



Mediterraner Tomaten-Olivenaufstrich

Einkaufszettel: 200 g Feta, 150 g Frischkäse, 150 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten, ca. 15 bis 20 Oliven, 50 g Pinienkerne, 2 Knoblauchzehen, frischer Basilikum nach Geschmack, 2 bis 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

So geht's: Die getrockneten Tomaten zusammen mit den Oliven, dem Basilikum, den Pinienkernen sowie dem Öl pürieren. Anschließend Knoblauch, Feta und Frischkäse hinzufügen und abermals pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem leckeren Stück Vollkornbrot oder mit Gemüsesticks genießen.

natürlich-Tipp:

Statt Olivenöl das hochwertige Omega-3-Öl aus unserer Apotheke verwenden!



einlösen in Ihrer

Castello-Apotheke Berlin

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



einlösen in Ihrer

Castello-Apotheke Berlin

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



einlösen in Ihrer

Castello-Apotheke Berlin

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



einlösen in Ihrer

Castello-Apotheke Berlin

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

natürlich untersucht Labor-Analysen decken auf!



Fragen Sie auch nach:
Fettsäure-Analyse
Darm-Check
Vitamin-D-Test

Mineral-Analyse / Status-Check:

Für die dauerhafte Gesunderhaltung bzw. Regeneration nach einer kräfteaufwendenden Erkrankung benötigt unser Organismus regulationsfördernde Stoffe – und das in der richtigen Dosis. Diese Analyse kann wichtige Hinweise zu Mineralstoffen, Spurenelementen und Schwermetallen im Körper liefern. Für ein, fünf oder 28 Elemente verfügbar.

Wasser-Analyse

Coli-Bakterien im Spülwasser? Schwermetalle in Tee oder Kaffee? Nitrat im Babyfläschchen? Klingt ekelerregend – und gesundheitsgefährdend ist es obendrein. Machen Sie den Test und lassen Ihr Wasser durch unser spezialisiertes Umwelt-Labor überprüfen. Einfach Trinkwasserprobe in unserer Apotheke vorbeibringen und nach ein paar Tagen absolute Gewissheit mit nach Hause nehmen!

Wohngift-Analyse

80% unserer Zeit verbringen wir in geschlossenen Räumen, in den kalten Wintermonaten noch mehr. Das räumliche Umfeld hat somit maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Giftige Chemikalien, Holzschutzmittel, Schimmelsporen, Formaldehyd und Co. können empfindlich auf den Organismus einwirken. Fragen Sie gezielt nach unseren Wohnraum-Analysen.

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.**

Anzeige

Emser® Nasendusche

- Zur Nasenpflege
- Befreiung der Nase von täglichen Belastungen, z. B. von Staub und Pollen
- Zur Vorbeugung von Erkältungen
- Schnelle Hilfe bei Allergien
- 100% natürliche Wirkweise
- Bekämpft die Ursache und lindert die Symptome

Spülen Sie Ihren Schnupfen fort: Eine Nasenspülung mit der Emser® Nasendusche befreit die Nase schnell auf sanfte Art und kann den Heilungsverlauf unterstützen.



Vitamin-D-Messwochen

Der Februar steht bei uns im Zeichen des Sonnenvitamins. Besonders im auslaufenden Winter sieht es in unseren Breitengraden um die Vitamin-D-Versorgung nicht gut aus. Dabei ist dieses Vitamin doch so wichtig für das Immunsystem, für starke Knochen, für die Leistungsfähigkeit.

Kennen Sie Ihren Vitamin-D-Status? Nein?

Dann vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin für eine Messung in unserer Apotheke. Ein kleiner Tropfen Blut reicht aus und nach 30 Minuten erhalten Sie das Ergebnis.

Im Februar bieten wir diesen Service zum Aktionspreis von **25 Euro** (statt 29 Euro) an.

natürlich für Ihre Gesundheit!



