

## Fruchtig-gesunde Smoothie-Variationen

**Variante 1:** 1 Avocado, 1 Banane, ½ Mango, 200 g Babyspinat, 2 EL frischer Zitronensaft, 250 ml stilles Wasser

**Variante 2:** 3 Rote Beten (vakuumiert), 1 säuerlicher Apfel, Saft von 2 Limetten, 1 EL Honig, 1 TL geriebener Ingwer, 200 ml Bio-Apfelsaft, 300 ml stilles Wasser

**Variante 3:** 2 Orangen, 5 Aprikosen, 1 Banane, 1 Handvoll Petersilie, 1 EL Zitronensaft, 200 ml stilles Wasser

So geht's: Die Zutaten jeweils waschen und ggf. grob schneiden. Dann alles zusammen (außer das Wasser) in einen Mixer geben, zunächst grob zerkleinern. Anschließend Wasser hinzufügen und auf höchster Stufe fein pürieren.



Für Schwangere, Stillende und Kinder ist Fasten nicht geeignet.

Ob zu einer bestimmten Jahreszeit, aus religiösen Gründen oder in Kombination mit speziellen Ritualen – Menschen fasten seit tausenden von Jahren, um Körper und Geist von Ballast zu befreien. Im Alltag sind wir vielfältigen Einflüssen ausgesetzt, angefangen bei Schadstoffen in Luft und Wasser bis hin zu Zusatzstoffen in Lebensmitteln, die sich klammheimlich im Organismus einlagern können. Sodbrennen, Müdigkeit oder Leistungsabfall sind nicht selten die unschönen Begleiter einer chronischen „Übersäuerung“.

Fastenkuren stellen das basische Gleichgewicht des Körpers wieder her und lassen uns spüren, welch positiven Einfluss gesunde Ernährung haben kann. Neben klassischem Heilfasten gibt es eine Reihe wirkungsvoller Fastenvarianten. Allen voran das Basen- oder Intervallfasten. Saftfasten ist weniger bekannt und eignet sich hervorragend für Einsteiger. Der Organismus erhält bei dieser Form mit gesunden Säften und Smoothies deutlich weniger Kalorien und dennoch eine Hochdosis an Vitaminen und Mineralstoffen.

**Wichtig:** Reservieren Sie für Ihre persönliche Fastenzeit eine ruhige terminfreie Woche und schaffen sich eine gemütliche Wohlfühlatmosphäre zuhause. Legen Sie sich ein gutes Buch bereit und verbannen störende Einflüsse und Zeitfresser (Medien!) für eine Woche. Ruhe und Ausgleich unterstützen Ihre Zellen bei der Ausleitung.

Die Fastenzeit beginnt mit dem sogenannten „Entlastungstag“ zur Vorbereitung und Reinigung des Darms, gefolgt von mehreren „Fastentagen“. Abschluss bildet das „Fastenbrechen“, um den Körper behutsam an feste Nahrung zu gewöhnen (Aufbautage). Wenn Sie mehr zum Thema Fasten wissen möchten oder auf der Suche nach der für Sie geeigneten Fastenform sind, besuchen Sie uns gerne in der Apotheke!

Die Fastenzeit beginnt mit dem sogenannten „Entlastungstag“ zur Vorbereitung und Reinigung des Darms, gefolgt von mehreren „Fastentagen“. Abschluss bildet das „Fastenbrechen“, um den Körper behutsam an feste Nahrung zu gewöhnen (Aufbautage). Wenn Sie mehr zum Thema Fasten wissen möchten oder auf der Suche nach der für Sie geeigneten Fastenform sind, besuchen Sie uns gerne in der Apotheke!

Anzeige

### Keltican® forte

Zum Diätmanagement bei Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien. Keltican® forte enthält die Nährstoffe Uridinmonophosphat, Vitamin B12, und Folsäure, die Ihren Körper unterstützen können, geschädigte Nerven zu reparieren.

- nur 1 x 1 Kapsel täglich
- gut verträglich – auch zur Dauereinnahme geeignet
- gluten-, lactose-, gelatinefrei, vegan
- Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

Keltican® forte ist in Packungen mit 20, 40, 60 und 80 Kapseln erhältlich.



Anzeige

### Müde und Schlapp? Floradix® hilft.

Pflanzliches Spezial-Tonikum mit organisch gebundenem Eisen, Fruchtsäften und Arzneikräutern

- 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. Anwendungsgebiet: 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.

### CHECK-UP für Ihr Blutdruckmessgerät

am 10.03.2022, nur 9,50 € pro Gerät

- ✓ Drucktest
- ✓ Dichtigkeit
- ✓ Funktion
- ✓ Alle Hersteller

Experten empfehlen, etwa alle zwei Jahre Blutdruckmessgeräte überprüfen zu lassen.

Geben Sie Ihr Blutdruckmessgerät inklusive Manschette und Batterien spätestens am 9.3.2022 in unserer Apotheke ab.

Wenige Tage später können Sie das Gerät mit neuer Prüfplakette und Prüfprotokoll wieder bei uns abholen.

natürlich für Ihre Gesundheit!



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 März 2022



Produkt des Monats



### Der Mama-Nährstoff-Komplex

Werdende Mamas möchten vom ersten Tag der Schwangerschaft die bestmögliche Versorgung für sich und das Baby. *regulafit® Schwangerschaft Vital* ist mit 21 wertvollen Mikronährstoffen pro Kapsel der perfekte Begleiter für diesen aufregenden Lebensabschnitt. Der erhöhte Bedarf an Folsäure, Eisen, Zink, Vitamin D3 und Co. kann mit nur einer Kapsel täglich gedeckt werden. Durch den Verzicht auf unnötige Zusatzstoffe und Rieselhilfen ist *Schwangerschaft Vital* optimal verträglich und wird bestmöglich vom Körper aufgenommen. Inhalt: 30 Kapseln | UVP: 19,95 €

Rabatt 20% **AKTIONSPREIS 15,95 €**

Castello-Apotheke  
Berlin

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

am 20. März ist Frühlingsanfang und die Natur erwacht zu neuem Leben. Bunte Blütenteppiche bedecken Felder und Wiesen. Die Sonne strahlt uns an und in der Tierwelt ist man „schwer verliebt“. Fröhliches Gezitscher kündigt die Brut- und Paarungszeit an. Lauthals quakende Frösche und Kröten starten die Nachwuchs-Planung.

**Stichwort Nachwuchs:** Im März und April steht bei uns das „Wunder der Geburt“ im Beratungsfokus. Werden die Mamas, Papas, Omas und Opas und alle, die mitfeiern, sind herzlich in unsere Apotheke eingeladen.

Erfahren Sie alles über die bestmögliche Vorbereitung bis zum großen Tag. 40 Wochen sanfte und ganzheitliche Begleitung, von gesunder Ernährung über Vitamine und Mikronährstoffe bis hin zu den ersten Wehwehen Ihres kleinen Lieblings.

Unser natürlich-Gesundheitstipp für alle: Frühling ist die beste „Zeit für einen Großputz“. Das gilt für Haus und Garten & für unseren Organismus. Sprechen Sie uns auf die befreiende Wirkung einer Heilfastenkur an – mit frischen Gemüse- oder Obstsaften uuuuuuuuper lecker obendrein.

SIE SIND HERZLICH EINGELADEN – WITZ FREUEN UNS AUF SIE!



natürlich-Apothekerin  
Anke Rüdinger,  
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Anzeige

### vitamin D-Loges® 2.000 I.E. pflanzlich



**Hochdosiertes Vitamin D – 100% pflanzlich**  
Die vegane Alternative aus nachhaltig gezüchteten Algen

- **tägliche Rundum-Versorgung** mit Vitamin D<sub>3</sub> zur Unterstützung des Immunsystems sowie für den Erhalt gesunder Knochen, Zähne und Muskelfunktion
- **rein pflanzliches Vitamin D<sub>3</sub>** gewonnen aus nachhaltig gezüchteten Algen
- **optimierte Aufnahme** durch die Kombination mit hochwertigem Sonnenblumenöl – auch mahlzeitenunabhängig
- **kleine, leicht schluckbare Weichkapseln** für eine angenehme Verwendung

NATÜRLICH  
GEWUSST



Die Natur dient uns als wichtigste Energiequelle und Rohstoff-Lieferant. Haben Sie schon von wertvollen „Urtinkturen“ gehört? Diese hochwertigen Arzneimittel werden direkt aus Frischpflanzenmaterial gewonnen. Dabei bleiben das Wesen der Pflanze, ihr Geruch und Geschmack in ihrer reinsten Form erhalten. Urtinkturen können als klassisches Arzneimittel bei akuten oder chronischen Beschwerden punktgenau eingesetzt werden und dienen zudem als Ausgangsstoff für homöopathische Verdünnungen.

068-V2-10.000-3



Hinweise über die Mineralstoff-Versorgung in der SS kann eine schmerzfreie Analyse geben. Mehr dazu bei uns in der Apotheke!

## Das große Vitamin-ABC für die Schwangerschaft

Eltern wollen für ihr Baby den bestmöglichen Start ins Leben. Unendlich tiefe Liebe, Fürsorge, ein kuscheliges Zuhause UND die Gesundheit des neuen Erdenbürgers stehen dabei an erster Stelle. Mit dem positiven Schwangerschaftstest tauchen eine Menge Fragen auf: Welche Lebensmittel sind erlaubt? Benötige ich mehr Nährstoffe? Auf was muss unbedingt verzichtet werden? Die Schwangerschaft dreht das Leben der Familie komplett auf links, die Vorfreude ist riesig, jeder möchte alles „richtig“ machen. Für diese Zeit ist das Team unserer natürlich-Apotheke perfekt vorbereitet. Lassen Sie sich durch 40 aufregende Wochen begleiten und nutzen unser naturheilkundliches Fachwissen. Das wird Ihnen richtig gut tun – versprochen!

Beginnen kann die werdende Mama mit gezielter Ernährungsumstellung. Vorneweg: Nein, Schwangere müssen nicht „für 2 essen“. Ab SS-Woche 4 werden etwa 300 bis 400 zusätzliche Kalorien benötigt. Jedoch erhöht sich der Bedarf an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen zum Teil deutlich. Im ersten Trimester (und auch schon vor der Schwangerschaft) stehen Folsäure und Jod im Fokus. Hier kann der Mehrbedarf nicht über die Nahrung gedeckt werden (Folsäure zerfällt z.B.

beim Kochen), die dosierte Ergänzung ist deshalb empfehlenswert. Im weiteren Verlauf der SS steigt für die Mama zudem der Bedarf an Zink, Calcium, Vitamin C und Magnesium.

Einige Frauen werden leider von Dauerübelkeit geplagt. Hier können natürliche Helfer sanft unterstützen. Vitamin B<sub>12</sub> ist für Vegetarierinnen und Veganerinnen besonders wichtig. Weitere Nährstoffquellen für Mama und Baby sind Vitamin A, D und E sowie Selen und Phosphor.

### Nährstoff-ABC in der Schwangerschaft

**Folsäure:** wichtig für normale Zellteilung, Vermeidung von Fehlbildungen oder Fehlgeburten, optimale Entwicklung des Nervensystems

**Jod:** Schilddrüse, allgemeine gesunde körperliche Entwicklung, Energiestoffwechsel

**Eisen:** Blutbildung von Mutter und Fötus, Blutfarbstoff Hämoglobin, Sauerstofftransport

**DHA:** als Bestandteil von Omega-3-Fettsäuren wichtig für Gehirnentwicklung und Sehfunktion

**Zink:** Stoffwechsel und Immunsystem

**Calcium:** Knochen- und Skelettentwicklung des Babys

**Magnesium:** Knochenaufbau und Wachstum des Fötus

**Vitamin C:** Immunsystem und Aufbau des Bindegewebes

Anzeige

### Solidagoren® Liquid Und Bakterien müssen gehen.

- schnelle Hilfe bei akuten und wiederkehrenden Nieren- und Harnwegsbeschwerden
- wirkt entzündlich und spült Bakterien aus
- zur Durchspülung bei Nierengrieß
- beugt Rückfälle vor, erschwert das Einnisten von Bakterien
- entkrampft die Blasenmuskulatur und häufiger Harndrang wird reduziert



**Solidagoren® Liquid, Anwendungsgebiete:** Solidagoren® Liquid wird traditionell angewendet zur Durchspülung der Harnwege und zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß und zur unterstützenden Behandlung (Komedikation) bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**



## Harnwegsinfektion!

Gesteigerter Harndrang, Schmerzen im Unterbauch und Brennen beim Wasserlassen sind typische Warnzeichen einer akuten Harnwegsinfektion. Häufig bleibt es beim einmaligen „Vergnügen“, manche Menschen trifft es jedoch immer wieder. Übeltäter sind oft *E.coli*-Bakterien, die eigentlich im Darm beheimatet sind und von dort unbemerkt auf Wanderschaft gehen.

Bei Entzündungen des unteren Harntrakts (Harnröhre und Harnblase) lautet die Diagnose Blasenentzündung oder Zystitis. Steigen die Bakterien in den oberen Harntrakt (Harnleiter, Nieren, Nierenbecken) droht gar eine Nierenbeckenentzündung mit zusätzlichen Flankenschmerzen und Fieber. Die Antibiotika-Therapie ist dann unumgänglich.

Die Basismaßnahme bei einer „unkomplizierten“ Blasenentzündung lautet trinken, trinken, trinken. Das spült die Keime aus dem Körper. Spezielle Teemischungen aus unserer Apotheke unterstützen diesen Prozess phytotherapeutisch. Goldrutenkraut und Birken-

blätter wirken harntreibend und entzündungshemmend. Brennnessel, Hauhechel und Schachtelhalm beruhigen. Kapseln oder Dragees mit Kapuzinerkresse-Extrakt, Bärentraubenblättern oder Senfölen können die Vermehrung der Bakterien hemmen. Ganz wichtig: Verbessert sich das Beschwerdebild nach einigen Tagen nicht, suchen Sie bitte unbedingt einen Arzt auf!

5 BIS 10% ALLER FRAUEN LEIDEN AN EINER CHRONISCHEN BLASENENTZÜNDUNG

Bei stets wiederkehrenden Blasenentzündungen, z.B. nach dem Geschlechtsverkehr, hat sich in den letzten Jahren der (unschädliche) Zucker *D-Mannose* bewährt, der in der Lage ist, an *E.coli*-Bakterien zu binden und diese somit zu inaktivieren. Fragen Sie nach dieser neuen natürlichen Option!

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

(Voltaire)



natürlich sparen

Gutschein

10%  
Rabatt

gültig vom  
01.-31. März 2022

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

15%  
Rabatt

gültig vom  
01.-31. März 2022

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

15%  
Rabatt

gültig vom  
01.-31. März 2022

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
01.-31. März 2022

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite