



Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dip

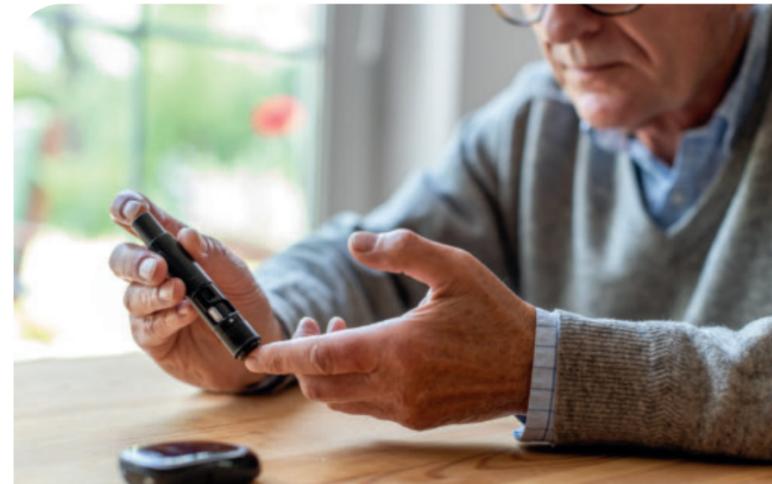
Einkaufszettel: 800 g Zucchini, 300 g Feta, 4 Eier, 600 g griechischer Joghurt, je 3 Knoblauchzehen und Schalotten, je ein Bund Dill und Petersilie, 90 g Mehl, Saft von einer Zitrone, 10 EL Bratöl, Salz, Pfeffer

So geht's: Zucchini waschen, putzen und in ein Sieb fein reiben und abtropfen lassen. Knoblauch und Schalotten klein hacken, Feta fein würfeln. Die Kräuter waschen und getrennt voneinander zerkleinern. In einer Schüssel Eier mit Mehl vermengen. Zucchini-Raspel gut ausdrücken und hinzufügen. Schalotten, Knoblauch, Dill, 200 g vom Feta und die Hälfte der Petersilie dazu geben und alles zu einem Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, pro Puffer einen gehäuften Esslöffel der Zucchini-Masse hineingeben und jede Seite ca. 3 min goldbraun braten. Für den Dip restlichen Feta etwas zerdrücken und mit der übrigen Petersilie, dem Zitronensaft und dem Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit den Puffern anrichten und genießen.

Diagnose: Diabetes

Die Zahl klingt mächtig und treibt uns tiefe Sorgenfalten auf die Stirn. Von Diabetes mellitus sind inzwischen über 6 Millionen Menschen hierzulande betroffen! Neben der genetischen Veranlagung zählen Bewegungsmangel, zu viel Süßes auf den Tellern und in der Folge Übergewicht zu den Hauptfaktoren für die Entstehung der Stoffwechsel-Störung.

Und nun zu den guten Nachrichten, denn: regelmäßige Bewegungseinheiten und ein abgestimmter Ernährungsplan mag Diabetes Typ 2 gar nicht. Viel frisches Gemüse, regionales Obst und Vollkorn-Produkte auf die Teller! Dazu eine deutliche Reduktion von tierischen Fetten. Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren (z.B. in Nüssen, Raps- oder Leinöl) pushen die positiven Gesundheitseffekte weiter. Zur Regulierung des Blutzuckerspiegels empfehlen wir zudem mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.



Diabetes – nicht mit mir!

Die regelmäßige Kombination aus leichtem Kraft- und mäßigem Ausdauertraining ist sporadischen Extrembelastungen (diese können zu Stoffwechsel-Entgleisungen führen) vorzuziehen.

Achten Sie auf eine gute Versorgung mit Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und E, Magnesium, Zink, Chrom sowie Coenzym Q10 und Omega-3-Fettsäuren.

Vorsorge: Neben der ausgewogenen Ernährung bitte Ihren Säure-Basen-Haushalt in die richtige Balance bringen. **Fragen Sie uns danach!**

Nährstoff-Räuber-SOS!!! Aktuelle Studien zeigen, dass Metformin die Aufnahme bestimmter Nährstoffe hemmt, besonders Vitamin B12!

Anzeige

Krämpfe? Regel ich natürlich!

Sidroga FemiPhyt – bei leichten krampfartigen Menstruationsbeschwerden

- kompakt dosiertes pflanzliches Arzneimittel
- 100% natürlicher Schafgarbenkraut-Trockenextrakt als pflanzlicher Wirkstoff
- in bewährter Sidroga® Qualität



Sidroga FemiPhyt®. Filmtabletten. Wirkstoff: Schafgarbenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur symptomatischen Behandlung leichter Krämpfe während der Menstruation ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Anzeige

dormiLoges® Melatonin plus Tryptophan Endlich einfach einschlafen*

Mit der cleveren Kombination aus Melatonin, Tryptophan und Vitamin B6

- sofort verfügbares Melatonin verkürzt die Einschlafzeit und lindert Jetlag*
- unterstützt darüber hinaus die körpereigene Produktion des Schlafhormons mit der Vorstufe Tryptophan und Vitamin B6
- nur 1 Tablette kurz vor dem Schlafengehen, ohne Gewöhnungseffekt



*Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen und trägt zudem zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei.

Trainingseinheit für die kleinen grauen Zellen

Sudoku

Füllen Sie das Sudoku-Gitter mit den Zahlen 1 bis 9 aus, sodass jede Ziffer pro Zeile, Spalte und Einheit genau einmal vorkommt.

Viel Spaß!

6	2		9	4	3			
9							6	7
	1				2	3		
4		9					1	
							5	7
			7	1	8			
							4	5
3		8						
			1	6				3

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 September 2022



IN DIESER AUSGABE:

Steuerzentrale Schilddrüse |
 Basisches Entspannungsbad |
 Sodbrennen: Ursachen und Lösungen |
 Tipps für Diabetiker | u.v.m.

Castello-Apotheke
 Berlin

25. Sept.
„Tag der Zahn-
gesundheit“

LIEBE LESERINNEN
UND LESER,

„A smile is the prettiest thing you can wear“. Beim Treffen mit Freundinnen, auf der Arbeit oder beim Bäcker um die Ecke, ein herzliches Lächeln versprüht immer gute Laune. Für den persönlichen Wohlfühlfaktor zeigt man dabei am liebsten gesunde Zähne. Deshalb landet die Mundgesundheit in diesem Monat unter dem ganzheitlichen Mikroskop. Denn, Gesundheit beginnt tatsächlich im Mund! So ist wissenschaftlich belegt, dass z.B. Herzprobleme oder ein geschwächtes Immunsystem von unseren Zähnen beeinflusst werden. Grundlage für einen gesunden Organismus sind demnach eine optimale Zahnpflege kombiniert mit vitalstoffreicher Ernährung und regelmäßiger Prophylaxe beim Zahnarzt. Hätten Sie gewusst, dass sich Parodontitis* und Diabetes gegenseitig verstärken können?!

Apropos Diabetes – in Deutschland sind über 6 Millionen Menschen von der Stoffwechselerkrankung betroffen. Grund genug für Alarmstufe rot! Wir werfen in dieser natürlich-Ausgabe einen genauen Regulatorblick auf die Ursachen. Erfahren Sie außerdem, wo genau Ihr „Schmetterlingsorgan“ liegt. Und oben-dreïn gibt's wirkungsvolle Tipps bei Sodbrennen. Gesundheit von A-Z – typisch natürlich eben!

HERZLICHE
GRÜSSE

*Parodontitis ist eine durch Bakterien verursachte Entzündung. Folgen sind Zahnfleischbluten, Zahnbelag und zurückgehendes oder geschwollenes Zahnfleisch.



natürlich-Apothekerin
Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Anzeige

Sinfrontal® – Machen Sie Front gegen Nasennebenhöhlenentzündungen.



Wir helfen Ihnen dabei Ihre Nasennebenhöhlen auf natürliche Weise entzündungsfrei zu halten. Sinfrontal® öffnet die Nase und befreit den Kopf. Das Druckgefühl über der Stirn und im Wangenbereich wird gemildert, der festsitzende Schleim in den Nasennebenhöhlen wird gelöst. Die enthaltene 3-fach-Kombination aktiviert die Selbstheilungskräfte. Die Wirksamkeit ist mit einer klinischen Studie belegt.

Sinfrontal® Tabletten. Anwendungsgebiete: Sinfrontal® ist ein homöopathisches Arzneimittel bei Erkrankungen der Atemorgane. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nasennebenhöhlenentzündungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

NATÜRLICH
EMPFEHLT

Ein entspannendes Bad ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Basische Mineralsalze liefern dabei die Exportion Pflege, unterstützen den Säure-Basen-Haushalt und können von belastenden Schlacken befreien. Sanfte Massagen der Haut mit einer speziellen Bürste (alternativ Badehandschuh) regen die Durchblutung an und beleben das Bindegewebe. Für den gewünschten Effekt sind Badedauer und Qualität der Badesalze entscheidend. In unserer Apotheke haben wir spezielle Tipps für Ihre Wellness-Kur zuhause.



068-V1-10.000-9



Warnzeichen SODBRENNEN!

Steckt eine chronische Übersäuerung dahinter?

Es brennt und bitzelt im Oberbauch und Brustbereich, gefolgt von saurem Aufstoßen und Völlegefühl: Fast 33% aller Erwachsenen leiden gelegentlich oder regelmäßig unter Sodbrennen und kennen das schmerzhafteste Gefühl der aufsteigenden Magensäure! Einerseits unangenehm, andererseits ist die verantwortliche Magensäure ein sehr wichtiger Bestandteil der Verdauung (Zersetzung Speisebrei) und des Immunsystems (Vernichtung schädlicher Keime). Wenn alles funktioniert, sorgt ein spezieller Verschluss zwischen Magen und Speiseröhre dafür, dass sie auch dort bleibt, wo sie hingehört. Neben Lebens-

und Ernährungseinflüssen (hastig, fett, süß) oder einer Infektion mit dem Keim *Helicobacter pylori* ist Sodbrennen häufig das deutliche Zeichen einer chronischen Übersäuerung und damit ein klarer Fall für unsere Regulationspharmazie!

Hintergrund: Im Körper gibt es saure (z.B. Dickdarm, Scheidenmilieu) und basische (z.B. Dünndarm, Blut, Zwischenzellflüssigkeit) Bereiche, die durch Atmung, Verdauung, Kreislauf und Hormonproduktion im Gleichgewicht gehalten werden. Stoffwechselprozesse verursachen „Säuren“ (normaler Vorgang), die durch Puffersysteme (Atmung und Co.) neutralisiert werden. Bewegungspausen, Alkohol, Lebensmittelzusatzstoffe, Nikotin, Umweltgifte oder Stress treiben die „Säureproduktion“ jedoch an den Siedepunkt und überfordern langfristig die körpereigenen Puffersysteme. Einer dieser „Puffer“ ist im Magen zuhause und hält einerseits die Magensäure in Schach und unterstützt andererseits bei der Neutralisation der Stoffwechsel-Säuren. Durch Überlastung der Puffersysteme ist Sodbrennen eine der bekanntesten Folgen.

Die sanfte Lösung: Neben klassischen Medikamenten zur Neutralisation (Antazida) oder Hemmung (Protonenpumpenhemmer) der Magensäureproduktion führen ganzheitliche Maßnahmen, richtig kombiniert, zur dauerhaften Säure-Regulation. Lassen Sie sich in unserer natürlich-Apotheke dazu persönlich beraten.

Die besten Tipps bei Sodbrand-Gefahr

- Säure-Basen-Kur einleiten
- Darmaufbau mit Probiotika
- täglich Bitterstoff-Tee trinken
- Ernährung anpassen (Zeit nehmen; frische Bio-Lebensmittel; wenig bis kein Kaffee, Süßigkeiten und Alkohol)
- im Akutfall: Heilerde, Bentonit, eingeweichte Leinsamen/Floh-samen

Klein und doch so mächtig: Unsere Schilddrüse

Man nennt sie auch die hormonelle Taktgeberin des Körpers. Die Schilddrüse steuert Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System, Verdauung, Muskelfunktion, Wachstum, Knochenaufbau und Nerven und beeinflusst sogar die Psyche. Doch aufgepasst: Fast jeder 3. Erwachsene entwickelt im Laufe seines Lebens eine Störung am sogenannten „Schmetterlingsorgan“, Frauen sind dabei in der Überzahl.

Klassisch werden Schilddrüsenstörungen mit synthetischem Thyroxin (Unterfunktion) oder Thyreostatika bzw. einer OP oder Radiojod-Therapie (Überfunktion) behandelt. Und was bietet die Naturheilkunde? Eine ganze Menge, um den Jodstoffwechsel, das Immunsystem und damit auch die Schilddrüse zu unterstützen. So erhöht ein Nährstoffmangel die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung. Für die Schilddrüse besonders wichtig ist die ausreichende Versorgung mit Jod, Selen, Zink, Eisen, Vitamin B, Vitamin D, Magnesium und Omega-3.



Häufige Symptome einer Schilddrüsen-Unterfunktion

- Gewichtszunahme
- Antriebslosigkeit
- Verlangsamung des Pulses und Absinken des Blutdrucks
- Depressionen
- häufige Infekte
- Kopfschmerzen
- Hauttrockenheit



Häufige Symptome einer Schilddrüsen-Überfunktion

- Gewichtsverlust
- vermehrtes Schwitzen
- Herzrhythmusstörungen und Herzrasen mit erhöhtem Puls
- Durchfall
- Haarausfall
- Unruhe und Nervosität

Lassen Sie gerne Ihren Mineralstoff-Status bei uns in der Apotheke abklären. Bei bestehenden Beschwerden können entsprechende Nahrungsergänzungsmittel regulierend helfen. Auch ausgewählte Schüssler-Salze und hochwirksame Heilpflanzen stehen bereit. Während unserer aktuellen Aktionswochen gibt es viele tolle Tipps rund um Ihre Schilddrüse. Kommen Sie mal vorbei.

Anzeige

Schoenberger Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel

Natürliche Hilfe bei Sodbrennen

- neutralisiert überschüssige Magensäure
- enthaltene Schleimstoffe legen Schutzfilm auf die Magen- und Darmschleimhäute

Schoenberger Heilpflanzensäfte sind Naturarznei in ihrer ursprünglichsten Form. Sie bestehen zu 100 % aus der frischen Pflanze ohne Zusatzstoffe, stammen überwiegend aus regionalem Bio-Anbau und werden direkt nach der Ernte schonend zu Saft verarbeitet. So können sie ihre volle Heilwirkung entfalten und sind sehr gut verträglich.

Naturreiner Pflanzensaft Kartoffel. Wirkstoff: Kartoffel-Presssaft. Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei Sodbrennen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



„Lachen reinigt die Zähne“

Sprichwort aus Afrika



Gutschein

20%
Rabatt

gültig vom
01.-30. September
2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10%
Rabatt

gültig vom
01.-30. September
2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%
Rabatt

gültig vom
01.-30. September
2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10%
Rabatt

gültig vom
01.-30. September
2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite