

Vergnügt und gesund reisen



Traum-
urlaub
2023

Am 24. Juni ist „Mittsommer“. Damit startet offiziell die schönste Zeit des Jahres. Das bedeutet Wasserspaß im Freibad, genussvolles Grillen an lauen Sommerabenden und natürlich „Reeiseeeeezeit“. Welches Ziel steht diesmal auf Ihrer Wunschliste? Ob Strandvergnügen am Mittelmeer, Wandertouren durchs Gebirge oder der wissenshungrige Städtetrip – eine gut ausgestattete Reiseapotheke „für alle Fälle“ bitte mit einpacken!

Zur Basisausstattung zählen Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall, etwas bei Insektenstichen, Erkältung, Verletzungen, Kopfschmerzen und Verbandmaterial. Sonnenschutz und die passende After-Sun-Pflege ebenso. Ohrenscherzen, Blasenentzündung oder gereizte Augen sind klassische Wehwehchen im Badeurlaub. Hier haben sich Calendula-Essenz (Ohrenschmerzen) bzw. Euphrasia-Augentropfen bewährt. Personen mit empfindlicher Blase kann eine Kombination aus Tausendgüldenkraut, Liebstöckel und Rosmarin helfen. Bei Wanderfreunden stehen Muskeln und Gelenke im Fokus. Arnika ist hierfür der perfekte Begleiter für kleine Verletzungen. Magnesium nach der Einheit liefert Power, damit es am nächsten Tag aktiv weitergehen kann. **Grundsätzlich gilt: Trinken Sie viel, gerade bei warmen Temperaturen.** Durch starkes Schwitzen kann der Körper außerdem wichtige Stoffe verlieren. Ein leckerer Mineraldrink mit Elektrolyten füllt leere Depots auf.

Entspannt unterwegs: natürlich-Wissen

- bei Flugreisen Medikamente so weit wie möglich im Handgepäck verstauen
- Arzneimittel-Einnahmeplan bei chronischen Erkrankungen vorher mit dem Arzt absprechen (z.B. bei Zeitverschiebung) und Wirkstoffe für den Notfall notieren (am besten in lateinischer Sprache)
- stets Ersatzbrille einpacken (gilt auch für Kontaktlinsenträger)
- Stütz- oder Kompressionsstrümpfe schützen und entspannen
- bequeme Kleidung wählen, ein Schal oder Tuch schützt vor Zugluft
- gesunde und leichte Snacks vorbereiten z.B. Bananen, Möhren- oder Gurkensticks, Nüsse, Vollkornbrot mit Frischkäse, Trockenfrüchte oder Smoothies

Anzeige

Sidroga®: Zuverlässige Hilfe bei Magen-Darm-Beschwerden Natürlich beruhigend und heilsam

Ein gutes Bauchgefühl ist eine wichtige Basis für unsere Gesundheit, für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Allerdings gerät gerade die Körpermitte gerne aus dem Gleichgewicht und oft schlägt uns der Alltag sprichwörtlich „auf den Magen“. Weit verbreitet – oft verschwiegen: Völlegefühl, Blähungen oder nervöse Bauchkrämpfe sind fast jedem bekannt.

Sidroga Magen-Darm-Beruhigungstee ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von leichten Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und leichten krampfartigen Beschwerden bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren.

Sidroga® Magen-Darm-Beruhigungstee Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von leichten Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und leichten krampfartigen Beschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Sidroga GfGmbH, 56119 Bad Ems.



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

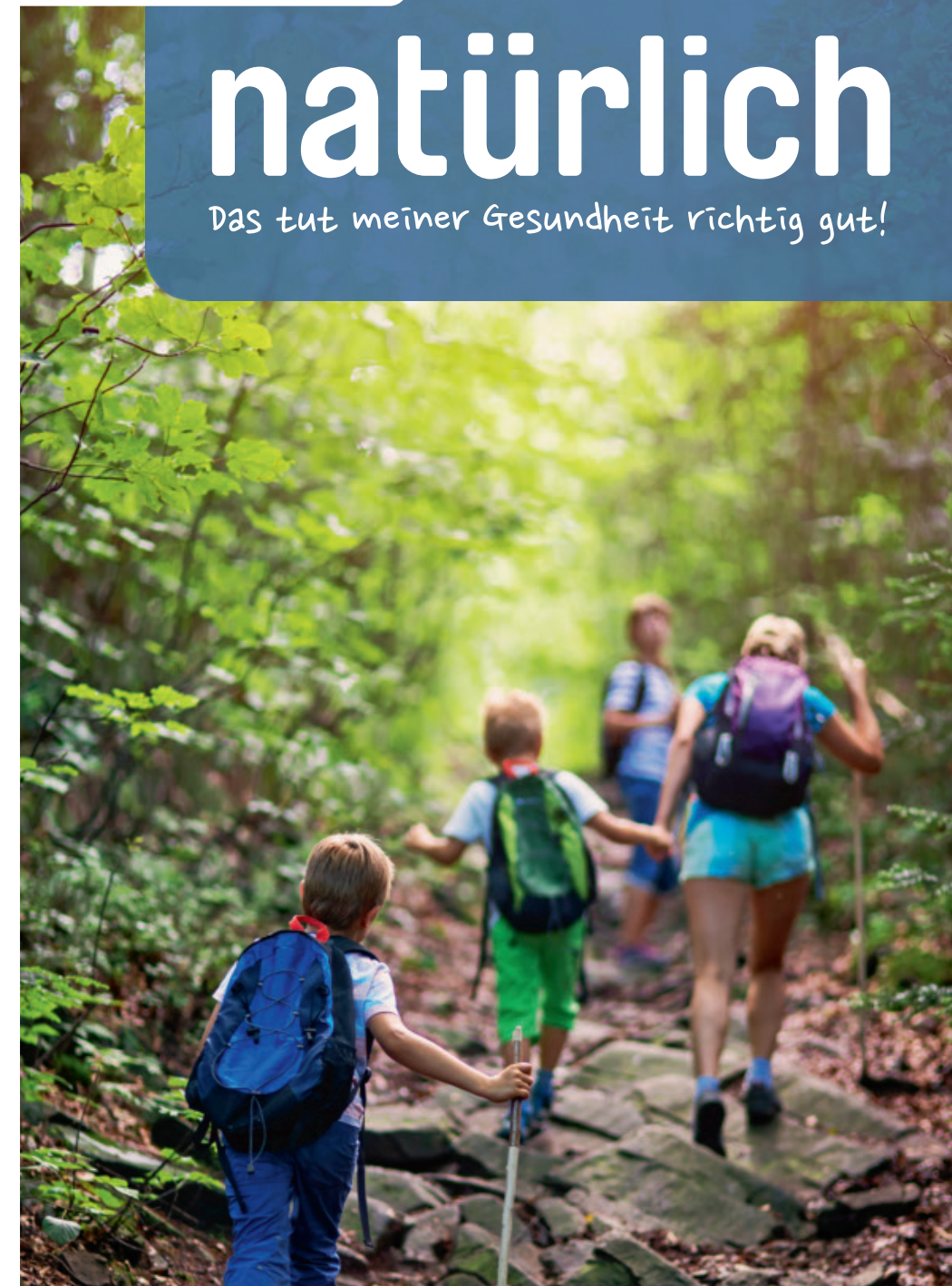
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr
Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

Sie finden uns auch
auf Facebook



natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



Produkt des Monats



Der Statin-Nährstoff-Schutz

Bei der medizinisch notwendigen Einnahme von Statinen ist es gut zu wissen, dass diese neben ihrer positiven Wirkung Vitamin- und Mineralstoff-Depots im Körper plündern können. **regulafit® Stati Pro N** ist ein speziell abgestimmtes Nahrungsergänzungsmittel mit hoch dosiertem Coenzym Q10, das während der Statin-Einnahme für das tägliche Auffüllen der Nährstoff-Kammern sorgt. **regulafit®**-Produkte werden in erlesener Handarbeit exklusiv für unsere Apotheke in Deutschland produziert.

Rabatt 20% **AKTIONSPREIS 35,95 €**

Inhalt: 90 Kapseln | UVP: 44,95 €

Castello-Apotheke
Berlin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„An apple a day keeps the doctor away“ – schon unsere Großeltern wussten, dass frisches Obst und Gemüse wertvolle Gesundheits-Elixire sind. Wie wäre es neben dem Lieblings-Apfel mit fruchtigen Beeren?! Schon beim Gedanken an Himbeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Neben dem geschmacklichen Frischekick tragen die gesunden Früchtchen aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe (u.a. Vitamin C und E, Zink und Selen) oder den sogenannten Anthocyanen – das sind sekundäre Pflanzenstoffe – maßgeblich für Gesundheit bis ins hohe Alter bei. Sie zählen zur Familie der Antioxidantien, einer echten Powertruppe gegen freie Radikale.

Gesund und fit durch die besten Jahre – das wünscht sich jeder! Neben der Ernährung (basisch-mediterran) sind Bewegung, Entspannung und Zellschutz das gesundheitliche Fundament.

Lassen Sie uns in diesem Monat gemeinsam Ihre „Telomere“ pflegen! Mehr über die Bedeutung der molekularen Uhr und ganzheitliche Tipps für „Ihre besten Jahre“ gibt’s in dieser *natürlich*-Ausgabe. Und die perfekte Umsetzung im persönlichen Gespräch in unserer Apotheke.

Damit einen beerig-gesunden Start in den Sommer



natürlich-Apothekerin
Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Anzeige

Der pflanzliche Allrounder bei Hämorrhoiden



Der bewährte und gut verträgliche, pflanzliche Wirkstoff Hamamelis in FAKTU®lind wirkt wundheilend und entzündungshemmend bei Nässen, Juckreiz und Brennen am Po.

FAKTU®lind Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Enthält Wollwachs, Butylhydroxytoluol, Cetylstearylalkohol und Propylenglycol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 03/2023.

Anzeige

Natürliche Balance – reguliertes Körpergewicht



Übergewicht und Adipositas erhöhen nicht nur das Risiko für viele chronische Erkrankungen, sondern sind auch für unsere Psyche sehr belastend. Unser Stoffwechsel bestimmt die Geschwindigkeit und Effizienz, mit der unser Körper Kalorien verbrennt, und die Menge an Kalorien, die wir an einem Tag ohne Gewichtszunahme zu uns nehmen können.

Durch die regelmäßige Einnahme des Bakteriums *Hafnia alvei* HA4597® mit den Mineralstoffen Chrom und Zink kann der Stoffwechsel aktiviert, das natürliche Sättigungsgefühl unterstützt und somit das Körpergewicht auf natürliche Weise reguliert werden.

* Chrom und Zink tragen zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. Nahrungsergänzungsmittel: vegan, glutenfrei, laktosefrei.

Telomere



Gesund
alt
werden!

Die molekulare Uhr

Überlegen Sie mal – sind Ihnen beim Lesen schon einmal „Telomere“ über den Weg gelaufen? Wissenschaftlich bezeichnet man sie als die „molekulare Uhr“ in unserem Organismus. Dieser „Zeitmesser“ kann z.B. die Wahrscheinlichkeit beeinflussen, ob und wann sich im Laufe des Lebens eine Krebserkrankung, Demenz oder ein Herz-Kreislauf-Problem entwickelt. Damit starten wir unseren kleinen Exkurs in die Zellbiologie.

Telomere sind die Endbereiche unserer Chromosomen. Auf diesen Chromosomen ist die Erbinformation (= DNA) gespeichert. Telomere (aus dem Griechischen, télos für „Ende“ und méros für „Teil“) sichern diese lebenswichtigen Informationen wie eine Art Schutzkappe ab. Ihre Unversehrtheit steht daher in direktem Zusammenhang mit der zellulären Funktionsfähigkeit und entscheidet darüber, wie oft sich die Zelle teilen kann. Jede Zellteilung verkürzt den Telomerbereich, bis die Zelle ihr „Höchstalter“ erreicht und „gewollt“ abstirbt. Eine elementare Barriere, um Fehler und damit „entartete“ Zellen zu eliminieren. Wir erkennen diese Veränderung am natürlichen Alterungsprozess – das Haar lichtet sich oder wird grau, das Sehvermögen nimmt ab, Muskelmasse schwindet, die Haut bekommt die ein oder andere Falte.

Wie lang die Telomere eines Menschen genau sind und wie schnell oder langsam sie „aufgebraucht“ werden, ist individuell verschieden und genetisch verankert. „Kurze Schutzkappen“ bedeuten dabei nicht automatisch Gefahr. Vielmehr ist die „Telomer-Pflege“ von besonderer Bedeutung für die Gesundheit. Zu den Feinden gehören stille Entzündungen, oxidativer

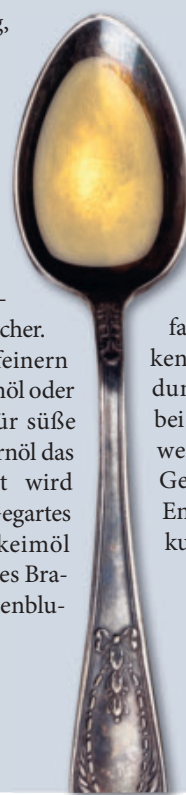
Stress (z.B. durch Schadstoffe in der Luft), Insulinresistenz, Ängste und übermäßige Belastungen. Inzwischen gibt es mehrere wissenschaftliche Studien, mit welchen Maßnahmen wir unsere Telomere einmal in den Jungbrunnen gleiten lassen. So konnte man nachweisen, dass eine vollwertige Pflanzenkost die Verkürzung des Telomerbereichs verlangsamt und diesen sogar zum Wachstum anregt. Lassen Sie uns in unserer Apotheke gemeinsam „telomeren“! ☺

Telomer-Regulation

Rauchstopp | Stressreduktion und ausreichend Schlaf | regelmäßiger moderater Ausdauersport (z.B. Joggen, Radfahren, Schwimmen) | Gewichtsreduktion (vor allem Bauchfett) | basisch-mediterrane Ernährung mit wertvollen Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren | Optimierung der Vitalstoffversorgung (u.a. Vitamin D und E, B-Vitamine, Magnesium) | Harmonie, Freude und soziale Kontakte

Läuft runter wie Öl...

Ob als leckeres Salatdressing, zum Backen oder Frittieren, der Ölteufel steckt im Detail. Je nach Ursprung, Geschmacksvorlieben, Herkunft und Rauchpunkt greifen Sie zur passenden Sorte für kalte oder warme Gerichte. Wer grünen Salat liebt, den macht ein Walnuss- oder Haselnussöl noch glücklicher. Dips und kalte Speisen verfeinern Sie z.B. mit Kürbiskernöl, Leinöl oder hochwertigem Olivenöl. Für süße Nachspeisen ist Aprikosenkernöl das i-Tüpfelchen. Kartoffelsalat wird durch Senföl noch leckerer. Gekartetes Gemüse kann mit Weizenkeimöl verfeinert werden. Für leichtes Braten kommen Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Rapsöl in Frage.



Ihren Omega-3-Haushalt regulieren Sie mit schadstofffreiem Algen- oder Fischöl aus unserer Apotheke. Dieses ist speziell aufgereinigt und enthält besonders viele mehrfach-ungesättigte Fettsäuren. Das freut einerseits Herz und Gefäße, kann sich außerdem positiv auf Herzinfarkt- und Blutdruck auswirken und hat zudem eine entzündungshemmende Funktion (z.B. bei Rheuma). Daneben gibt es Hinweise auf die Verbesserung der Gehirnleistung – sowohl bei der Entwicklung als auch bei Erkrankungen wie Demenz.

Tipp: Öl immer gut verschlossen und in dunklen Flaschen lagern.

natürlich-Entspannung

Ooooooooooooo - ICH-Zeit für Sie!

Stress hat viele Facetten. Positive Herausforderungen (z.B. Prüfung) können antreiben, motivieren und mit Energie versorgen. Emotionale Ausnahmezustände und Dauerdruck hingegen belasten den Organismus und führen langfristig zu körperlichen Beschwerden. Schaffen Sie sich ausreichend ICH-Zeit. Denn Stress plündert auch Nährstoffdepots. Füllen Sie diese gezielt mit Ihrer persönlichen Mineralien-, Vitamin- und Heilpflanzen-Dosis auf. Das sorgt zusätzlich für Entspannung.

Mineralstoffe und Vitamine: Magnesium, Kalium, B-Vitamine, Vitamin C

Pflanzen: Johanniskraut, Lavendel, Rosenwurz, Grüner Tee, Passionsblume, Melisse, Hopfen

Anzeige

NORSAN Omega-3 Kapseln: Der Schatz aus dem Meer

NORSAN Omega-3 Kapseln enthalten ein natürliches Fischöl – kein Konzentrat – mit hohem Omega-3 Gehalt. Die Gewinnung und Reinigung des Fischöls erfolgt schonend und bewahrt die natürliche Fettsäurestruktur des Fisches.

Reich an Omega-3

Eine Tagesdosis Omega-3 Kapseln enthält 1.500 mg Omega-3-Fettsäuren, dies entspricht 4 Kapseln. Mit der hohen Dosierung sind die Omega-3 Kapseln ein idealer Omega-3-Fettsäure Lieferant für alle, die kein reines flüssiges Öl einnehmen wollen oder für alle, die viel unterwegs sind.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Mit natürlichem Fischöl

