immunsystem.
- 7. Ausreichend Schlaf:** Hormonelle Vorgänge im Schlaf können das Immunsystem zu ungeahnten Höhenflügen bringen, auch die Anzahl der Immunzellen nimmt zu. Merke: Wer zu wenig schläft, kann seine Abwehr schwächen.
- 8. Darmgesundheit:** Eine gesunde Darmflora ist das A und O für ein gut funktionierendes Immunsystem. Probiotische Mittel enthalten wichtige Helferlein, Präbiotika sind das Futter für diese guten Bakterien.
- 9. Be happy:** Optimismus und gute Laune geben dem Immunsystem einen echten Kick. Herzhaftes Lachen lässt das abwehrenden Stresshormon Cortisol schmelzen.

Anzeige

## So individuell wie du – Dekristol®

- Zur Vorbeugung eines Vitamin D-Mangels
- Schnell lösliche Tablette für eine einfache Einnahme
- In 3 Wirkstärken für Ihren individuellen Bedarf
- Gelatinefrei, geeignet für Vegetarier, die Milchprodukte konsumieren
- Entwickelt und hergestellt in Deutschland



**Dekristol® 1000 I.E.** Wirkstoff: Colecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>). Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung gegen Rachitis und Osteomalazie bzw. bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangel-erkrankung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose bei Erwachsenen. Warnhinweis: Enthält Lactose und Sucrose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 07/2019. mibe GmbH Arzneimittel, 06796 Brehna.

natürlich sparen

Gutschein

**10%**  
Rabatt

gültig vom  
01.-30. November  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

**15%**  
Rabatt

gültig vom  
01.-30. November  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

**10%**  
Rabatt

gültig vom  
01.-30. November  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

**20%**  
Rabatt

gültig vom  
01.-30. November  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite