

„Es ist die Gesundheit, die der wahre Reichtum ist, nicht Gold- oder Silberstücke.“

(Mahatma Gandhi)

Der gesunde Rückblick auf 2021

Ein spannendes und in vielerlei Hinsicht herausforderndes Jahr liegt hinter uns. Selten standen Gesundheit und Wohlbefinden so stark im persönlichen Fokus wie in den letzten 12 Monaten. In unserer Apotheke war oft Flexibilität gefragt. Doch neben den akuten Herausforderungen haben wir immer unseren natürlichen Beratungsschwerpunkt für Sie im Blick. Denn die Maßnahmen der Regulationspharmazie® tun Ihrer Gesundheit in dieser belastenden Zeit besonders gut und stärken Ihren Organismus. Eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Themen aus diesem Jahr:

natürlich und sanft mit der Regulationspharmazie®

Gesundheit ist unbestritten unser höchstes Gut. Das merkt man besonders dann, wenn man krank geworden ist. Eine Garantie für lebenslange Gesundheit gibt es natürlich nicht, dennoch können wir sie bestmöglich hegen und pflegen. Dank der wissenschaftlich fundierten Methoden unserer Regulationspharmazie® (dazu gehören Säure-Basen-Kur, Darmsanierung, Ausleitungsmaßnahmen, Mikronährstoffversorgung uvm.) geben Sie Ihrem Organismus das, was er individuell braucht.

Der große natürlich Wasser-Test

Etwa 71 % der Erdoberfläche sind mit Wasser bedeckt, ungefähr 70 % des Körpers bestehen aus Wasser, bei Säuglingen sind es sogar deutlich mehr. Wasser dient als Lösungs- und Transportmittel, ist maßgeblich an vielen Stoffwechselvorgängen im Organismus und chemischen Reaktionen beteiligt. Kurz gesagt: Wasser ist der Urstoff allen Lebens. Doch wie gesund ist eigentlich das Wasser, das täglich aus dem Hahn fließt?

Machen Sie den Test!



Schmerz lass nach!

Schmerzen hat jeder von uns im Laufe seines Lebens. Meist klingen die Beschwerden nach wenigen Tagen ab. Was jedoch, wenn diese zum ungeliebten Dauerbegleiter werden? Abhängig von der Art und dem Schweregrad wird der Alltag empfindlich beeinflusst. Was viele nicht wissen: Die Natur bietet wissenschaftlich abgesicherte Behandlungsansätze zur langfristigen Schmerzlinderung, die unbedingt eine Chance verdient haben. Sprechen Sie uns gerne an!

Nix wie ran an die Beine: Starke Venen

Zwischen 60 und 80 % der Blutmenge im Organismus entfallen auf das venöse System. Unsere Venen leisten tagein tagaus Schwerstarbeit. Umso wichtiger, sie regelmäßig zu pflegen, ob vorbeugend oder bei bestehenden Beschwerden. Venengymnastik, Bewegung oder die richtige Ernährung, die Möglichkeiten sind vielfältig und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Wissen Sie, wie Sie Ihren Venen bestmöglich „Beine machen“? Kommen Sie mal vorbei!



Haut-SOS! Akne. Psoriasis. Neurodermitis.

Schutzschild, Vermittler von Sinnesreizen, Kontaktstelle nach außen, Wärmeregulator – die Haut ist das größte und gleichzeitig funktionell vielseitigste Organ des Menschen. Auf einer Oberfläche von 2 Quadratmetern befinden sich insgesamt gut 10¹¹ Hautzellen. Chronische Hautkrankheiten schränken das Leben zum Teil massiv ein. Lassen Sie uns einen ganzheitlichen Blick auf Ihre Beschwerden werfen!

Himmlisch wie das duftet...

Orangen zählen in Deutschland zu den beliebtesten Obstsorten. Kein Wunder, überzeugt die Zitrusfrucht sowohl mit ihrem fruchtig-süßen Geschmack und hat zudem eine große Wagenladung gesunder Inhaltsstoffe im Gepäck. Ihrem Ruf als Vitamin-C-Bombe werden Orangen mehr als gerecht. Daneben punkten sie mit zahlreichen Mineralstoffen wie Kalium oder Calcium, Vitaminen der B-Gruppe sowie sekundären Pflanzenstoffen. Die saftigen Früchte sind als Gaumenschmeichler ein echter Hit und zudem eine Wohltat für alle Sinne. Liebhaber nutzen sie zusätzlich als hübsche Raum-Deko und bringen himmlisch fruchtige Düfte ins Wohnzimmer. Dazu die Orangen in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf Küchenpapier auslegen und Feuchtigkeit grob entfernen. Anschließend auf ein Rost geben und gut durchtrocknen lassen. Gelegentlich wenden.

Weihnachtliche natürlich-Dekoideen:

- auf eine Schnur auffädeln und als Girlande nutzen
- zusammen mit einer Leuchtschnur in ein hohes Glas füllen
- mit Nüssen, Zimtstangen und Anissternen in eine Schale legen, eine Kerze in die Mitte stellen

Alle Jahre wieder...

... gibt es in unserer Apotheke Wandkalender für das kommende Jahr. Und wie in jedem Jahr verbinden wir die Abgabe der Jahreskalender mit einer Spendenaktion, d.h. Sie spenden 50 Cent (oder auch mehr) für einen guten Zweck und dürfen sich ein Jahr lang an den schönen Bildern unserer Kalender erfreuen.

Gemeinsam mit den anderen Apotheken im Fennpfuhl-Kiez sammeln wir in diesem Jahr für eine schwimmende Insel für den Fennpfuhl.

Wir wünschen eine schöne Weihnachtszeit und freuen uns auf Ihren Besuch!

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 Dezember 2021



FRÖHES FEST
UND GESUNDEN
RUTSCH!

Produkt des Monats



Ihre Winter-Dosis Vitamin D

Während der dunklen Jahreszeit sehnt sich unser Organismus nach der täglichen Dosis Vitamin D. Das sogenannte Sonnen-Vitamin schenkt geistige und körperliche Energie. Gebildet wird Vitamin D3 hauptsächlich durch Sonneneinstrahlung auf die Haut. Besonders im Winter sind viele Menschen von einer massiven Vitamin-D-Unterversorgung betroffen, denn dann reicht die Strahlungsintensität in Regionen nördlich des 40. Breitengrades (Mittel- und Nordeuropa) nicht mehr für eine ausreichende Vitamin-D-Synthese aus. Mit regulafit® Vitamin D3 2000 IE füllen Sie leere Speicher jetzt optimal auf. Inhalt: 90 Kapseln

Rabatt 23% **AKTIONSPREIS** 9,95 €

**Castello-Apotheke
Berlin**

„Das Geheimnis der Weihnacht besteht darin, dass wir auf unserer Suche nach dem Großen und Außerordentlichen auf das Unscheinbare und Kleine hingewiesen werden.“
(Unbekannt)

LIEBE LESERZINNEN UND LESER,

wenn der Duft nach Lebkuchen durch die Lüfte zieht, Jingle Bells im Radio erklingt und die alljährliche Suche nach dem schönsten Tannenbaum in die nächste Runde geht, spätestens dann wissen wir, das Weihnachtsfest ist ganz nah. Gerade nach einem solch turbulenten Jahr braucht es für uns alle diese stille, ruhige und besinnliche Zeit der Einkehr. Schenken Sie sich und Ihren Liebsten viele gemütliche Augenblicke. Der Dezember ist immer ein besonderer Monat – genießen Sie ihn in vollen Zügen fernab der hektischen Bewegungen um Sie herum.

natürlich überprüft:

Das Sonnenvitamin D nimmt eine Schlüsselrolle für die Gesundheit ein, ist immens wichtig für Immunsystem, Knochen, Muskeln, Zähne und vieles mehr. Gerade in den Wintermonaten ist das Risiko für einen Mangel deutlich erhöht. Ihren aktuellen Vitamin-D-Wert können Sie in unserer Apotheke bestimmen lassen. Gehen Sie optimal versorgt ins neue Jahr und machen jetzt den Test!

Wir wünschen Ihnen von Herzen ein wunderschönes Weihnachtsfest, viele glückliche Momente und einen guten & gesunden Rutsch ins neue Jahr!



natürlich-Apothekerin
Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Anzeige

Mikronährstoff-Kombination für starke Abwehrkräfte



Mit regulafit® Immun Premium unterstützen Sie jetzt gezielt Ihr Immunsystem mit einer perfekt abgestimmten Nährstoff-Vitamin-Kombination. 23! wertvolle Reinsubstanzen stecken in einer einzigen Kapsel. regulafit® Immun Premium ist zudem für den längerfristigen Verzehr (auch außerhalb der kalten Jahreszeit) geeignet.

lactosefrei, glutenfrei, gelatinefrei, farbstofffrei, pflanzliche Kapselhülle, ohne Gentechnik, keine Rieselhilfen

Anzeige

Natürliche Besserung bei Verdauungsbeschwerden



Naturreiner Heilpflanzensaft „Artischoke“ von Schoenenberger bessert das Befinden bei leichten Verdauungsbeschwerden. Die enthaltenen Bitterstoffe regen den Gallenfluss an und unterstützen die Fettverdauung, was Völlegefühl und Blähungen entgegenwirkt. Der Presssaft aus biologischem Anbau ist vegan und sehr gut verträglich. Ganz ohne Extraktionsmittel, Alkohol und Konservierungsstoffe.

Naturreiner Heilpflanzensaft Artischoke
Wirkstoff: Artischockenblütenknospen-Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Tee macht Körper und Seele froh

Großbritannien gilt als die Teetrinkernation schlechthin. Doch auch hierzulande finden sich immer mehr Liebhaber des aromatischen Heißgetränks. Besonders in den kalten Wintermonaten, wenn der Wind um die Ecken fegt und eisige Flocken die Straßen bedecken, gibt es wohl nichts Schöneres als eine leckere Tasse Tee bei Kerzenschein. Neben der innerlichen Wärme bietet Tee zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe. Bereits in der alten Klostermedizin wurden Heilkräuter zur Linderung zahlreicher Leiden genutzt. So sind Thymian und Salbei wohltuend in der Erkältungszeit und können so manchen Husten lindern. Magen und Darm machen Freudensprünge bei Kamille oder Pfefferminze. Ingwer und Kurkuma gelten in der ayurvedischen Lehre als Heilmittel mit entzündungshemmender Wirkung. Die Auswahl ist riesig, die Qualitätsunterschiede auch. Von typisch schwarzem oder grünem Tee über würzige Heilkräuter bis hin zu fruchtigen Varianten mit Beeren und Co. ist für jeden Geschmack das Richtige dabei.

Die vier klassischen Hauptteesorten (schwarz, grün, weiß, Oolong) werden alle aus den gleichen Teeblättern (Teestrauch *Camellia sinensis*) gewonnen. Der Unterschied liegt im Herstellungsprozess, genauer im Grad der Fermentation. Insbesondere Grüntee punktet in diversen Studien mit seinem antioxidativen Effekt und dem hohen Gehalt wertvoller Flavonoide. Eines der wichtigsten Kriterien für den bedenkenlosen Genuss ist eine hohe Rohstoffqualität, sprechen Sie uns hierzu gerne an.

Achten Sie bei der Zubereitung auf die individuelle Ziehzeit. Während die Beerenmischung oder der würzige Ingwer gerne einige Minuten im heißen Wasser schwimmen dürfen, beträgt die Zubereitungszeit von grünem Tee nur 1 bis 3 Minuten.

Auf der Suche nach einem netten Geschenk für Ihre Liebsten? Was halten Sie von „Gesundheit schenken“? Ein schicker Gutschein, hochwertige Pflegeprodukte, aromatische Duftmischungen und Tees oder gesunde Vitamine und Mineralstoffe!



Schwarzer Tee ist nach knapp 3 Minuten trinkfertig und hat durch die Koffeinbestandteile zu diesem Zeitpunkt eine anregende Wirkung. Apropos Wasser. Nicht zu hart und kalkhaltig sollte es sein, sonst kann das Aroma gestört werden. Doch noch viel wichtiger:

Schadstoffe, Schwermetalle und Co. haben in gesundem Wasser nichts verloren. Schauen Sie sich unsere Wasser-Tests auf Schadstoffe einmal genauer an.

Naturbelassener Tee ohne künstlichen Schnickschnack ist in jedem Fall vorzuziehen. Wer die Abwechslung liebt, greift einfach ins Gewürzregal. Ausgekratzte Vanilleschoten verleihen schwarzem Tee ein liebliches Aroma. Zimt, Anis, Nelken und Bio-Orangenschalen zaubern einen leckeren Adventstee.



Übrigens: Mandel- oder Nussmilch harmonisieren hervorragend mit Tee. Eine Studie der Charité Berlin zeigt, dass tierisches Eiweiß aus der Kuhmilch hingegen die zellschützenden Effekte der sekundären Pflanzenstoffe im Tee hemmen kann.



Lebergesundheit

Weihnachtszeit ist Genusszeit und kulinarische Köstlichkeiten warten an jeder Ecke – vom saftigen Festtagsbraten über süße Plätzchen bis hin zum aromatischen Glühwein. Und auch, wenn wir uns in diesen Wochen geschmacklich verführen lassen, dürfen wir unsere Gesundheit nicht völlig vernachlässigen. Leckereien wie das schöne Stück Gänsebrust treiben die Kalorien- und Fettzufuhr in die Höhe. Magen, Darm, Galle und vor allem Leber müssen im Dezember deshalb Sonderschichten schieben und sind nicht selten hoffnungslos überlastet.

NEHMEN SIE BITTERSTOFFE ZU SICH: DIESE REGEN DIE AKTIVITÄT DER LEBER AN

Unterstützen Sie Ihren Organtrupp in dieser Zeit mit Artischockensaft. Insbesondere im Akutfall haben sich die Inhaltsstoffe der Artischocke bestens bewährt. Sie unterstützt den Gallenfluss, fördert den Fettabbau und aktiviert die Verdauung. Bitterstoffe aus Löwenzahn, Gelbwurz und Salbei wirken gezielt auf Magen, Leber und Co. Gehen Sie zudem so oft es geht nach draußen. Ein gemütlicher Spaziergang an der frischen Luft bringt Verdauung und Immunsystem ordentlich auf Trapp. Nach Abschluss der Schlemmerwochen starten Sie das neue Jahr mit einem ganzheitlichen Pflegeprogramm für Ihre Leber. Mariendistel trägt langfristig zur Regeneration erschöpfter Leberzellen bei und ein Leberwickel (feuchtes Tuch auf dem Bauch mit einer Wärmflasche darüber) bringt zusätzliches Wohlbefinden. Gerne erklären wir Ihnen das alles im persönlichen Gespräch.

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.

natürlich sparen

Gutschein

15%
Rabatt

gültig vom
01.-31. Dezember
2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%
Rabatt

gültig vom
01.-31. Dezember
2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

15%
Rabatt

gültig vom
01.-31. Dezember
2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%
Rabatt

gültig vom
01.-31. Dezember
2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite