



Hinter den Kulissen

Lieferengpässe

„Leider ist Ihr Medikament zurzeit nicht verfügbar“ – vielleicht haben Sie das in den letzten Wochen oder Monaten von uns hören müssen. Warnmeldungen über schlecht oder nicht lieferbare Arzneimittel seitens der Hersteller sind leider zum Dauerthema geworden. Fiebersäfte, Magensäureblocker, Blutdruck-, Schmerz- oder Diabetes-Mittel: die Liste ist lang und führt zu enormen Herausforderungen. Natürlich wollen wir die bestmögliche Versorgung sicherstellen und setzen dafür alle möglichen Hebel in Bewegung. In Deutschland sind etwa 100.000 Arzneimittel zugelassen, von denen zeitweise über 300 nicht lieferbar sind.

Die Ursachen reichen vom brutalen Kostendruck im Gesundheitswesen über Rohstoffmangel und Lieferkettenprobleme bis hin zu Nachfragespitzen (z.B. starke Grippe- und Erkältungswelle). Besonders betroffen sind Generika, also Produkte, die nach Ablauf des Patentschutzes als günstige Alternative (Wirkstoffgleichheit) des Originalmedikaments auf den Markt kommen. Zieht sich ein Hersteller aus z.B. wirtschaftlichen Gründen zurück, kann der Bedarf von den Mitbewerbern nicht gleich ausgeglichen werden. Inflation und gestiegene Energiekosten haben das Problem verschärft. Anders als andere Branchen unterliegen verschreibungspflichtige Arzneimittel gesetzlichen Preisregulierungen und sind durch Festbeträge oder Rabattverträge mit den Krankenkassen in ihrer Flexibilität eingeschränkt.

Anfang des 20. Jahrhunderts hatte Deutschland das Gütesiegel „Apotheke der Welt“ inne. In unserer natürlich-Apotheke arbeiten wir mit jeder Faser dafür, dieser Auszeichnung gerecht zu werden. In Rücksprache mit Ärzten und Großhandel versuchen wir schnellstmöglich Alternativen für nicht lieferbare Medikamente zu finden. Einige Mittel produzieren wir auch selbst von Hand, z.B. Zäpfchen oder Fiebersäfte für Kinder. **Sprechen Sie uns gerne auf dieses Thema persönlich an.**

Anzeige

Kompressionsstrümpfe Compressana Lifestyle Vibe: für Freizeit, Reise, Sport & Beruf

COMPRESSANA LIFESTYLE sind trendige Strümpfe mit Kompression. Die Kniestrümpfe sind die idealen Alltagsbegleiter für beanspruchte Beine. Durch ihre abgestufte Kompressionswirkung werden die Beine sanft entlastet und die Venenfunktion spürbar unterstützt.

Die in drei Farben erhältlichen LIFESTYLE ALLROUND zeichnen sich durch ihre Air-Comfort-Polstersohle mit Fußgewölbeunterstützung aus. Noch mehr Farbe in den Alltag bringen die Strümpfe aus der Reihe LIFESTYLE VIBE in stylischem Design.

Die beiden Produktneuheiten LIFESTYLE ALLROUND und LIFESTYLE VIBE sind rezeptfrei erhältlich.

Verfügbar
in zwei
Variationen

17. bis 22. April 2023
**Heller. Schöner.
Moderner.**

WIEDER-ERÖFFNUNGSWOCHE NACH UMBAU

Montag, 17.04.2023

Starten Sie mit uns in „Ihre Gesundheitswochen“.

Wohlfühlen. Entspannen. Vorsorgen.

30 Tage, um die Gesundheit Schritt für Schritt anzukurbeln.

Dienstag, 18.04.2023

Blutdruckmessgeräte-Prüftag

Geben Sie Ihre Blutdruckmessgeräte bitte bis spätestens

Montag bei uns ab.

+

„Was Sie schon immer über
unsere Apotheke und den neuen
Automaten wissen wollten...“

Apothekenführungen um 15 Uhr und um 17 Uhr.

Wir bitten
um
Anmeldung

Mittwoch, 19.04.2023

Kindertag

Wir haben für Euch Überraschungen im Automaten eingelagert.

Bitte helft uns, diese wieder auszulagern.

Wir bitten
um
Anmeldung

Donnerstag, 20.04.2023

„Was Sie schon immer über
unsere Apotheke und den neuen
Automaten wissen wollten...“

Apothekenführungen um 10 Uhr und um 14 Uhr.

Freitag, 21.04.2023

**Für Sie in unserer Apotheke: Die neuen
pharmazeutischen Dienstleistungen**

Mehr Kontrolle. Mehr Schutz. Mehr Luft.

Bluthochdruck-Check, Medikamenten-TÜV, Inhalationsberatung

UND VIELE WEITERE
AKTIONEN UND
ÜBERRASCHUNGEN

CASTELLO
Apotheke

Produkt des Monats



Der Nährstoff-Ausgleich

Einige Medikamente sind Fluch und Segen zugleich. Auf der einen Seite wertvolle Helfer für eine (chronische) Erkrankung – wie der Arzneistoff Metformin bei Diabetes – können sie andererseits die Nährstoff-Speicher im Organismus leeren. *regulafit® Metfo Pro N* ist mit den Nährstoffen Zink, Magnesium, Chrom, Mangan, Vitamin B6, B12, C, D3, Folsäure und Q10 speziell für die begleitende Metformin-Einnahme entwickelt. Das Produkt wird für unsere Apotheke mit besten Reinstoffen und ohne Rieselhilfen in Deutschland hergestellt.

Rabatt 20% AKTIONSPREIS 23,95 €

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 29,95 €

**Castello-Apotheke
Berlin**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der April ist der Monat der Vorfreude. Unsere Minis freuen sich auf bunte Osternester mit allerlei Leckereien. Kreative Spaßvögel planen akribisch ihre Aprilscherz-Umsetzung. Und begeisterte Hobbygärtner stehen mit Spaten, Rechen und Muskelkraft in den Startlöchern, um nach dem Winter Garten, Balkon und Terrasse zu verwandeln. Im April ist der ideale Zeitpunkt für eine Neugestaltung, zum Rückschnitt, zum Vertikutieren oder für die Aussaat von Kornblume, Klatschmohn, Ringelblume und Co. Das gesunde Wachstum von Rasen, Ziergarten oder Obst- und Gemüseflächen hängt maßgeblich von der Nährstoffversorgung des Bodens (Kalium, Magnesium, Phosphat und Co.) ab. Ein „Zuviel“ kann genauso schaden wie ein Mangel. Für ein gelungenes Gartenjahr ist zudem der pH-Wert (Säuregrad) sowie das Verhältnis der Nährstoffe zueinander wichtig. Experten empfehlen alle 2 bis 5 Jahre eine Untersuchung des Bodens zwischen Februar und Mai. Übrigens: Boden-Analysen inklusive individueller Düngeempfehlung können Sie in unserer Apotheke durchführen lassen. Und welche spannenden Parallelen es zwischen Garten- und Körperstatus gibt, erfahren Sie in dieser *natürlich*-Ausgabe.

Gesunde Ostergrüsse



natürlich-Apothekerin
Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Anzeige

Basen-Aktiv® für Ihre Säure-Basen-Balance



Auch als Tabletten und Pulver erhältlich

Müde oder erschöpft? Salus Basen-Aktiv®-Produkte helfen, dem Körper etwas Gutes zu tun.

- zum Säureausgleich mit Zink^{a)}
- hochwertige Mineralstoff-Verbindungen für Energie^{b)} und Regeneration^{c)}
- Salus-Kräuterboost für Natürlichkeit und Freude

a) Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. b) Energie – Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel. Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. c) Regeneration – Calcium, Magnesium und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung. Zink unterstützt zudem die DNA-Synthese. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit. Erfahren Sie mehr unter: Basen-Aktiv.de

Anzeige

ready to go OrthoDoc® Magnesium Direktgranulat



Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium aus Magnesiumtaurat

- Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Magnesium trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei

Säurelast stoppen!



Basisch ist gesund!

Ein ausgeglichenes Säure-Basen-Profil zählt in der Regulationsmedizin zum Fundament unserer Gesundheit. Mit massiven Auswirkungen sowohl in die eine (Übersäuerung) als auch in die andere (Ausgleich) Richtung. Denn: In unseren Zellen, Geweben und Flüssigkeiten ist das Säure-Basen-Verhältnis maßgeblich für den störungsfreien Ablauf. Unser Magen mit seiner „Säure“ ist z.B. „extrem sauer“, während es in Darm und Bauchspeicheldrüse eher basisch zugeht. Entscheidend für Gesundheit im Sinne der Salutogenese ist allerdings der Blick auf unser Bindegewebe (= Grundgewebe, das alle Organe und Zellen umgibt) und die dortige Säurebelastung.

1953 veröffentlichte der Arzt und Biochemiker Friedrich Sander wegweisende Forschungsarbeiten zum Säure-Basen-Haushalt. Nach Sander ist die chronische Übersäuerung maßgeblich verantwortlich für viele Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. Magenschmerzen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Müdigkeit gehören zu den typischen Anzeichen einer chronischen Übersäuerung. Die am weitesten verbreiteten Übeltäter sind schnell gefunden: Fastfood, tierische Eiweiße, Fette, Zucker, Alkohol, Zigaretten, Umweltschadstoffe, Stress, Bewegungs- oder Schlafmangel. Innerlich wirken sich eine gestörte Darmflora, ein Mangel an Vitamin D oder bestimmte Medikamente negativ auf den Säure-Basen-Haushalt aus.

Puffersysteme in unserem Körper sind zuständig für den „Ausgleich“. Dazu zählt das sogenannte Natriumhydrogencarbonat, das der Organismus selbst bilden kann. Besonders wichtig ist die regelmäßige Zufuhr der basischen Mineralstoffe Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium und Eisen. Der springende Punkt: Je höher die Säurelast, desto größer der Verbrauch an Pufferkapazitäten. Sind die Reserven erschöpft, können Befindlichkeitsstörungen und langfristig ernsthafte Erkrankungen die Folge sein.

Unser Gesundheits-Appell an Sie: **Entsäuern! Entsäuern! Entsäuern!** Mit einer regulierenden Säure-Basen-Kur gelangt der Organismus sanft zurück ins Gleichgewicht.

Machen Sie den Säure-Basen-Test!



Das Gold des Alterns



Q10

Q10 – diesen Begriff haben Sie vielleicht schon auf dem einen oder anderen Creme-Tiegelchen im Kosmetik-Regal gelesen. Dank der antioxidativen Wirkung gilt es als natürliches Anti-Aging-Mittel, das die Zellalterung der Haut hinauszögert. Doch das Coenzym kann noch viel mehr als glatte Haut zaubern. Q10 – auch Ubichinon genannt – ist eine fettlösliche vitaminähnliche Substanz, die in nahezu jeder Zelle unseres Körpers vorkommt. Q10 ist ein Hauptakteur der Funktionskraft unserer Mitochondrien (= Zellkraftwerke).

Für die Umwandlung von Nahrungsenergie in Zellenergie (= Atmungskette) sind zahlreiche Enzyme notwendig, die ausreichend mit Q10 versorgt werden wollen. Kurz: Viel Q10 = viel körpereigene Energie. Organe mit einem besonders hohen Energiebedarf, allen voran Herz, Gehirn, Leber und Lunge, aber auch Skelettmuskeln und Sinnesorgane, weisen eine besonders hohe Q10-Konzentration auf. Die Versorgung erfolgt einerseits über die Nahrung (z.B. Sardinen, Makrelen, Fleisch, Pflanzenöle, Hülsenfrüchte, Nüsse), andererseits kann der Körper Q10 selbst produzieren. Dafür benötigt er bestimmte Aminosäuren sowie die Unterstützung durch Vitamin C.

Das große „Aber“: Mit dem Alter sinkt die körperliche Eigenproduktion. Q10-Gehalt und Leistung nehmen ab, gleichzeitig steigt das Risiko für Zellschäden. Mangel-Symptome können in Form von Abgeschlagenheit, Muskelschwäche, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit oder Herzproblemen auftreten. Stress und hohe körperliche Anstrengung, regelmäßiger Alkoholkonsum, ein Mangel an Zink oder Selen sowie bestimmte Erkrankungen (Diabetes, Herzkrankheiten, Schilddrüsenerkrankungen) können den Q10-Mangel verstärken. Und Ach-

tung: Bestimmte Medikamente – z.B. sogenannte Statine (Cholesterinsenker) aber auch einige Mittel zur Behandlung von Krebs – hemmen die körpereigene Produktion fundamental!

Bedeutung von Q10 im menschlichen Körper:

- Energiegewinnung
- Antioxidans, Schutz vor Zellschäden
- Vorbeugung von Entzündungsprozessen
- wichtig für Herz, Gefäßelastizität, Nerven, Immunsystem

Neuere Untersuchungen zeigen einen positiven Effekt von Q10 bei Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Parkinson, Arteriosklerose oder Herzschwäche. **natürlich-Tipp:** Bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gilt es jedoch einiges zu beachten. Neben der Darreichungsform und dem Einnahmezeitpunkt ist vor allem die Art der Verbindung (Ubichinon = inaktive Form oder Ubiquinol = aktive Form) entscheidend. Genau für diese Feinheiten sind wir für Sie da 😊