



Würzig!
Fruchtig!
Frisch!

So duftet der Sommer

Kopfkino-Test: Schließen Sie die Augen und denken für 20 Sekunden an den Geruch von feuchter Erde und frisch gemähtem Gras, an Sonnenmilch auf warmer Haut, an rauchige Grillkohle und an Regen auf heißem Asphalt („Petrichor“ genannt). LOS! 20, 19, 18... 0. Genial, oder? In Sekundenschnelle tauchen wir in ein geistiges Sommermärchen.

Übrigens: Bei Wärme ist die Nase besser durchblutet. Dabei werden mehr Duftmoleküle freigesetzt – und gelangen direkt ins limbische System. Dieser Teil des Gehirns (vor ca. 65 Mio. Jahren entstanden) ist für Emotionen verantwortlich und beglückt uns mit schönen Erinnerungen.

Düfte können Außergewöhnliches leisten: Sie schenken Energie, sorgen für Entspannung und machen richtig gute Laune. Ätherische Öle sind Alleskönner. Ob als einzelne Tropfen im Nacken oder auf der Innenseite der Handgelenke, als Badezusatz oder in einem Vernebler zur Raumbefugung. Aufgepasst! Ihre Lieblings-Öle bitte 100% naturrein und aus zertifiziertem Bio-Anbau! Kommen Sie mal bei uns vorbei – gemeinsam erschnuppern wir Ihre Sommer-Lieblingsmischung.

Raumbeduftung zu Hause oder im Büro: Fruchtig-frische Zitrusnoten wie Limette,

Blutorange, Mandarine oder Grapefruit sorgen für mehr Leichtigkeit, Motivation und Konzentration. Basilikum, Rosmarin und Pfefferminze beleben die Stimmung. Zeder, Silbertanne, Fichten- oder Kiefernadel holen erdig-waldige Nuancen ins Zimmer und lassen uns an schwülen Tagen gut durchatmen. **Tipp für den Frischekick:** Pfefferminzöl sanft im Nacken und an den Schläfen einmassieren.

Wohlfühl-Auto: Der ultimative Tipp für lange Fahrten Richtung Urlaubsziel: Grapefruit, Douglasie oder Pfefferminze unterstützen die Konzentration und halten die Aufmerksamkeit hoch. Rosmarin beruhigt angespannte Nerven (z.B. im Stauuuuuuuuu) und hält den Kreislauf in Schwung. Ingweröl ist ein guter Begleiter bei Reiseübelkeit. Kombinierte Duftmischungen für gute Stimmung während der Fahrt stehen für Sie in unserem Duftregal „abholbereit“.

Insektenschutz: Im Sommer haben Mücke und Co. Hochsaison. Mit dem richtigen Natur-Duft halten Sie die (für unser Ökosystem wichtigen) Plagegeister auf Abstand. Angeführt wird die Abwehrliste von Zitronella, Eukalyptus, Lemongras, Lavendel, Sandelholz, Anis, Zimt und Nelken. Wenden Sie Ihren Lieblingsduft vorbeugend (tagsüber) an, dann schwirren die ungeliebten Gäste in den Abendstunden im großen Bogen um Schlafzimmer und Co.

Anzeige

Duftendes Wohlgefühl Mit naturreiner Bio-Pflanzenkraft für die pure Verwöhnung

Glücksgefühle Körperlotion 200 ml

Die erfrischende Körperlotion aus Bio Hanfsamenöl, Bio Cupuacubutter und Beerenwachs spendet intensive Feuchtigkeit und schenkt mit ihrem sonnig-leichten Duft aus Bio Zitrone und Bio Tonka Momente des Glücklicheins.

Glücksgefühle Duschbalsam 200 ml

Der cremige Duschbalsam aus Bio Hanfsamenöl, Bio Orangenblütenwasser und Bio Sonnenblumenöl ist pH-hautneutral, reinigt sanft mit milden Zuckertensiden und schenkt mit seinem sonnig-leichten Duft aus Bio Zitrone und Bio Tonka Momente des Glücklicheins.



Anzeige

femiLoges®: Pflanzenkraft bei Wechseljahresbeschwerden

- belegte **Wirksamkeit** bei wechseljahresbedingten Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen¹
- bei Hitzewallungen **so effektiv wie ein Hormonpräparat²** – ohne künstliche Hormone
- **sehr gute Verträglichkeit^{3,4}** dank der bewährten Arzneipflanze Sibirischer Rhabarber (Rheum rhabaricum)



Nur 1
Tablette
täglich!

¹Heger M et al.: Menopause 2006; 13: 744-759. ²Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299-305; verglichen mit einer Niedrigdosierten Hormonersatztherapie, gezeigt am Symptom Hitzewallungen. ³Hasper I et al. Menopause 2009; 16(1):117-131. ⁴Thieman E et al. Poster der "Phytomedicine and Biopiracy" ICSS- 2017 July 24-28, Mainz, Germany. // femiLoges®, Wirkstoff: Rhabarberwurzel-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 und Saccharose. Gegenanzeigen: Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 12/2022. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstr. 5, 21423 Winsen (Luhe), www.loges.de

Professioneller Blutdruck-Check in unserer Apotheke



Viele Menschen haben zu hohen Blutdruck und nehmen dagegen Medikamente ein.

Ihr Arzt hat Ihnen ein blutdrucksenkendes Mittel verschrieben?

Zur Erhöhung der Therapiesicherheit ermitteln wir Ihre Blutdruckwerte nach einem standardisierten Verfahren. Für ein aussagekräftiges Ergebnis werden drei Messungen durchgeführt und ein Mittelwert gebildet.

Die Kosten für diese wertvolle Gesundheitsleistung übernimmt Ihre Krankenversicherung alle 12 Monate oder bei Änderung der Medikation.

natürlich für einen gesunden Sommer!



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



Produkt des Monats



Der Müde-Beine-Muntermacher-Mix

Unsere Venen sind im Sommer zu Höchstleistungen gefordert. Sie pumpen bei Sommerhitze täglich 7000 Liter Blut zurück zum Herzen – entgegen der Schwerkraft. Etwa 20% sind hierzulande von einer Venenschwäche betroffen. Gut zu wissen: Die Extrakte von Rosskastanie, Traubenkern und Buchweizen in *regulafit® Venaktiv* unterstützen das sensible System auf natürliche Weise. **natürlich-Tipp:** So oft wie möglich Füße hoch und barfuß laufen.

Rabatt 20% **AKTIONSPREIS 23,95 €**

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 29,95 €

Castello-Apotheke
Berlin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Juli steht für Freilichtkino & Schwimmbad, für Leichtigkeit & Genuss, für Urlaub & Entspannung: **Sommerfreude pur im siebten Monat des Jahres.** Da schwärmen wir direkt mit! Unsere Ideen für Ihr perfektes Sommer-Sonne-Feeling:

1. eine Radtour ins Grüne, Picknickkorb mitnehmen und bunte Leckereien schlemmen
2. auf dem Markt frisches Obst besorgen und daraus eine fruchtige Bowle, leckeren Sirup oder köstliche Marmelade zaubern
3. an den See fahren, ein Ruderboot mieten und Sonnenstrahlen Ihre Haut kitzeln lassen (vorher mit uns besprechen, wie lange Ihre Haut ohne Sonnenschutz Vitamin D tanken kann)
4. Sommerlektüre schnappen, ins Straßencafé setzen und genüsslich ein Eis schlecken
5. die besten Freunde anrufen und zum gemütlichen Grillabend zusammenschließen

Aaaaaach, schönöööne Gedanken... schnuppern Sie dabei den würzigräuchrigen Grillgeruch?! Perfekt, denn Düfte zaubern Erinnerungen in unser Gedächtnis. Mehr dazu in dieser *natürlich*-Ausgabe. Lesen Sie außerdem, was der Bauch mit dem Gehirn zu tun hat, wie Sie Wunden im Akutfall versorgen und was für Diabetiker im Sommer besonders wichtig ist.

Herzliche Sommergrüße



natürlich-Apothekerin
Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Anzeige

Manchmal braucht „Mann“ Unterstützung: aminoplus® mann



Nahrungsergänzungsmittel mit Aminosäuren, Vitaminen, Magnesium & Spurenelementen

Mit 2 g L-Arginin

- Vitamin B6 trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und zur Regulierung der Hormontätigkeit bei
- Selen trägt zu einer normalen Spermabildung bei
- Zink trägt zum Erhalt normaler Haare bei
- Folsäure, Magnesium, Vitamin B6 und Vitamin B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Vitamin D und Magnesium tragen zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei

Anzeige

Endlich schneller einschlafen: SymbioLact® Pro Schlaf



Zur Verkürzung der Einschlafzeit, mit ausgewählten Milchsäurebakterien und Melatonin

Melatonin spielt eine besondere Rolle bei der Regulation unseres Schlaf-Wach-Rhythmus. Im Alter oder bei Stress lässt die Produktion von Melatonin nach. Ein Melatonin Mangel kann für Ein- und Durchschlafstörungen verantwortlich sein. Folge: Wir sind tagsüber müde und wenig leistungsfähig.

SymbioLact® Pro Schlaf: Die clevere Kombination aus Lactobacillus plantarum DR7, Melatonin sowie Vitamin B6 um die normale Funktion der Psyche und des Nervensystems zu unterstützen.

SymbioLact® Pro Schlaf 1-mal täglich kurz vor dem Schlafengehen mit einem Glas Wasser einnehmen. Nahrungsergänzungsmittel: gluten- und lactosefrei, gut verträglich und langfristig anwendbar

68-V2_sw_lx_oC_5.000_7

Diabetes im Sommer

Nicht so süß



„Wenn einer eine Reise tut...“ – insbesondere mit der Diagnose „Diabetes“ – ist die richtige Vorbereitung das A und O! Die detaillierte Planung für die Reiseapotheke lebenswichtig. Holen Sie uns dafür gerne mit „ins Boot“, auch wenn es keine Schiffsreise wird. Insulin, Medikamente und Teststreifen gehören ganz oben ins Gepäck – und zwar x 2! Verteilen Sie die Mittel bei Flugreisen außerdem auf zwei Täschen. Weltweit kommen 4,35 Gepäckstücke pro 1000 Passagiere nicht richtig an. Notieren Sie daher Namen und Hersteller, um im Fall der Fälle am Urlaubsort rasch Ersatz zu bekommen. Ein Set für die Anreise (und die ersten Tage) bitte direkt ins Handgepäck. An Traubenzucker denken!

natürlich-Sommertipps bei Diabetes

Insulin: Im Sommer und bei heißem Wetter muss der Blutzuckerwert enger kontrolliert werden. Veränderungen im Tagesablauf, beim Essen oder im Bewegungsverhalten beeinflussen den Energieverbrauch. Hitze kurbelt die Durchblutung an – Insulin kann dadurch schneller wirken. Angebrochene Ampullen oder Pens müssen nicht gekühlt werden, sollten jedoch nicht über 25 Grad gelagert werden. Für die Anreise ist eine kleine Kühlbox für Ersatzpens optimal (Lagerung bei 2–8 °C).



Achtung!

Pens nicht direkt auf den Kühlakku legen, sondern vorher in ein (Hand-) Tuch wickeln. Gefrorenes Insulin wirkt nicht mehr.

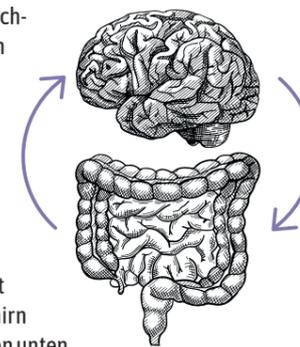
Wunden: Diabetiker sollten auch im Sommer Schuhe und Socken tragen. Das verhindert Verbrennungen (z.B. am Strand auf heißem Sand) und Verletzungen (aufgrund der schlechteren Wundheilung mit unangenehmen Folgen). Auch kleine Mückenstiche können sich schnell entzünden. Antimückenspray, ein spezieller Hitzestift bei Juckreiz, Desinfektionsmittel, sterile Kompressen und Verbandmaterial sollten deshalb im Urlaub immer griffbereit sein.

Sonnenschutz: Diabetiker leiden vermehrt unter trockener Haut und sind besonders gefährdet für Sonnenbrand. Medikamenten wie Diuretika oder Schmerzmittel verstärken zudem die Lichtempfindlichkeit. Ein hoher Sonnenschutz – fetthaltig und mit Lichtschutzfaktor 50+ – ist die Lösung.

natürlich-Wissen

Gesundheits-Duett Darm-Hirn

Manche Entscheidungen treffen wir nach dem „Bauchgefühl“, tiefe Freude zaubert „Schmetterlinge in den Bauch“. Wissen Sie, warum das so ist? **Kurz gesagt hat unser Bauch „ganz schön Köpfchen“!** Das sogenannte Bauch-Hirn (= enterisches Nervensystem) ist ein komplexes Nervengeflecht. Es erstreckt sich von der Speiseröhre bis zum Darmausgang und besteht Schätzungen zufolge aus 100 bis 200 Millionen Neuronen. Entscheidungen rund um die Verdauung übernimmt es in Eigenregie und steht gleichzeitig über die Darm-Hirn-Achse mit dem Gehirn in Interaktion. 90% des Informationsflusses geht von unten nach oben – über spezielle Nervenbahnen (Vagus-Nerv), Stoffwechselprodukte und Botenstoffe. Unsere Darmflora hat über die mikrobielle Zusammensetzung direkten Einfluss auf das Essverhalten – und das Seelenleben! Die wissenschaftliche Forschung dazu steckt noch in den Kinderschuhen. Erste Studienergebnisse bestätigen, dass bei Gefühlen, Entscheidungen und Gesundheit unser Darm maßgeblich beteiligt ist.



SOS-Tipps bei Wunden

Kurz nicht aufgepasst und schon ist es passiert – beim Spielen gestürzt oder in der Küche geschnitten. Dann ist zur optimalen Wundversorgung Akuthilfe gefragt. Erste Hilfe reduziert den Schmerz und minimiert gleichzeitig das Infektionsrisiko. Die Wundheilung besteht aus drei Phasen: 1. Gerinnungsphase. 2. Reparaturphase. 3. Wiederaufbauphase. Dauer und Ausmaß der Heilung variieren nach Schwere der Verletzung von wenigen Tagen bis mehrere Monate.

Blutende Wunden zunächst für kurze Zeit „ausbluten“ lassen, das schwemmt Bakterien oder Fremdkörper hinaus. Bei Verunreinigen gründlich mit klarem Wasser reinigen und anschließend mit einer antiseptischen Wundcreme oder einem speziellen Wunddesinfektionsmittel behandeln. Pflaster und ein steriler Verband schützen im nächsten Schritt vor Keimen. Die feuchte Wundheilung (mit atmungsaktiven Salben oder Pflastern) verringert das Risiko für Narbenbildung. Um die Heilung zu beschleunigen, können natürliche Wirkstoffe/Hausmittel eingesetzt werden. Dexpanthenol unterstützt die Regeneration von Hautzellen und verbessert gleichzeitig das Wundmilieu. Zinksalbe, Kokosöl, Aloe Vera, Vaseline oder

Honig machen die Haut geschmeidig und lindern mögliche Spannungsgefühle. Auch Lavendel- oder Teebaumöl können sanft auf bereits verschlossene Wunden einmassiert werden. Kamillentee-Beutel haben sich bei Reizungen bewährt. Bei Verbrennungen besser auf fetthaltige Salben verzichten. Kühlende Feuchtigkeitsspende Sprays oder Gels sind hier die bessere Alternative.

natürlich empfiehlt: Achten Sie auf Ihre Vitamin- und Mineralstoffversorgung! Zum Zellaufbau werden vor allem die Vitamine A, C und E sowie Eisen, Zink, Selen und Kupfer benötigt.