Anke Rüdinger e. Kfr.
 Fachapothekerin für Allgemeinarznei,
 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 Februar 2022

Produkt des Monats



Die sanfte Alternative

Wassereinlagerungen sind auf Schwellungen (Ödeme) im Körpergewebe zurückzuführen. Viele Menschen sind davon betroffen. Die Ursachen sind vielfältig von harmloser Hitzelast über Venenleiden bis hin zur Erkrankung des Herzens. Mit der täglichen Unterstützung von regu-lafit® Entwässerung natürlich regen Sie den Abfluss der eingelagerten Flüssigkeit gezielt an. Antreiber für diesen natürlichen Regulationsprozess sind wertvolle Pflanzenextrakte aus Birke, Spargel, Wacholderbeere, Brennnessel und Fenchel.
 Inhalt: 90 Kapseln

Rabatt 20% **AKTIONSPREIS 23,95 €**

Castello-Apotheke
 Berlin

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

sehen Sie auch die ersten Frühlingsglücksmomente herbei? Mit „längeren“ Tagen, Sonnenschein und wohliger Wärme? Nicht selten schlägt jetzt im Februar leider der Winterblues noch einmal zu, Körper und Seele freuen sich deshalb über eine gesunde Extrapolation an Streicheleinheiten. Wohltuende Bäder, leckeres Essen und unsere Muntermacher-Vitamintipps tun Ihnen in diesen Tagen richtig gut. Als i-Tüpfelchen belohnen Sie sich mit dunkler Schokolade. Denn: Hochwertige Sorten mit hohem Kakao-Anteil (bis zu 100 %) punkten durch ihr facettenreiches Geschmackserlebnis und enthalten zudem wenig bis gar keinen Zucker. **Tipp:** Sparen Sie im Februar Zucker wo Sie nur können, Ihre Ausleitungsorgane werden vor Freude im Dreieck hüpfen. Lesen Sie dazu in dieser natürlich-Ausgabe, wie Sie Zuckerfallen gezielt umkurven und warum hoher Blutdruck so gefährlich ist. Werfen Sie zudem einen gesundheitlichen Blick auf unsere Labor-Analysen! Und jetzt wünschen wir Ihnen viele spannende Einflüsse auf dem Weg zu Ihrer Wunschgesundheit!

KOMMEN SIE DOCH MAL WIEDER VORBEI!



natürlich-Apothekerin
Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Anzeige

VISIODORON MALVA® Natürlich wirksam bei trockenen, gereizten Augen



Frei von
Konservierungs-
stoffen

Medizinprodukt

Visiodoron Malva® ist eine sterile Augentropfenlösung in Monodosen zur Linderung von Beschwerden bei trockenen und gereizten Augen. Die Weleda spezifische Kombination aus gentechnikfreiem Natriumhyaluronat und einem Extrakt aus biologisch angebaute Malve stabilisiert den Tränenfilm, spendet lang anhaltende Feuchtigkeit und beruhigt trockene, gereizte Augen.

Noch mehr Infos hier



NATÜRLICH-TIPP

Strahlende Gesundheit ist ein Leben ohne Strahlen. Klingt komisch und meint: Reduzieren Sie sämtliche Strahlungsquellen im körpernahen Umfeld. Auch das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt die Minimierung von WLAN-Strahlung und DECT-Telefonie¹.



¹ https://www.bfs.de/DE/themen/emf/hff/schutz/vorsorge/vorsorge_node.html

Blutdruck sanft regulieren

Chancen und Grenzen der Naturheilkunde



DER OPTIMALE BLUTDRUCK LIEGT
BEI GEMESSENEN 120 : 80 MM/HG
ODER DARUNTER

Neben Diabetes zählt Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) zu DEN Volkskrankheiten in Deutschland. Dabei ist der Druck in den Gefäßen, die vom Herz zu den Organen führen, chronisch erhöht. Über 8 Millionen Menschen sind hierzulande betroffen. Größter Gefahrenpunkt ist die schleichende und schmerzfreie Entwicklung. Im Anfangsstadium werden erhöhte Werte kaum bis gar nicht wahrgenommen. Unbemerkt können Herz, Blutgefäße oder Organe wie Nieren und Gehirn Schaden nehmen. Neben Übergewicht und Bewegungsmangel zählen das Rauchen, regelmäßiger Alkoholkonsum, Stress und eine kochsalzreiche Ernährung zu den wichtigsten Risikofaktoren.

Der optimale Blutdruck liegt bei gemessenen 120 : 80 mm/Hg oder darunter. Auch Werte knapp darüber zählen als noch normal. Ab 140 : 90 und mehr spricht man von Bluthochdruck. Betroffene sollten ihren Lebensstil unbedingt ändern – je konsequenter desto wirkungsvoller – um das Risiko für Folgeschäden wie Herzschwäche, koronare Herzerkrankung oder Herzinfarkt zu senken.

Einige Sofortmaßnahmen klingen banal und wirken dennoch intensiv: Ernährungsgewohnheiten umstellen in Kombination mit ausreichend Bewegung (z.B. Nordic Walking oder Yoga) ist die Basis. Raucher sollten so schnell wie möglich die Entwöhnung einläuten. Ein basischer Speiseplan mit viel gesundem Gemüse (Feldsalat, Spinat, Rote Beete, Spargel, Erbsen) und guten Ölen mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist Stufe 2. Reduzieren Sie obendrein den Salzkonsum (maximal 6 g täglich) und greifen stattdessen auf gesunde Kräuter zurück. Außerdem gilt – Übergewicht abbauen! Pro 10 kg Gewichtsabnahme sinkt der Blutdruck um etwa 12 : 8 mm/Hg.

Noch mehr Infos hier:
„Herzgesundheit kompakt“.
Gleich abholen!



Anzeige

„Boostern Sie Ihr Immunsystem!“

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 dazu 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.

Achtung Zucker-süß!

Gesundheitsbewusste Menschen greifen bei süßen Kalorienbomben und zuckrigen Desserts meist nur zurückhaltend zu. Haben Schokolade, Gummibärchen und Konsorten neben dem kurzfristigen Glückskick doch eine riesige Wagenladung Zucker im Gepäck. Hinzu gesellen sich zahlreiche „versteckte“ Zuckerfallen, die das süße Fass zum Überlaufen bringen.

Saccharose, sogenannter „Haushaltszucker“ wird aus Zuckerrohr oder Zuckerrübe gewonnen und zählt damit in vollem Umfang zu den Kohlenhydraten. Er reiht sich lückenlos zu den „leeren Energieträgern“ ein, da weder Vitamine noch Mineralstoffe enthalten sind. Und es kommt noch dicker, denn zeitgleich wird die Kalorienzufuhr immer weiter gesteigert. Jedes Gramm weniger Zucker ist deshalb die pure Entlastung für Ihren Organismus.

ÜBER 70
VERSCHIEDENE
BEZEICHNUNGEN
EXISTIEREN FÜR
ZUGEFÜGTEN ZUCKER

Nicht nur für Karies, das metabolische Syndrom oder Diabetes ist der süße Süchtigmacher verantwortlich. Wissenschaftler diskutieren intensiv die negativen Auswirkungen auf die Entstehung und den Verlauf von Krebserkrankungen, weswegen in deren Therapie ein kompletter Zuckerverzicht empfohlen wird. Die Umsetzung ist alles andere als einfach, schließlich arbeiten Hersteller mit den fiesesten Tricks.

Es existieren über 70!!! verschiedene Bezeichnungen für zugefügten Zucker, darunter Fruktosesirup, Glucosesirup, Maltodextrin, Voll- oder Magermilchpulver, Gerstenmalzextrakt oder auch „natürliche Fruchtsüße“ auf der langen Schummelliste. Achten Sie zudem auf Begriffe, die auf „ose“ enden. **natürlich-Tipp:** Lesen Sie nach, wie viele Kohlenhydrate pro 100 g enthalten sind und wie viel davon Zucker ist. Maximal 50 g pro Tag gelten laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung als noch akzeptabel. Je weniger, desto gesünder. Greifen Sie so oft es geht auf unverarbeitete Produkte zurück und kochen selbst.

STATT MIT ZUCKER
KÖNNEN GERICHTE MIT
VANILLE ODER ZIMT
VERFEINERT WERDEN

Die Zuckermenge der Rezepte können Sie stets reduzieren und notfalls nachsüßen. Statt mit Zucker verfeinern Sie Ihre Gerichte mit Vanille oder Zimt. Minze, Zitrone, Ingwer, Gurke oder Limette bringen Pepp in Ihr Trinkwasser.

„Reichtum ist viel.
Zufriedenheit ist mehr.
Gesundheit ist alles!“

(Asiatische Weisheit)

natürlich sparen

Gutschein

10%
Rabatt

gültig vom
01.-28. Februar
2022

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

10%
Rabatt

gültig vom
01.-28. Februar
2022

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

15%
Rabatt

gültig vom
01.-28. Februar
2022

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%
Rabatt

gültig vom
01.-28. Februar
2022

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite