



## Leckeres Bruschetta-Duo mit Artischocken und Oliven

**Einkaufszettel:** Ciabatta, 1 Glas Artischockenherzen (ca. 160 g), 100 g Fetakäse, 100 g Frischkäse, 4 EL Naturjoghurt, ca. 25 Oliven (nach Belieben schwarz und/oder grün), 2 Knoblauchzehen, etwas Minze, etwas Petersilie, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Tabasco

**Artischocken-Bruschetta:** Den Knoblauch fein hacken. Die Artischocken etwas abtropfen lassen, klein schneiden, mit dem Knoblauch und 2 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Minzblätter zerkleinern und unter die Artischocken-Mischung geben.

**Oliven-Bruschetta:** Die Oliven fein hacken, den Feta mit einer Gabel zerdrücken und etwas Petersilie zerkleinern. Frischkäse, Joghurt und 1 EL Olivenöl glatt verrühren. Anschließend Oliven, Feta und Petersilie unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Tabasco (je nach Geschmack) abschmecken.

Jeweils auf dem Ciabatta genießen.



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.



# Heuschnupfen-Alarm!

*Im Wald spazieren gehen, ein Picknick auf der blühenden Frühlingswiese machen, den Nachmittag im Garten genießen – funkelnde Sonnenstrahlen ziehen uns in die Natur. Ach ja, es könnte so schön sein, wären da nicht diese fiesigen Pollen. Die Frühlingszeit wird für Heuschnupfen geplagte schnell zur Leidenszeit und Niesattacken, tränende Augen oder die laufende Nase zum Dauerbegleiter. Zu den Übeltätern zählen vor allem Erle, Birke, Haselnuss oder Roggen. Fast 15 % der Erwachsenen (Tendenz steigend!) leiden unter den belastenden Beschwerden.*

Halten Sie am besten tagsüber die Fenster geschlossen und lüften spät am Abend oder früh am Morgen gut durch. Getragene Kleidung sollte nicht im Schlafzimmer aufbewahrt werden und ein mobiler HEPA-Filter reduziert die Pollen-Belastung. Gartenbesitzer halten in der „Hochzeit“ ihren Rasen blütfrei kurz und achten bei der Pflanzenauswahl auf Allergienpotenzial und Standort (nicht direkt am Haus!). Doch welche Auswege aus der Pollen-Spirale gibt es neben der klassischen und unhandlichen Empfehlung, die allergieauslösenden Reizstoffe zu meiden?

**DER HEUSCHNUPFEN IST DIE HÄUFIGSTE FORM DER ALLERGIE**

**natürlich-Tipps:** Spülen Sie ein- bis zweimal täglich Ihre Nase mit einer Nasendusche. Das spült die Pollen weg und befeuchtet die gereizte Schleimhaut. Bei geschwollenen Augen haben sich Kühlpacks oder sanfte Kompressen mit Augentrosttee bewährt. Klassische Sprays oder Tabletten helfen schnell für den Akutfall – besprechen Sie ergänzend mit uns die ganzheitlichen Möglichkeiten.

**Zink:** Das Spurenelement Zink hat antiallergische Eigenschaften und wirkt stabilisierend auf die Zellen des Immunsystems. Ein niedriger Spiegel kann die Entwicklung allergischer Symptome verstärken. **Tipp:** Status-Check Zink jetzt in unserer Apotheke machen!

**MEHR ALS ZWÖLF MILLIONEN DEUTSCHE LEIDEN AN HEUSCHNUPFEN!**

**Darmsanierung:** Pflegen Sie Ihre Darmflora! Bekanntlich schießt beim Ausbruch der Allergie das Immunsystem über. Inzwischen ist wissenschaftlich belegt, dass über 70 % des Immunsystems im Darm verankert sind. **Tipp für Allergieverplagte:** Fassen Sie eine mikrobiologische Darmkur ins Auge.

**Homöopathie:** Betroffene berichten von einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden beim Einsatz von Einzel- oder Komplex-Homöopathika. Ballonrebe (*Cardiospermum*), Kürbisschwämmchen (*Luffa*) oder das indische Lungenkraut (*Adhatoda*) werden aufgrund ihrer antiallergischen und antientzündlichen Wirkung seit vielen Jahrhunderten erfolgreich eingesetzt.

Anzeige

## Das Naturtalent mit B-Vitaminen

Für Energie und Nerven – auch an stressigen Tagen!

Stress begegnet uns im Alltag in vielen Varianten. Für starke Nerven und Energie braucht der Körper eine ausgewogene Nährstoffversorgung mit Vitaminen, die gemeinsam das geistige und körperliche Wohlbefinden unterstützen. Das Salus® Vitamin-B-Komplex Tonikum mit 0% künstlichen Zusatzstoffen und 100% sorgsam ausgewählten Kräutern & Früchten ist die ideale Lösung, um den Körper gezielt mit den B-Vitaminen B1, B2, Niacin (B3), B6, Biotin (B7) und B12 zu versorgen und so Energie und Nerven zu unterstützen. Zusätzlich sorgen Guaranasamen und Grüntee, die von Natur aus Koffein enthalten, für eine herbe Geschmacksnote.



Vitamin B1, B2, Niacin (B3), B6, Biotin (B7) und B12 unterstützen einen gesunden Energiestoffwechsel und die Nervenfunktion. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.



## Lust auf Bewegung? Lasst uns smoven!!!

Der richtige Zeitpunkt für ein Mehr an Bewegung ist **genau jetzt!** 😊

Jeden Montag um **19.15 Uhr** auf der Oderbruchkippe und jeden Dienstag (auch gut für Ältere geeignet) um **10 Uhr** im Fennpfuhlpark. Treffpunkt ist vor der Apotheke. smoveys gibt es leihweise vor Ort.

Die erste Stunde ist frei. Jede weitere Stunde kostet 7 Euro. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Nähere Informationen erhalten Sie in unserer Apotheke.

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 April 2022

**FRÖHE OSTERN!**

Produkt des Monats



## Für Ausdauer und Entspannung

Ob als Vollzeitmama, im Studium, Beruf oder dem normalen Wahnsinn – das Leben wartet täglich mit neuen Herausforderungen. Ist das Level auf Dauer zu hoch, belastet das unseren Organismus. *regulafit® Power & Relax* unterstützt die körperliche Balance und hilft gezielt in Belastungsphasen. Neben wertvollen Pflanzenstoffen stecken in jeder Kapsel wichtige „Nervenvitamine“ (B1, B2, B6 und B12) in aktivierter Form. Ergänzt wird *Power & Relax* durch Magnesium, Coenzym Q10, Selen und Folat sowie einen Immunkomplex (Vitamin C + Zink + OPC) zum Schutz äußerer Einflüsse.

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 29,95 €

**Rabatt 27% AKTIONSPREIS 21,95 €**

**Castello-Apotheke Berlin**

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

herzlich Willkommen im Monat des Jahres, in dem Menschen quer über unseren Planeten „in den April geschickt werden“. Wussten Sie, dass es diese Tradition in fast allen europäischen Ländern und in großen Teilen Amerikas, Südafrikas und Indiens gibt? Seien Sie also auf der Hut – oder planen selbst den ein oder anderen Clou für Ihre Liebsten. Und wenn es Sie doch erwischt, lassen Sie den Racheakt besonders süß ausfallen.

Von süßer Rache zu bitterer Gesundheit. Was komisch klingt, ist heute wichtiger denn je. Lesen Sie in dieser natürlich-Ausgabe, weshalb Bitterstoffe so bedeutsam für Ihre Gesundheit sind. Außerdem erfahren Mamas und Papas, warum wir allen Eltern einen Leitungswasser-Test empfehlen. Pollengeplagte informieren sich im Artikel „Heuschnupfen-Alarm“ über die besten Sofortmaßnahmen und was langfristig im Sinne der Regulation möglich ist.

Im Gegensatz zum April (der das leider oft nicht weiß), sind wir uns ganz sicher, was wir wollen, nämlich das Beste für Ihre Gesundheit. Lesen Sie sich gesund und kommen uns bald wieder besuchen. Für die Gesundheit gibt es immer etwas zu tun!

ALLES GUTE & BIS BALD!



natürlich-Apothekerin  
Anke Rüdinger,  
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Anzeige

## PRIMAVERA Kraftkonzentrate Wirksame ätherische Öle Mischungen



Für Haus- & Reise-apotheke

Die Primavera Kraftkonzentrate sind Mischungen aus naturreinen, ätherischen Ölen, abgestimmt auf häufige Themen in der aktuellen Zeit, wie Bauchweh, Hautprobleme oder Unausgeglicheneheit. Sie bieten Unterstützung für die körperliche Gesunderhaltung und sind wahre Multifunktionsprodukte. Zur Anwendung werden Kraftkonzentrate mit einem Pflegeöl verdünnt.

### Schutz Mischung Kraftkonzentrat

In der Schutz-Mischung werden zur Unterstützung der Abwehrkräfte die ätherischen Power-Öle Oregano, Thymian Thymol, Ravintsara mit Orange kombiniert. Dieses Kraftkonzentrat ist sehr vielseitig verwendbar, unter anderem schützend als Kälteschutzcreme gemischt in Sheabutter oder in einem Nasenöl rund um die Nase. Ganz Eilige können ihr tägliches Duschen mit einem intensiven, aktivierenden Duft begleiten, indem sie ihr neutrales Duschgel mit dem Kraftkonzentrat vermengen.

Der Schwangerschaftsratgeber.  
Wunderschön & nur in unserer  
Apotheke.



Alles zu optimaler Nährstoffversorgung, Geburtsvorbereitung, Stillzeit & Co. gerne im persönlichen Gespräch!

068-V2-10.000-4



## Das beste Wasser für IHR BABY

Es ist bekannt, dass Trinkwasser das am meisten kontrollierte Lebensmittel ist. So weit, so gut. Was viele dabei verkennen: Das gilt leider nur so lange, bis auf dem Weg vom Wasserwerk die heimischen Leitungen erreicht werden. Denn: Wasser kann aufgrund der verwendeten Rohmaterialien unübersichtliche Mengen an Schadstoffen aufnehmen! Auch die Keimbelastung in den eigenen 4 Wänden kann ansteigen.

Das wird besonders wichtig, wenn es ums Fläschchen für Ihre kleinen Lieblinge geht. Schließlich tickt der winzige Baby-Organismus ganz anders, die kleinen Nieren können z.B. nur geringe Mengen an Natrium ausscheiden. Die Aufnahme von Nitrat kann Folgen haben, genauso verhält es sich bei giftigen Schwermetallen wie Blei. Zudem können Bakterien und andere Keime zur Aua-Ursache des Baby-Darms werden. Babywasser aus dem Supermarktregal ist auch nicht die ultimative Lösung, denn während der Produktion können unter anderem Weichmacher ins Wasser gelangen.

Wer auf Nummer sicher gehen will, nimmt mit der speziellen Baby-Wasser-Analyse aus unserer Apotheke die „reine“ Gewissheit mit nach Hause.

In unserem spezialisierten Partnerlabor werden Natrium, Kupfer, Blei, Nitrat sowie eine mögliche Keimbelastung bestimmt.



### NATÜRLICH GEWUSST

Diese Nährstoff-Kombination sorgt für einen klaren Blick: Carotinoide (allen voran das Beta-Carotin als Vorstufe von Vitamin A) zählen zu den wichtigsten Nährstoffen für unsere Augen. Auch Lutin und Zeaxanthin unterstützen die Sehkraft und können Erkrankungen vorbeugen. Tipp für Ihre Augengesundheit: Achten Sie auf eine gehaltvolle Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, Zink, B-Vitaminen, Vitamin C und E sowie Anthocyanen.

## Vergessene Verdauungshelden

# BITTER nötig!

Es ist oft nicht die Liebe auf den ersten Blick! Doch wer regelmäßig davon kostet, kommt Stück für Stück auf den Geschmack. Die Rede ist von Bitterstoffen. Dahinter stecken, wie der Name schon verrät, bitter schmeckende Naturstoffe, die Pflanzen zum Schutz vor Fraßfeinden bilden. Neben süß, sauer, salzig und umami zählt „bitter“ zu den Geschmacks-Qualitäten, die wir über die Rezeptoren in unserem Mund wahrnehmen können. Dabei variiert das individuelle Empfinden sehr stark. Was der eine bereits als furchtbar bitter empfindet, ist für den anderen noch immer angenehm mild. Die moderne Lebensmittelindustrie stuft Bitterstoffe leider! oft als Störfaktoren ein und züchtet diese aus den Nahrungsmitteln heraus. Eine wenig erfreuliche Entwicklung, denn: **Bitterstoffe sind äußerst wertvoll für die menschliche Gesundheit.**

DIE VOLLE POWER BITTERSTOFFE LIEFERN Z.B. LÖWENZAHN, BRENNNESSEL, ENZIAN, WERMUT, MANGOLD, RUCOLA, ENDIVIEN, CHICORÉE, OLIVEN ODER ARTISCHOCKEN.



Insbesondere unsere Verdauung macht bei bitteren Lebensmitteln Jubelsprünge. Sie kurbeln die Produktion von Magensaft und Gallenflüssigkeit an, erhöhen den Speichelfluss und regen die Darmtätigkeit an. Auch die Leber kann gar nicht genug von Artischocke, Mariendistel und Co. bekommen. Bitterstoffe fördern ihre Regeneration sowie die Ausscheidung von Stoffwechselabfällen und Schlackenstoffen. Auch bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen können sie zur Besserung beitragen. Aktuelle Untersuchungen liefern noch mehr Hinweise auf gesunde Eigenschaften. Dazu zählt die Stärkung der Abwehrkräfte, die Fiebersenkung, der Einsatz bei Stress und Müdigkeit sowie der positive Einfluss auf Hauterkrankungen.

Anzeige

## AQUILEA SCHLAF FORTE® Gut einschlafen – erholt aufwachen\*

AQUILEA SCHLAF FORTE®. Eine innovative Tablette aus drei Schichten, speziell entwickelt als Einschlafhilfe und zur Förderung erholsamen Durchschlafens.

- Die 1. Schicht wird schnell freigesetzt: \*Melatonin trägt mit 1 mg zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. Zusätzlich: Piperin, Vitamin D und Vitamin B6 für synergistische Wirkung.
- Die 2. Schicht wird im Laufe der Nacht freigesetzt, enthält Passionsblume und Kalifornischen Mohn für eine bessere Schlafqualität.
- Die 3. Schicht wird verzögert freigesetzt. Baldrian und Melisse fördern die Entspannung, unterstützen einen regenerativen Schlaf und tragen zum erholt Aufwachen bei.
- Nahrungsergänzungsmittel



„Die Natur ist die beste Apotheke“

(Sebastian Kneipp)

Gutschein

**15%  
Rabatt**  
gültig vom  
01.-30. April 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**10%  
Rabatt**  
gültig vom  
01.-30. April 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**15%  
Rabatt**  
gültig vom  
01.-30. April 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**10%  
Rabatt**  
gültig vom  
01.-30. April 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite