Würziger Orangen-Ingwer-Punsch

Einkaufszettel: Stück frischen Bio-Ingwer, 1 Beutel orientalischer Gewürztee (alternativ Glühweingewürz), 50 ml Blutorangensaft, 1 Bio-Orange, Akazienhonig

So geht´s: Den Ingwer gründlich waschen oder alternativ von der Schale befreien. Ein etwa walnussgroßes Stück in feine Scheiben schneiden und zusammen mit dem Teebeutel in einen kleinen Topf geben. Mit 300 ml Wasser übergießen und für mindestens 10 min ziehen lassen. Währenddessen die Orange waschen, gut auspressen und die Schale in feine Streifen schneiden. Saft der Orange mit dem Blutorangensaft mischen und erhitzen (nicht kochen lassen). Den Tee-Aufguss zum Saft geben und mit Akazienhonig (1 bis 2 EL nach Belieben) abschmecken. Zusammen mit der Orangenschale in Gläser füllen und genießen.

natürlich – DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen 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 – DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen 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 – DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen 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 – DIE REGULATIONSPHARMAZIE

einzulösen in Ihrer

Castello-Apotheke
Berlin

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

Herpes-Alarm!

Zuerst ein leichtes Kribbeln, dann ein unangenehmes Spannungsgefühl und die ersten schmerzhaften Bläschen lassen nicht lange auf sich warten: die Rede ist von Lippenherpes (Herpes labialis). Zwischen 80 und 90 % der der Deutschen tragen den Auslöser – das Herpes-simplex-Virus Typ 1 (HSV Typ 1) – in sich, die Erstansteckung erfolgt häufig unbemerkt im Kindesalter. Ausgehend von der oberen Hautschicht wandern die Viren entlang der Nervenfasern bis zu den Zellen im Rückenmark, wo sie sich einnisten und zunächst in eine Art Winterschlaf verfallen. Oft schlummern sie friedlich vor sich hin, ohne jemals Beschwerden auszulösen. Bei etwa einem Drittel wird es jedoch zum wiederkehrenden Ärgernis.

Lippenherpes bricht immer dann aus, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Infektionskrankheiten, Fieber, starke Sonneneinstrahlung oder eine hormonelle Umstellung (Schwangerschaft, Menstruation) sind typische Ursachen. Auch Zahn- oder Gesichtsbehandlungen können das ruhende Virus in den Aktivitäts-Modus versetzen. Und psychische Belastungsphasen (Stress, Trauer, Ängste, Übermüdung) sind eine willkommene Einladung für den ungeliebten Gast. Generell gilt – Herpes-Bläschen sind zwar äußerst unangenehm, aber prinzipiell nicht gefährlich. Bei Säuglingen und Menschen mit geschwächtem Immunsystem oder bei Befall anderer Körperregionen (z.B. Auge) ist jedoch besondere Vorsicht geboten. Im Akutfall sollten Erkrankte stets auf eine besondere Hygiene achten und den direkten Kontakt mit den Bläschen und anderen Personen meiden.

Kündigt sich der Lippenherpes mit ersten Symptomen an, ist schnelles Handeln gefragt. Klassischerweise erfolgt die Behandlung mit antiviralen Cremes oder Salben mit den Wirkstoffen Aciclovir, Penciclovir oder auch Zinksulfat. Um eine Weiterverbreitung zu minimieren und zur Abdeckung können spezielle Pflaster (Herpes-Patches) eingesetzt werden. Vor allem im Anfangsstadium hat sich die Anwendung konzentrierter Wärmestifte bewährt.

natürliche Tipps im Akutfall und zur Vorbeugung

Melisse: z.B. als Creme mit Trockenextrakt oder als ätherisches Öl, kann die Hautzellen prophylaktisch vor dem Eindringen der Viren schützen und sie zusätzlich unschädlich machen

Aminosäure L-Lysin: hemmt die Vermehrung und das Wachstum der Viren, lysinreiche Lebensmittel sind z.B. Hülsenfrüchte, Hähnchen, Milch oder Käse

Spurenelement Zink: im Akutfall oder als mehrmonatige Kur

ganzheitliche Darmkur: denn 80% unseres Immunsystems liegen ja bekanntlich im Darm

Stärkung Immunsystem: abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung, Stressabbau

Anzeige

Aktiviert gezielt den körpereigenen Immunschutz, wenn es darauf ankommt*

immunLoges® – Einzigartige Kombination hochwertiger Natur- und Mikronährstoffe

- **schnell:** Spirimmun® – fraktionierter Spezialextrakt aus einer Spirulina-Art
- **anhaltend:** Betox-93® – hochreine Beta-Glucane aus Hiratake-Vitalpilzen
- **umfassend:** Vitamin C, D, Selen und Zink – immunrelevante Vitamine und Spurenelemente für eine ganzheitliche Versorgung*
- auch als fruchtig leckerer Saft für Kinder ab 1 Jahr

*Aufgrund des Gehalts an Zink, Selen sowie den Vitaminen C und D, die zu einem gesunden Immunsystem beitragen.

Was Sie schon immer mal über Ihre Medikamente wissen wollten, aber sich nie zu fragen trauten…

Fragen Sie uns!

Was bewirken meine Arzneimittel eigentlich?

Passen die alle zusammen?

Muss ich sie vor oder nach dem Essen einnehmen?

Wenn Sie dauerhaft mehr als 5 Medikamente einnehmen müssen, dann haben Sie einen Anspruch auf eine erweiterte Medikationsberatung.

Fragen Sie uns danach! Wir freuen uns auf Sie.

natürlich für Ihre Gesundheit!

CASTELLO Apotheke

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

068-V2-10.000-11

natürlich – DIE REGULATIONSPHARMAZIE

natürlich

Das tut meiner Gesundheit einfach gut

Ausgabe November 2022

Produkt des Monats

Für das schönste Lächeln der Welt

regulafit® Herpimmun als hochwertiger Vitalstoffmix hilft, wenn es kribbelt und juckt. L-Lysin greift unter anderem in die zellulären Transportmechanismen von L-Arginin ein. L-Arginin wiederum ist eine wichtige Aminosäure für die Vermehrung von Viren. Zink stärkt die Abwehrkräfte auf allen Ebenen, indem es zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt und die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Als Zink-Citrat wird es vom Körper besonders gut aufgenommen.

Inhalt: 20 Kapseln I UVP: 10,95 €

Rabatt 18% AKTIONSPREIS 8,95 €

Castello-Apotheke
Berlin

Liebe Leserinnen und Leser,

bunte Blumen sind ein Genuss fürs Auge und Gemüt. Wenn die Farbenpracht daher in den kalten Herbst-Wintermonaten ein Päuschen einlegt, fällt so mancher in ein kleines Stimmungstief. Doch während die Blüten zwar das optische Highlight vieler Pflanzen sind, ihre Kraftstation liegt oft einige Etagen tiefer. So z.B. auch beim Ingwer. Die scharfe Knolle enthält zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe, von ätherischen Ölen über Gingerole bis hin zu Vitamin C, Magnesium oder Calcium. Bereits seit tausenden von Jahren schwört man auf ihre heilende Wirkung. Frisch aufgeschnitten und mit heißem Wasser übergossen – ein würziger Ingwertee (verfeinert mit Honig) ist ein echter Seelenwärmer an trüben Tagen.

natürlich gewusst:

Apropos Tee, wussten Sie, dass die Ostfriesen unlängst den Weltmeistertitel im Teetrinken gewonnen haben? Sagenhafte 300 Liter schlürfen sie pro Person im Jahr.

Noch viel mehr Gesundheitswissen zu unserem wärmenden Lieblingsgetränk erhalten Sie in dieser natürlich-Ausgabe. Erfahren Sie außerdem, warum „Schäfchen zählen" bei Einschlafproblemen künftig der Vergangenheit angehört und mit welchen natürlichen Helfern Sie fiesen Herpes-Viren zu Leibe rücken.

Eine freudig-bunte Herbstzeit

natürlich-Apothekerin
Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anzeige

aminoplus® Melatonin
Die Einschlafhilfe ohne Gewöhnungseffekt!

1 mg Melatonin pro Sprühstoß für eine verkürzte Einschlafzeit.

- Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich nach der Aufnahme von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen ein.
- Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag Empfindung bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg Melatonin aufgenommen werden.

Natürlich empfiehlt

Hinter Möbeln oder unter Tapeten, an den Fliesenfugen im Bad, an Textilien oder in der Blumenerde – Schimmel lauert oft versteckt. ***Das Problem:*** *Besonders im Herbst und Winter verbringen wir den Großteil unserer Zeit in geschlossenen Räumen, Gesundheitsgefahr bei Schimmel-Befall inklusive. Allergien oder auch Asthma haben hier nicht selten ihre Ursache. Eine einfache Analyse aus unserer Apotheke verschafft Ihnen Klarheit. Fragen Sie uns nach den speziellen Schimmel-Testungen.*

068-V2-10.000-11

Teatime: Gesunder und leckerer Genuss

Ob zum Frühstück, beim Treffen mit Freunden oder als Auszeit zwischendurch – Tee zählt zu den beliebtesten Getränken weltweit. Und Überraschung, auch wenn Großbritannien, China oder die Türkei zu den bekanntesten Teetrinkernationen gehören, geht der Weltmeistertitel an die Ostfriesen (ca. 300 l pro Person/Jahr). Doch was genau ist eigentlich „Tee"? Streng genommen nur der Aufguss aus getrockneten, fermentierten oder gerösteten Blättern, Blattknospen und Stielen der Teepflanze *Camellia sinensis.* Über 5 Millionen Tonnen werden jährlich für die Zubereitung von schwarzem, grünem und weißem Tee geerntet. Doch auch Liebhaber von Kräuter- und Früchtetee kommen beim Blick ins Küchenregal voll auf ihre Kosten. Alles entscheidend: pharmazeutische TOP-Qualität!

Neben der innerlichen Wärme bietet Tee zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe, die bereits in der alten Klostermedizin eingesetzt wurden (Kamillentee z.B. schon seit der Römerzeit). Die besondere Heilkraft entfaltet sich oft erst im Zusammenspiel der einzelnen Pflanzenstoffe, deren Gehalt zudem vom Anbaugebiet, dem Klima, dem Erntezeitpunkt und der Verarbeitung beeinflusst wird. Sogenannte „Arzneitees" aus der Apotheke haben hier klar die Nase vorn. Ihre Zusammensetzung unterliegt strengen Vorschriften, daneben erfolgen regelmäßig genaue Kontrollen auf Reinheit, Wirkstoffgehalt und Schadstoffe. Bei klassischen Kräutertees aus dem Supermarkt besteht hingegen keine Garantie, dass die heilsamen Substanzen in therapeutisch ausreichender Menge vorhanden sind. Ein kleines Beispiel: Der Gehalt von ätherischem Pfefferminz-Öl in einem Arzneitee beträgt mindestens 1,2%, in einem Lebensmitteltee ist es gerade einmal die Hälfte. Auch muss dieser Mindestgehalt beim Arzneitee bis zum Haltbarkeitsdatum nachweisbar sein, bei Lebensmitteln nur bis zum Zeitpunkt der Abfüllung.

Beim Thema „loser Tee" oder „Teebeutel" streiten sich bekanntlich die Geister und persönlichen Geschmäcker. Dabei macht es bezüglich des Wirkstoffgehalts keinen Unterschied, wie die Pflanzenteile ins Wasser gegeben werden. Versuchen Sie jedoch grundsätzlich die Lagerungszeit kurz zu halten. Gerade bei stark zerkleinerten Kräutern können sich die Inhaltsstoffe nämlich nach und nach verflüchtigen. Halten Sie Ihren Tee am besten kühl, dunkel, trocken und luftdicht verpackt in einer Keramik- oder Metalldose. Besonders in den kalten Monaten ist eine wohlschmeckende Tasse Tee Seelenschmeichler und Gesundheitshelfer zugleich. In unserer *natürlich*-Apotheke ist für jeden Geschmack und für jedes Wehwehchen das Richtige dabei.

Kamille: bei Krämpfen, zur Abwehr von Bakterien, entzündungshemmend und schützend für die Schleimhäute

Salbei: bei Halsweh und Heiserkeit, bei kleinen wunden Stellen im Mund (Aphten), leicht schmerzstillend

Thymian: Atemwegsinfekte, bei Husten, keimtötend, krampf- und schleimlösend

Fenchel: Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen

Goldrute: zur Erweiterung der Nierengefäße, Harnwegsinfekte, Abwehr von Bakterien und Viren, leicht schmerzlindernd

Pfefferminze: Magen-Darm-Trakt, fördert Verdauung und lindert Übelkeit, antibakteriell und antiviral

Melatonin: Natürliches Sandmännchen

Ein gesunder Schlaf ist DIE Grundlage für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Der Organismus erholt sich von den Strapazen des Tages, Regenerations- und Reparaturprozesse sind in vollem Gange und die Abwehrkräfte werden gestärkt. Doch leider ist das entspannende Vergnügen nicht jedem vergönnt. Rund 25% der Bevölkerung leiden hierzulande gelegentlich oder regelmäßig unter Ein- und Durchschlafproblemen.

Eine wichtige Rolle in diesem Zusammenhang spielt das Hormon Melatonin, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuert und die innere Uhr im Takt hält. Gebildet wird es in der Zirbeldrüse des Gehirns aus zwei Grundzutaten – Serotonin (bekannt als „Glückshormon") und Dunkelheit. Bereits mit der Dämmerung beginnt der Melatonin-Spiegel im Blut anzusteigen und schickt unser körpereigenes Sandmännchen auf die Reise. Temperatur, Leistungsfähigkeit, Atmung und Co. werden in den Nachtmodus gestellt. Etwa um 3 Uhr ist der Melatonin-Höhepunkt erreicht, bevor in den Morgenstunden sein Gegenspieler – das Stresshormon Cortisol – übernimmt. Dieses läutet den Aufwachprozess ein und macht uns leistungsfähig. So weit, so gut, aber nur so lange alle Hormonprozesse im zueinander passenden Gleichgewicht ablaufen. Strömt aber z.B. zu später Stunde noch zu viel Cortisol durch den Körper, gerät es schnell aus dem Takt. Chronischer Stress, Koffein, das blaue Licht von Bildschirmen, übermäßiger Alkoholkonsum und die Einnahme bestimmter Medikamente sind mögliche Ursachen.

Verschiedene Studien zeigen, dass die Zufuhr von Melatonin den Schlaf verbessern kann. **Wichtig: Lassen Sie sich vor der Einnahme unbedingt von unserem geschulten Fachpersonal beraten.** Alternativ gibt es zahlreiche pflanzliche Begleiter (Baldrian, Lavendel, Melisse, Passionsblume, Hopfen, ...) für den Weg ins Land der Träume.

Anzeige

KadeZyklus
Die pflanzliche Alternative bei leichten Krämpfen

- wirkt rein pflanzlich mit Schafgarbenkraut-Trockenextrakt
- lindert schmerzhafte Krämpfe
- akut anwendbar: 2-3 Tabletten täglich
- ab 12 Jahren

KadeZyklus bei Krämpfen während der Menstruation 250 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Schafgarbenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur symptomatischen Behandlung leichter Krämpfe während der Menstruation, ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 11/2021. DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin

„Tee erleuchtet den Verstand, schärft die Sinne, verleiht Leichtigkeit und Energie, und vertreibt Langeweile und Verdruss."

Sprichwort aus China

Gutschein
15% Rabatt
gültig vom 01.-30. November 2022
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
10% Rabatt
gültig vom 01.-30. November 2022
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
15% Rabatt
gültig vom 01.-30. November 2022
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
10% Rabatt
gültig vom 01.-30. November 2022
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite