



### Gegrillte Wassermelone mit Rucola, Oliven und Feta

**Einkaufszettel:** ½ Wassermelone, 200 g Feta, 60 g Rucola, ca. 150 g Kalamata-Oliven, 4 EL Zitronensaft, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

**So geht's:** Melone in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten kurz auf dem Grill anrösten. Rucola waschen und klein hacken, den Feta mit den Fingern zerbröseln. Anschließend beides zusammen mit Olivenöl und Zitronensaft mischen. Die Melonenscheiben zum Servieren in handliche Streifen schneiden und den Salat-Mix darüber verteilen. Den Gaumenschmaus mit den Oliven (ggf. etwas klein hacken) bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!



## Sommerfüße im Glück

Was gibt es bei Sommerhitze Schöneres als ein erfrischendes Lüftchen, das durch unsere Zehen huscht! Luftige Sandalen, trendige Flipflops und Co. haben in diesen Wochen Hochsaison. Doch während manches „Problemchen“ in den kalten Monaten eingeschlossen und versteckt werden kann, fürchten sich jetzt eingewachsene Nägel, Hornhaut, Warzen oder Entzündungen vor unangenehmen Blicken.

Starten Sie Ihr „Sommerfüße-im-Glück-Programm“ mit einem 20-minütigen Fußbad bei etwa 37 bis 39 °C warmem Wasser. Der Zusatz von Lavendel beruhigt, ein paar Tropfen Teebaumöl wirken gegen Fußpilz. Basische Mineralstoffe zugesetzt können zur Regulation des gesamten Körpers beitragen (hier optimale Badezeit 30 bis 60 min). Regelmäßige Fußbäder wirken effektiv gegen Hornhaut oder Schweißfüße. Jetzt im Sommer sorgt ein kühles Bad für Frische und Leichtigkeit in den Beinen, vor allem, wenn sich durch langes Sitzen und Stehen Flüssigkeit gestaut hat. Schneiden Sie Ihre Fußnägel nicht rund, sondern gerade ab und feilen sie anschließend glatt. Das beugt Verletzungen vor. Füße lieben außerdem sanfte Massagen mit medizinischen Fußcremes. Das Sahnehäubchen setzen Sie mit regelmäßigen Peelings auf. Das macht die Zehen samtig-weich. Dazu 2 EL Zucker mit etwas Olivenöl vermengen und mit kreisendem Druck einmassieren. Das spendet zusätzlich Feuchtigkeit.

#### natürlich-Fuß-im-Glück-Tipps:

- **Lästige Hornhaut können Sie mit harnstoffhaltigen Cremes oder Hirschtalgсалbe aus unserer Apotheke loswerden. Ein Bad aus Apfelessig macht die Haut weich und löst Verhärtungen.**
- **Gegen schwitzige Sommerfüße hilft ein Fußbad mit Salbei, Eichenrinde, Rosmarin oder Kamille.**
- **Der Heilungsprozess bei Pilzkrankungen wird durch eine gesunde Darmflora unterstützt. Eine gezielte Darmsanierung ist deshalb bei häufig wiederkehrendem Fußpilz empfehlenswert.**

## Vitamin-Wissen

- Glückszahl 13:** Diese „BIG-13-Vitamine“ sind für den menschlichen Organismus besonders wichtig: A, B<sub>1</sub> (Thiamin), B<sub>2</sub> (Riboflavin), B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub> (Pantothensäure), B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, D, E, H (Biotin), K, Folsäure (auch Vitamin B<sub>9</sub>, B<sub>11</sub> oder M genannt)
- Fleißbienenchen:** Vitamine sind an zahlreichen körperlichen Abläufen (Energiegewinnung, Gewebeaufbau...) maßgeblich beteiligt und wirken zudem antioxidativ.
- Kraft der Sonne:** Unser Organismus kann Vitamine nicht selbst herstellen und holt sich diese hauptsächlich über die Nahrung. Mit Ausnahme von Vitamin D, das unsere Haut mithilfe der Sonne bildet.
- Nicht nur grün:** Denkt man an Vitamine, sind Äpfel, Bananen, Spinat und Co. meist gedanklich nicht weit. Gewusst? Eine erhebliche Anzahl wichtiger Stoffe stecken in Fleisch und Milchprodukten. Vegetarier und Veganer sollten daher gezielt auf eine ausreichende Versorgung achten.
- Zartbesaitet:** Manche Vitamine sind bei der Zubereitung besonders sensibel. Vitamin C ist beispielsweise sehr hitzeempfindlich.

