

**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.

Homöopathie-Wissensbox



Was ist Homöopathie? Homöopathie ist eine alternativmedizinische Methode, die schulmedizinische Maßnahmen sehr gut ergänzen kann. Die ausgewählten Mittel setzen im Körper einen gezielten Reiz zur Anregung der Selbstheilungskräfte.

Nach welchem Prinzip arbeitet die Homöopathie? Das homöopathische Prinzip geht auf den deutschen Arzt Dr. Samuel Hahnemann (1755-1843) zurück und beruht auf der sogenannten Ähnlichkeitsregel. „Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“ (lateinisch *similia similibus curentur*). Zur Herstellung homöopathischer Arzneien werden diese einer Potenzierung (lateinisch *potentia* für Kraft) unterzogen. Dabei werden die Mittel verdünnt, wobei jede Potenzierungsstufe mit einer speziellen Potenz gekennzeichnet ist (z.B. D6, D12, C30).

Wie wählt man das passende Mittel? Für die Wahl des richtigen Mittels sind die Leitsymptome entscheidend. Dabei fließen sowohl Auslöser als auch Art, Dauer und Ausprägung der Beschwerden ein. Vertrauen Sie hierbei gerne auf die Erfahrungen unserer natürlich-Apotheke.

Was muss man bei der Einnahme beachten? Homöopathika gibt es als Globuli, aber auch in Tablettenform oder als Tropfen. Die Mittel werden hauptsächlich über die Mundschleimhaut aufgenommen. Aus diesem Grund sollte der Abstand zum Essen, Trinken oder Zähneputzen mindestens 15 Minuten betragen.

Persönlicher Hinweis: Unsere Apotheke ist kein Ort für den Austausch extremer Meinungen. Wer auf das Wirkprinzip der Homöopathie vertraut, ist herzlich willkommen – und Menschen mit anderer Meinung natürlich auch. Unsere natürlich-Regale sind voller Alternativen. Die Vielfalt sanfter Methoden zeichnet die Regulationspharmazie® aus.

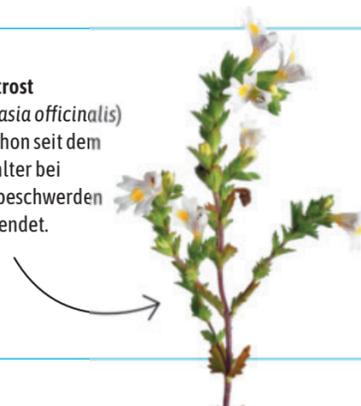
Gute Aussichten – Hilfe bei trockenen Augen

Ob nach einem langen PC-Arbeitstag, beim Tragen von Kontaktlinsen, durch Heizungsluft, Tabakrauch oder Klimaanlage – trockene Augen sind weit verbreitet. Werden Binde- und Hornhaut mit zu wenig Tränenflüssigkeit versorgt, entsteht ein unangenehmes Fremdkörpergefühl mit Jucken und Rötung.

Doch es gibt gute Aussichten für strapazierte Augen. An oberster Stelle steht die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Durch genug trinken werden sensible Körperstellen – dazu gehören die Augen – deutlich besser versorgt. Kontaktlinsenträger sollten regelmäßig auf ihre Brille zurückgreifen. So legt sich die Tränenflüssigkeit wieder auf die Hornhaut. Die Luftfeuchtigkeit sollte passend hoch sein. In den kalten Monaten stellt man sich eine Schale mit Wasser auf die Heizung. Kühlende Wohltat: Zwei dünne Gurkenscheiben (bestehend aus 97% Wasser) auf die Augen legen und für einige Minuten entspannen.

Zum ganzheitlichen Augen-Unterstützungs-Trupp gehören zudem bestimmte Nährstoffe. Omega-Fettsäuren sind für die Bildung einer stabilisierenden Fettschicht verantwortlich, Vitamin A ist Bestandteil des Seh-Purpurs der Netzhaut und Vitamin B6 sorgt für einen funktionierenden Tränenfilm. Zink sowie die Vitamine B12, C und E spielen für die Augengesundheit ebenso eine Hauptrolle.

Augentrost
(*Euphrasia officinalis*) wird schon seit dem Mittelalter bei Augenbeschwerden angewendet.



Umschläge mit Augentrost

Dazu 5 EL getrocknetes Kraut mit 250 ml kaltem Wasser ansetzen und 10 Minuten aufkochen lassen. Anschließend abseihen. Ein Wattepad in den noch warmen Aufguss tauchen und bis zu 3-mal täglich auf die geschlossenen Augen legen.

Anzeige

Zahl der Atemwegsinfekte senken

Ständig wiederkehrende Entzündungen der Bronchien oder Nasennebenhöhlen sind im Winter weit verbreitet. Hier ist vorbeugen angesagt – mit lebenden Bakterien. Das bewährte Arzneimittel Symbioflor® 1 kann die Rückfallrate bei den Atemwegserkrankungen Bronchitis und Sinusitis deutlich verringern, wie Studien gezeigt haben. Mehr unter symbiopharm.de



Symbioflor® 1 Tropfen zum Einnehmen, Suspension. Wirkstoff: Enterococcus faecalis-Bakterien. Anwendungsgebiete: Zur Verminderung der Rezidivrate bei wiederkehrenden Infektionen der oberen und unteren Atemwege, besonders bei Entzündungen der Nebenhöhlen (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.**

Covid-19-Impfung? ✓ Grippe-Impfung? ✓

Und sonst so ? ? ?

Sie wissen nicht, ob Sie alle von der STIKO empfohlenen Impfungen erhalten haben? Dann bringen Sie doch einfach bei Ihrem nächsten Besuch in unserer Apotheke Ihren gelben Impfausweis mit.

Wir überprüfen gern Ihren Impfstatus.

Für diese Serviceleistung bitten wir Sie um eine Spende für „Apotheker ohne Grenzen e.V.“.

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 Oktober 2021



Produkt des Monats



Mehr Freude an Bewegung

Unser Bewegungsapparat meistert Herausforderungen am laufenden Band. Doch was, wenn Schmerzen zum Dauerbegleiter werden? regalaft® Arthro Premium sichert mit seiner hochwertigen rein veganen Kombination aus geprüften Mikronährstoffen die tägliche Nährstoffversorgung. Für einen gesunden Bewegungsapparat. Glucosamin, Chondroitin und Hyaluronsäure stärken das Körpergewebe. MSM ist für die Kollagensynthese, Knorpel und Bindegewebe wichtig. Weihrauch unterstützt den gesamten Bewegungsapparat. Mangan, Zink und Vitamin D tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Damit Bewegung wieder Freude macht.

Inhalt: 60 Kapseln

Rabatt 21% **AKTIONSPREIS** 21,95 €

**Castello-Apotheke
Berlin**

LIEBE LESETZINNEN UND LESETER

gehören Sie zu den Verkleidungs- und Grusel-Fans? Am 31. Oktober ist das Fest der kleinen Hexen und Geister, die in gespenstischer Aufmachung von Haus zu Haus ziehen, um so manch süße Leckerei zu ergattern. Anders als häufig vermutet, hat Halloween seinen Ursprung nicht in den USA, sondern in Irland. An diesem Tag besteht nach einer keltischen Sage Kontakt ins Reich der Toten. Zur Vertreibung böser Geister nutzten die Menschen Verkleidungen und Feuer, kleine Gaben sollten die Toten zudem besänftigen.

natürlich-Tipp:

„Süßes oder Saures?!“ Die Urin-pH-Messung gibt erste wichtige Hinweise einer möglichen Übersäuerung im Organismus. Den passenden Test gibt es bei uns, die Durchführung gelingt ganz unkompliziert zuhause.



Böse Geister können wir in unserer natürlich-Apotheke zwar nicht vertreiben, dafür umso besser chronische Schmerzleiden. Im Oktober und November dreht sich nämlich alles rund ums Thema Rücken, Gelenke und Co. – lassen Sie uns mit den sanften Methoden der Regulationspharmazie® Ihre Beschwerden in die Flucht schlagen.

VIELE GRÜSSE



natürlich-Apothekerin
Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Anzeige

Wobenzym® immun unterstützt Ihr Immunsystem im stressigen Alltag



Stress, schlechte Ernährung oder anstrengender Sport verlangen unserem Körper viel ab. In solchen Fällen unterstützt die einzigartige Kombination Wobenzym immun unter anderem mit Vitamin C, D₃, Selen und Zink die normale Funktion des Immunsystems. Mit dem Plus an natürlichen Enzymen!

Nahrungsergänzungsmittel Wobenzym® immun magensaftresistente Tablette. Vitamin C, Vitamin D₃, Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin E, Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Außerhalb der Reichweite von Kindern zu lagern. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Anzeige

Natürliche Ausleitung von Schadstoffen



Das PHÖNIX® Ausleitungskonzept besteht aus vier spagyrischen Arzneimitteln, die nach einem festen Schema eingenommen werden. Tipp: Während der Ausleitung möglichst auf Genussmittel und Produkte mit übermäßigem Zuckeranteil verzichten und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Eine ausgeglichene Lebensweise unterstützt zudem die körpereigene Regulationsfähigkeit. Mehr Infos in Ihrer natürlich-Apotheke!

PHÖNIX Silybum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 30 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223702), 100ml (PZN 4223719). PHÖNIX Solidago spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 25 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223725), 100ml (PZN 4223731). PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 28 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223949), 100ml (PZN 4223955). PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 32 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223837), 100ml (PZN 4223895). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilagen und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

068-V6-10.000-10

Rheuma

Der fiese fließende Schmerz



ARTHROSE
Gelenkerkrankung,
die durch Knorpel-
abnutzung entsteht

ARTHRITIS
rheumatisch-
entzündliche Erkrankung

Bei zahlreichen Beschwerdebildern (u.a. Arthrose, Arthritis, Morbus Bechterew, Fibromyalgie, Gicht) diagnostiziert der Facharzt „Rheuma“, mehr als 100 Erkrankungen werden dem rheumatischen Formenkreis zugeordnet. Der Bewegungsapparat, also Knochen, Muskeln, Sehnen, weiches Bindegewebe oder Gelenke sind betroffen. „Rheuma“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt „Fließen“. Damit sind wir direkt beim Hauptsymptom, dem fließenden Schmerz, angekommen, der häufig als ziehend oder reißend empfunden wird. Die Erkrankung kann in allen Altersklassen auftreten, selbst Kinder können bereits unter rheumatischen Beschwerden leiden.

Der Schmerz wird in vielen Fällen durch eine Entzündung hervorgerufen, meist sind mehrere Gelenke gleichzeitig betroffen. Die rheumatoide Arthritis ist mit knapp 500.000 Patienten hierzulande die häufigste Form der Gelenkentzündung. Begleitend zum Schmerz können Symptome wie Schwellungen und Steifigkeit auftreten. Neben der erblichen Komponente als Auslöser zählen Stress und psychische Belastungen sowie schädliche Umweltfaktoren oder das Rauchen zu den Triggern. Die schulmedizinische Therapie sollte unbedingt physiotherapeutisch begleitet werden.

natürlich-Tipps

Zur Schmerzlinderung im Alltag:

- Fleischreiche und eiweißhaltige Kost meiden. Rotes Fleisch, vor allem konventionelles Schweinefleisch aus Sojaschrotfütterung, enthält reichlich entzündungsfördernde Stoffe (Arachidonsäure).
- Viel Obst und Gemüse essen und auf eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung achten. Die Vitamine C, D und B12 sowie Zink, Magnesium und Calcium tun besonders gut.
- Den Säure-Basen-Haushalt im Bindegewebe ins Gleichgewicht bringen (besonders wichtig!).
- Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren wie DHA und EPA täglich ergänzen (stecken in Hering, Lachs, Makrele, Walnüssen und schwermetallfreien Omega-3-Ölen).
- Der Natur vertrauen: Heilpflanzen wie Brennnessel, Birke, Löwenzahn oder Extrakte der afrikanischen Teufelskrallen, von Curcuma oder des Weihrauchs und äußerlich auch Beinwell, Arnika oder Rosmarin können Linderung verschaffen.

Krampfadern was tun?

„Lieber Laufen und Liegen statt Sitzen und Stehen“ – so die Zauberformel der Deutschen Venen-Liga. Bis zu 80% der erwachsenen Bevölkerung weisen Veränderungen der Venen in unterschiedlicher Ausprägung auf, Frauen häufiger als Männer. Bei etwa 20% sind Krampfadern (medizinisch Varizen) deutlich sichtbar.

KRAMPFADERN SIND NICHT NUR EIN KOSMETISCHES PROBLEM

Eine Krampfader ist eine erweiterte und geschlängelte Vene, die durch nicht mehr schließende Venenklappen entsteht. Dadurch versackt das Blut, der Druck auf die Venenwand steigt an und die Gefäße dehnen sich aus. Schwere müde Beine, Spannungsgefühle und Kribbeln sind die Folge. Vor allem abends, nach langem Stehen oder Sitzen und bei warmem Wetter nehmen die Beschwerden zu. Enge Kleidung, Übergewicht, Alkohol oder Medikamente wie die Antibaby-Pille oder Wechseljahreshormone können die Symptome verstärken. Defekte Venenklappen und erweiterte Venen sind nicht heilbar, allerdings kann die Ausprägung mit unterschiedlichen Maßnahmen gut behandelt werden. Medizinische Kompressionsstrümpfe gehören dabei zur wichtigen Basistherapie. Durch den speziellen Strumpf werden überdehnte Venen zusammengedrückt, die Venenklappen können wieder besser schließen und der Blutfluss zurück zum Herz wird positiv beeinflusst. Regelmäßig getragen beugen die Strümpfe zudem der Entstehung neuer Krampfadern vor. Für die Wirksamkeit ist die Anmessung durch geschultes Apotheken-Personal besonders wichtig, sonst geht der Effekt nach hinten los.



Pflanzenkraft zur Venenstärkung:

Roskastanie: der sekundäre Pflanzenstoff Aescin hat gefäßverengende, schützende und entzündungshemmende Eigenschaften

Traubenkernextrakt: sogenannte Proanthocyanidine (OPC) können die Symptome einer chronischen Veneninsuffizienz verbessern

Rotes Weinlaub: zur Linderung unangenehmer Schwellungen und Verbesserung der Sauerstoffversorgung

Buchweizen: sein Inhaltsstoff Rutin sorgt für eine gute Gefäß-Elastizität



„Ran an die Beine“ – gleich natürlich Venen-Aktiv-Tipps abholen!



natürlich sparen

Gutschein

10%
Rabatt

gültig vom
01.-31. Oktober
2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

15%
Rabatt

gültig vom
01.-31. Oktober
2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

10%
Rabatt

gültig vom
01.-31. Oktober
2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

15%
Rabatt

gültig vom
01.-31. Oktober
2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite