



Essen gut, alles gut!

Kennen Sie den Unterschied zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln? Die Differenzierung geht auf Prof. Werner Kollath (1892 – 1970) zurück, der auch den Begriff der Vollwerternährung prägte. Kurz gefasst sind Lebensmittel der Ursprung von Nahrungsmitteln, also die natürliche unveränderte Form eines Produkts. Daher: Kochen Sie, wann immer es geht, selbst und gönnen Ihrem Organismus frische Leckerbissen. Tipps aus unserer Ernährungs-Schatzkiste:

1. „Regional, saisonal und bio“. Kurze Transportwege während der natürlichen Erntezeit sorgen für intensiven Geschmack und gewährleisten hohe Nährstoffmengen (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe). Biobauern betreiben zudem ökologische Landwirtschaft. Wichtig – vor dem Weg auf den Markt einen Einkaufszettel schreiben und frisch mitnehmen, was zum Kochen benötigt wird.

2. Die optimale Lagerung: Die meisten Nährstoffe bleiben bei guter Kühlung erhalten. Manche Obst- und Gemüsesorten fühlen sich bei Raumtemperatur deutlich wohler (z.B. Bananen, Auberginen, Zitrusfrüchte). Äpfel und Tomaten bitte getrennt von anderen Obst- und Gemüsesorten aufbewahren. Durch das enthaltene Ethylen regen sie den Reifeprozess der Nachbarn an. Für Knollen aller Art ist die „Sandlagerung“ das Maß aller Dinge.

3. Verlängern Sie die Haltbarkeit: Lebensmittel lassen sich nicht ewig konservieren. Doch mit bestimmten Verfahren verlängern Sie die Haltbarkeit deutlich. Brot, Suppen, gekochte Gerichte oder rohes Fleisch einfrieren. Fruchtiges Kompott oder pikante Chutneys machen in Einmachgläsern eine gute Figur – und schmecken noch lange nach der Zubereitung frisch. Antipasti (Champignons, Paprika, Oliven) kann man gut in Öl einlegen und verhindert so den Kontakt mit Sauerstoff.

4. Alles in den Topf: Wertvolle Schnittreste landen viel zu oft ungenutzt im Abfall. Beim Lauch verwendet man z.B. nur etwa 40 Prozent. Dabei lassen sich mit den dunkelgrünen Blättern und dem Wurzelende hervorragend Suppen ansetzen. Wichtig – Bio-Qualität bevorzugen und immer gut waschen.



natürlich-Buchtipps
„Gehirndoping mit Gewürzen“
von Dr. Sabine Paul
ISBN 978-3-946010-12-8

Genüssliche Einladung zum GRATIS Webinar:
„Die besten Gewürze für den Darm“
am 31. August, 19:30 Uhr

Unser Darm liebt Kräuter und Gewürze. Dabei gibt es viel mehr als Fenchel, Kümmel und Anis zu entdecken. Zusammen mit Dr. Sabine Paul (Biologin und Ernährungsexpertin) lernen Sie duftende Kräuter und gesunde Gewürze kennen und erfahren alles über die heilende Wirkung für die Gesundheit.

QR-Code scannen und kostenfrei Platz sichern!



Anzeige

Die 2-fach abgesicherte Empfehlung bei Reizdarm: Symbioflor® 2

1. Wirkung: schnelle Linderung bei Durchfall, Verstopfung und Bauchschmerzen. Symbioflor® 2 ist das einzige probiotische Arzneimittel mit eigener klinischer Studie und Leitlinienempfehlung gegen das Reizdarmsyndrom.

2. Sicherheit: sehr gute Verträglichkeit – mit Nebenwirkungsprofil auf Placeboniveau. Die natürliche Unterstützung bei Reizdarm.

Millionen kleine Helfer in jedem Tropfen mit lebenden Escherichia coli-Bakterien. Ohne Reizdarmbeschwerden das Leben genießen!

Dosierung: Erwachsene: nehmen zu Beginn täglich 3 x 10 Tropfen. Nach einer Woche wird die Dosis auf 3 x 20 Tropfen erhöht.



Frei von Alkohol und Konservierungsstoffen

Symbioflor® 2 Tropfen zum Einnehmen, Suspension. Wirkstoff: Escherichia coli-Bakterien. Anwendungsgebiete: Reizdarmsyndrom (Colon irritabile). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Apothekerin (m/w/d) – aufgepasst!



Nähere Informationen unter www.CastelloApotheke.de.

Wir warten auf Dich! Melde Dich bitte!

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



Produkt des Monats



Der Premium-Vitalstoff-Komplex

regulafit® A-Z Premium versorgt den Organismus mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in Premium-Qualität – frei von unnötigen Zusatzstoffen. Von Vitamin A bis Zink unterstützen Sie damit sämtliche Körperfunktionen. Calcium, Kalium, Magnesium, Zink und Mangan sind als Citratsalz enthalten und werden damit besonders gut aufgenommen. Vit. B2, B6 und B12 wirken in aktivierter Form positiv auf die Leistungsfähigkeit. **23! wertvolle Inhaltsstoffe pro Kapsel – genau Ihr Premium-Ding!**

Rabatt 20% AKTIONSPREIS 23,95 €

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 29,95 €

**Castello-Apotheke
Berlin**

natürlich
Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

+
Gratis Webinar:
Gewürze
und Darm



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer tut unserer Gesundheit (Vitamin D!) rundum gut. Und ist besonders lecker! Denn köstliche Früchte und buntes Obst reifen in diesen Wochen direkt vor der Haustür. Eine verführerische Einladung für gesundes Essen mit frischen Zutaten aus der Region. Ob als knackiger Salat oder würzig-pikant vom Grill – da läuft einem doch glatt das Wasser im Mund zusammen 😊. Passende Tipps und Tricks zur Lagerung und Konservierung der gesunden Leckerbissen lesen Sie „knackig-frisch“ in dieser *natürlich*-Ausgabe. Und noch viel mehr erfahren Sie in den „*Natürlich-gesünder-essen-Wochen*“ in unserer Apotheke.

Nahrungsmittel-Kompass in unserer Apotheke abholen!



Apropos „Wasser laufen“. Das erfreut neben dem Gaumen besonders die Gesundheit. Probieren Sie bei Hitzeperioden unbedingt kalte Güsse oder Bäder aus. Stichwort Leitungswasser. Da wird der Genuss nämlich manchmal getrübt: Schadstoffe, die man weder riecht noch sieht und die heimlich aus der heimischen Leitung fließen. Machen Sie den Wasser-Test in unserer Apotheke und gehen auf Nummer sicher!

Sonnige Grüße



natürlich-Apothekerin
Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anzeige

Hochdosiertes, veganes Omega-3 von NORSAN



Für VeganerInnen und VegetarierInnen war es lange Zeit schwer, die wichtigen marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zu sich zu nehmen, da diese überwiegend in fettreichen Kaltwasserfischen vorkommen. Mittlerweile gibt es eine pflanzliche Alternative: **Veganes Algenöl von NORSAN.**

Das **NORSAN Omega-3 Vegan** wird aus der Meeremikroalge *Schizochytrium* sp. gewonnen und ist von Natur aus **reich an EPA & DHA.** Die **NORSAN Omega-3 Vegan Kapseln** sind für alle, die kein reines flüssiges Öl einnehmen wollen oder für alle, die viel unterwegs sind. Weitere Informationen auf www.norsan.de

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

Anzeige

Vergesslich? Gingobeta® – zur Unterstützung von Gedächtnis* und Konzentration*



- pflanzliches Arzneimittel, das gut verträglich ist
- kann die Gedächtnisleistung positiv beeinflussen
- fördert die Durchblutung im Gehirn
- ist in 4 Stärken erhältlich

*Zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz

Gingobeta 40 mg/-80 mg/-120 mg/-240 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anw.: Gingobeta ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Warnh.: Ent. Lactose und Glucose. Bitte nehmen Sie dieses Arzneimittel erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Zuckern leiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. betapharm Arzneimittel GmbH, 86156 Augsburg. www.betapharm.de; GI 09/22



Wasser marsch!

„Kneipp-Tour“ für die Gesundheit

Hydrotherapeut, Kräuterlehrer, Priester – Sebastian Anton Kneipp (1821 – 1897) zählt zu den bekanntesten Naturheilkundlern des 19. Jahrhunderts. Sein Gesundheitskonzept besteht aus 5 Säulen: Wasser (z.B. Wechselgüsse, Bäder, Dämpfe), Kräuter (als Säfte, Tee oder Salben), Ernährung (ausgewogen und naturbelassen), Bewegung (Wechselspiel aus An- und Entspannung) sowie Balance (Ausgeglichenheit und innere Harmonie).

Insbesondere die nach ihm benannte Wassertherapie, das „Kneippen“, erlangte weltweit Bekanntheit. Klinische Studien belegen die positive Wirkung auf Organismus und Wohlbefinden. Wer das Thermalbad nicht in der Nähe hat, springt in die heimische Wanne. Das Wasser (Temperatur unter 18°C) bis kurz unterhalb der Knie einlassen, auf der Stelle laufen und jeweils ein Bein ganz aus dem Wasser heben (Zehenspitze zeigt nach unten, „Storchengang“). Am Ende Wasser sanft abstreifen, Füße trocknen und mittels kleiner Gymnastikübungen ein angenehmes Wärmegefühl erzeugen.

Wasseranwendungen aktivieren Stoffwechsel und Selbstheilungskräfte, stabilisieren den Kreislauf und regen das Immunsystem an. Durch den Kältereiz ziehen sich die Kapillaren (= feinste Blutgefäße) der Beine, Füße, Arme und auch im Gesicht zusammen. Das fördert den Blutfluss und regt die Durchblutung an. In Folge werden mehr

Abwehrzellen (IgA-Zellen, Fresszellen, T-Lymphozyten) gebildet. Gleichzeitig fühlt man sich frisch und erholt und kann am Abend schneller einschlafen. Personen mit Krampfadern profitieren zusätzlich von der Linderung ihrer Beschwerden.

Kneippsche Guss-Anwendungen für hitzige Tage

Arm-Guss: Stärkung des Immunsystems, bei Müdigkeit

Knie-Guss: bei Kopfschmerzen oder Einschlafproblemen

Gesichts-Guss: belebt und fördert die Durchblutung

Voll-Guss: Stärkung der Abwehr

Der Leitungswasser-Test!

Wasser ist lebenswichtig. Für durstige Kehlen, für die tägliche Körperpflege und für unsere Gesundheit. Der entscheidende Faktor ist die Qualität des Wassers. Wenn es frei von Schadstoffen, Keimen und Schwermetallen aus der Leitung fließt, jubeln unsere Zellen. Der Haken: Verunreinigungen lassen sich oft mit bloßem Auge nicht erkennen und trüben unbewusst den frischen Genuss. **Gehen Sie auf Nummer sicher und machen in unserer natürlich-Apotheke den Basis-Check gesundes Wasser.** Für grenzenlosen Gesundheits-Genuss.



natürlich-Wissen: Homöopathie



Das homöopathische Prinzip geht auf den deutschen Arzt Dr. Samuel Hahnemann (1755 – 1843) zurück und beruht auf der Regel „Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“. Die ausgewählten Mittel setzen im Körper einen gezielten Reiz zur Anregung der Selbstheilungskräfte. Zur Herstellung homöopathischer Arzneien werden diese einer Potenzierung unterzogen. Das erfolgt durch Verdünnung, wobei jede Potenzierungsstufe mit einer speziellen Potenz gekennzeichnet ist (z.B. D6, D12, C30). Homöopathika (als Globuli, Tabletten oder Tropfen) werden über die Mundschleimhaut aufgenommen (daher bitte Abstand zum Essen, Zähneputzen und Co.). Für die Wahl des richtigen Mittels sind die Leitsymptome entscheidend. Dabei fließen sowohl Auslöser als auch Art, Dauer und Ausprägung der Beschwerden ein. Vertrauen Sie hierbei gerne auf das Wissen unserer *natürlich*-Apotheke.

Tipps für die homöopathische Hausapotheke:

Arnica (Bergwohlverleih) | **Apis mellifica** (Honigbiene) | **Arsenicum album** (weißer Arsenik) | **Belladonna** (Tollkirsche) | **Cantharis** (Spanische Fliege) | **Okoubaka** (westafrikanischer Urwaldbaum) | **Nuxvomica** (Samen vom Brechnussbaum) | **Pulsatilla** (Kuhschelle) | **Rhus toxicodendron** (Giftsumach)



Aminosäuren

Hinter Aminosäuren (organische Verbindungen) stecken Ausgangsstoffe für zahlreiche Stoffwechselfunktionen. Als Grundbestandteil der Proteine sorgen sie für den Aufbau von Organen, Knochen, Muskeln, Haut und Co. Dazu steuern Aminosäuren die Bildung von Hormonen und Enzymen, unterstützen das Immunsystem und regulieren das Herz-Kreislauf-System. Auch bei der Entgiftung und Durchblutung haben

sie ihre Finger im Spiel. In der Natur werden über 300 verschiedene Aminosäuren beschrieben, für die menschliche Gesundheit stehen 20 davon – die proteinogenen Aminosäuren – im Fokus. Essentielle, also unentbehrliche, Aminosäuren kann der Körper nicht selbst bilden, sondern ist auf die Zufuhr von außen angewiesen. Eine ausgewogene Ernährung beugt einem Mangel vor.

Die besten Amino-Lieferanten:

- **Isoleucin** (Eier, Milch, Hühner- und Rindfleisch)
- **Leucin** (Eier, Milch, Hühner- und Rindfleisch)
- **Lysin** (Hühnerfleisch, Fisch)
- **Methionin** (Lachs, Meeresfrüchte)
- **Phenylalanin** (Nüsse, Erbsen, Kürbiskerne)
- **Threonin** (Rindfleisch)
- **Tryptophan** (Sojabohnen, Hartkäse)
- **Valin** (Eier, Milch, Hühner- und Rindfleisch)
- **Histidin** (Sojabohnen, Weizenkeime, Rindfleisch, Fisch)