Anzeige

## femiLoges® Die Nr. 1 aus der Apotheke bei Wechseljahresbeschwerden\*

- lindert mit der hormonfreien Pflanzenkraft des Sibirischen Rhabarbers nachweislich wechseljahresbedingte Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen<sup>1</sup>
- lindert Hitzewallungen so effektiv wie eine niedrigdosierte Hormonersatztherapie<sup>2</sup>
- nachgewiesene sehr gute Verträglichkeit<sup>1,3</sup>



\*Insight Health Umsatz YTD 12/2021. <sup>1</sup>Heger M et al.: Menopause 2006;13 (5):744-759. <sup>2</sup>Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010;31: 299-305; verglichen mit einer niedrigdosierte Hormonersatztherapie, nachgewiesen am Symptom Hitzewallungen. <sup>3</sup>Hasper I et al. Menopause 2009;16(1):117-131. femiLoges®: Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. femiLoges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose (Milchzucker) und Sucrose (Zucker). Gegenanzeigen: Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

### Das kleine Nährstoff-Lexikon

- Vitamin D ist wichtig für die Knochenbildung, die Calciumaufnahme sowie das Immunsystem. Omega-3 unterstützt Blutdruck, Herz, Sehkraft und Gehirn. Betacarotin in Nahrungsmitteln (Vorstufe von Vitamin A) wird durch Erhitzen besser für den Körper verfügbar. Magnesium findet sich unter anderem in Bananen, Nüssen, Himbeeren und Vollkorn.
- Warum sind Mikronährstoffe so wichtig? Bin ich ausreichend versorgt? Wann soll ich welches Gemüse essen? Diese Antworten und noch viel mehr lesen Sie im kleinen Nährstoff-Lexikon. Gleich 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 Juli 2022

IN DIESER AUSGABE:

Sonnenschutz-Wochen | Vitamin-Wissen |  
Schöne Füße | Sommer und Medikamente |  
u.v.m.

Castello-Apotheke  
Berlin

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der Sommer tut unserer Gesundheit richtig gut! Egal, in welcher Lebenslage Sie gerade stecken, immer, wenn die Sonne vom Himmel lacht, legen unsere Glückshormone los. Allen voran wirbelt der Neurotransmitter Serotonin im Organismus. Unser Gemüt freut sich dann von der Haar- bis zur Zehenspitze – also nix wie ab nach draußen! Mit im Gepäck der passende Sonnenschutz! Lesen Sie in dieser natürlich-Ausgabe, wie Sie Ihre Haut mit dem richtigen Filter und LSF besonders schützen. Jetzt in der heißen Jahreszeit sollten die Schuhe so oft wie möglich im Schrank bleiben. Denn Barfußlaufen ist meeeegaaaaa gesund!

### natürlich gewusst:

Übrigens: Wussten Sie, dass noch im Jahr 1910 die durchschnittliche Gehstrecke bei 20 Kilometern<sup>1</sup> täglich lag?

<sup>1</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/441323/umfrage/durchschnittliche-taegliche-gehstrecke-an-einem-typischen-wochentag/>

Lieben Sie auch das Gefühl von nackten Füßen im Sand, wenn das Wasser sanft die Knöchel umspült oder das weiche Gras die Zehen samtweich kitzelt? Was Füße genau mit Gesundheit zu tun haben? Barfußlaufen ist gut für die Haltung, stärkt die Muskulatur und trainiert sogar das Immunsystem. Egal ob mit oder ohne Schuhe – unsere Füße haben sich ein regelmäßiges Verwöhnprogramm wirklich verdient.

## WÄRMENDE SOMMERGRÜSSE



natürlich-Apothekerin  
Anke Rüdinger,  
Castello-Apotheke, Berlin

*Anke Rüdinger*

Anzeige

## VISIODORON MALVA® Natürlich wirksam bei trockenen, gereizten Augen



Jetzt auch  
neu in der  
10 ml Flasche

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 GEWUSST

Im Alltag und in unserer Umwelt finden sich viele Dinge, die den Nährstoff-Bedarf in die Höhe treiben. Der schnelle Fast-Food-Snack gehört ebenso dazu wie Bewegungs- oder Schlafmangel und Daueranspannung. Wussten Sie, dass eine Vielzahl an Medikamenten – vom Antibiotikum über das Schmerzmittel bis hin zum Cholesterinsenker und Säureblocker – Ihre Nährstoff-Depots leerräumen? Sprechen Sie uns bitte unbedingt darauf an!

068-V1-10.000-7

Der richtige Schutz für genussvolle Stunden

# Sonne satt!



Der Himmel leuchtet azurblau, eine sanfte Brise weht über die Stirn, es duftet nach frisch gemähtem Gras – und im Dunkeln statten uns glitzernde Glühwürmchen einen Besuch ab: Im Sommer zieht es uns einfach nach draußen! Garten, Park und Straßencafé laden zum Verweilen ein. Bitte in dieser Jahreszeit zum Hautschutz immer ein Tübchen Ihrer Sonnenmilch/-creme mit ins Handgepäck nehmen.

Die Sonne ist ein Seelenschmeichler und Gute-Laune-Spender, schenkt uns Wärme und kurbelt die körpereigene Vitamin-D-Produktion an. Die Kehrseite der Medaille: Bei übermäßigem Sonnenbad drohen schnell Mikroschäden der Haut, angefangen bei einem schmerzhaften Sonnenbrand bis mittel- und langfristig hin zur frühzeitigen Hautalterung oder gar Erhöhung des Krebsrisikos. Der passende Sonnenschutz gehört daher in jede gut sortierte Sommer-Tasche.

Unsere Haut kann sich dank ihrer Pigmentierung in gewissem Maß selbst vor der Sonne schützen. Die Dauer variiert je nach Hauttyp und erfordert daher auch einen jeweils angepassten LSF. Dieser erhöht die individuelle Eigenschutzzeit (z.B. 10 oder 20 min) um den entsprechenden Faktor, sollte jedoch nie bis ans Limit ausgeschöpft werden. Wichtig ist außerdem die Verwendung von ausreichend Creme sowie das regelmäßige Auffrischen.

## ABC-REGEL: AUSWEICHEN, BEDECKEN, CREMEN – DAS IST DER BESTE SONNENSCHUTZ!

Setzen Sie beim Sonnenschutz auf individuelle Pflege, exakt abgestimmt auf Ihren Hauttyp. Die Vielzahl an Sommer-Sonne-Pflegeprodukten unterscheidet sich vor allem in der Schutzwirkung (Lichtschutzfaktor LSF) sowie dem Schutzfilter. Chemische Filter dringen in die Haut ein und bilden zusammen mit unserer Hornschicht einen Schutzfilm. Eintreffendes Licht wird dadurch in Wärme umgewandelt. Der physikalische Lichtschutz wirkt mithilfe von mineralischen Filtern (z.B. Titanoxid oder Zinkoxid), die einen äußeren Schutzfilm auf der Haut bilden und das einfallende Licht reflektieren.

UV-Filter bieten nie 100 % Schutz. Die Kombination aus Selbstschutz der Haut, optimaler Pflege und Unterstützung der körpereigenen Abwehr- und Reparaturfähigkeit (durch UV-Strahlung entstehen freie Radikale) durch Vitamine und Antioxidantien ist daher entscheidend. Allen voran die Vitamine C und E, Selen, Zink und Calcium sowie Betacarotin und Lycopin. Gönnen Sie Ihrer Haut außerdem regelmäßig „Sonnenpausen“.

### Hätten Sie es gewusst? Spezielle natürlich-Tipps:

- Mehrmaliges Eincremen erhöht nicht die Schutzdauer, sorgt aber für die Aufrechterhaltung des Schutzes (z.B. nach dem Baden).
- Organisch-chemische Filter können bei empfindlichen Menschen Allergien oder Hautreaktionen (z.B. Rosacea) auslösen und sind daher für diese nicht geeignet.
- Eine gute Sonnencreme sollte vor UV-A- und UV-B-Strahlung schützen. UV-A kann sogar Glasfassaden durchdringen und phototoxische (= giftig für die Haut) Reaktionen sowie Allergien auslösen.
- Der UV-Index (von 1 bis 11+) gibt Aufschluss über die aktuelle Sonnenbrandgefahr. Im Sommer sind trotz Bewölkung hohe Werte möglich.

## Wechselwirkungen Arzneimittel und Sonne

Hautrötungen, juckende Blasen, braune Flecken und Pigmentverschiebungen – bestimmte Arzneimittel können in Verbindung mit Sonnenlicht zu schmerzhaften Nebenwirkungen führen. Man bezeichnet dies als phototoxische bzw. photoallergische Reaktion. Eine phototoxische Reaktion ähnelt starkem Sonnenbrand und kann bereits mit dem ersten Kontakt zwischen sonnensensibel machendem Stoff und UV-Strahlung auftreten. Durch eine chemische Schädigung der Zellen entzündet sich das umliegende Gewebe. Bei der photoallergischen Reaktion treten erst bei wiederholter Sonnenexposition Symptome auf – und zwar überall am Körper, nicht nur an der „besonnenen“ Stelle (Fehlsteuerung des Immunsystems).

Wenn Sie auf der Haut Veränderungen feststellen, bitte sofort aus der Sonne und für mehrere Tage pausieren. Kühlung und rückfettende Cremes bringen im Akutfall Erleichterung. Ihre Medikamente bitte weiter gemäß

Verordnung einnehmen und unmittelbar Kontakt mit Ihrem Arzt aufnehmen. Das eigenständige Absetzen von Arzneimitteln ist meist gefährlicher als eine mögliche Nebenwirkung. Falls Sie unsicher sind, ob ein bestimmtes Präparat Ihr persönliches Risiko erhöht, lassen Sie sich gerne bei uns beraten.

### Diese Arzneimittel können die Sonnempfindlichkeit erhöhen:

- Diuretika (entwässernde Medikamente)
- Antibiotika (z.B. Doxycyclin oder Ciprofloxacin)
- Entzündungshemmer (z.B. Diclofenac oder Ibuprofen)
- Hormonpräparate
- Mittel zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Enalapril, Ramipril, Captopril)
- Antidepressiva/Antipsychotika
- Johanniskraut-Produkte

Anzeige

## Power für Immunsystem und Wachstum

Groß und stark wollen unsere Kinder werden! Für ein gesundes Immunsystem und ein normales Wachstum benötigt ihr Körper eine ausgewogene Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen. Bei einseitiger Ernährung und erhöhtem Bedarf z.B. durch Wachstum kann die Vitaminzufuhr ungenügend und eine Ergänzung sinnvoll sein, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. Mit Calcium, Vitamin D<sub>3</sub>, natürlichem Vitamin C und 7 wertvollen Vitaminen bietet Kindervital® hierfür die ideale Lösung. Calcium und Vitamin D<sub>3</sub> sind außerdem für das Wachstum und die Knochenentwicklung wichtig. Kindervital® ist der Vitamin- und Calcium-Kick und wurde speziell für Kinder entwickelt: mit 0 % künstlichen Zusatzstoffen und 100 % Bio-Kräutern & Bio-Früchten.



DE-ÖKO-003

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

„Man kann nicht gut denken,  
gut lieben, gut schlafen,  
wenn man nicht  
gut gegessen hat“

Virginia Woolf (1882 – 1942)



### Gutschein

**15%  
Rabatt**  
gültig vom  
01.-31. Juli 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

### Gutschein

**10%  
Rabatt**  
gültig vom  
01.-31. Juli 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

### Gutschein

**15%  
Rabatt**  
gültig vom  
01.-31. Juli 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

### Gutschein

**10%  
Rabatt**  
gültig vom  
01.-31. Juli 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite