Medikamente & Blutzucker

Vielleicht gehören Sie auch dazu: Mehr als ein Drittel aller über 65-Jährigen nimmt täglich 5 oder mehr vom Arzt verordnete Arzneimittel ein, medizinisch „Polymedikation" genannt. Dazu kommen oft noch freiverkäufliche Produkte (z.B. Schmerzmittel, Vitamine und Co.). Da ist es völlig verständlich, dass man leicht den Überblick verlieren kann. *„Was sollte ich nochmal bei diesem Präparat beachten? Wie war die Dosierung? Wofür sind die Kapseln gleich nochmal?"*

Damit Ihre Therapie bestmöglich wirken kann, muss die Anwendung genau aufeinander abgestimmt sein. Denn mit jeder Tablette mehr steigt auch das Risiko für Neben- oder Wechselwirkungen. Das gilt besonders für Menschen mit Diabetes. Denn zahlreiche Mittel können den Blutzuckerspiegel beeinflussen und die Werte nach oben oder unten treiben. Gerade zu Beginn der Einnahme eines neuen Medikaments sollten Sie Ihren Blutzuckerspiegel deshalb besonders engmaschig kontrollieren. Auch rezeptfreie Mittel können Probleme verursachen. Plötzliche Veränderungen oder Schwankungen deshalb bitte immer ärztlich abklären lassen.

Ein Medikationsplan kann helfen, den optimalen Überblick zu behalten. Das *natürlich*-Fachpersonal ist dafür bestens ausgebildet. **Kommen Sie in unsere Apotheke zum „Medikamenten-TÜV".** Dabei überprüfen wir Ihre Arzneimittel auf mögliche Risiken, unterstützen Sie bei der Anwendung und erstellen einen ausführlichen Plan als Hilfestellung für Ihren Alltag. Wenn Sie dauerhaft mindestens 5 verschreibungspflichtige Mittel einnehmen, bezahlt Ihre Krankenkasse diese besondere Leistung.

Wichtig: Wenn Sie den Eindruck haben, dass Nicht-Diabetes-Medikamente Ihren Blutzuckerspiegel beeinflussen, diese Mittel auf keinen Fall einfach absetzen. Unbedingt Rücksprache mit dem Hausarzt oder Diabetologen halten.

Gewusst? Diese Mittel können (müssen aber nicht) den Blutzuckerspiegel beeinflussen

erhöhend: entwässernde Mittel (Thiazide), Schilddrüsen-Medikamente, Antidepressiva, Cortison

senkend: einige Antibiotika, Blutdrucksenkende Mittel (z.B. ACE-Hemmer, ß-Blocker), Schmerzmittel (z.B. Acetylsalicylsäure, Tramadol), Pilzmittel

erhöhend/senkend: Hormonpräparate (z.B. „Pille", Hormonersatztherapie), Cholesterinsenker (Statine), Asthma-Mittel

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

Anzeige

Grintuss Hustensaft für Kinder & Erwachsene
Lindert den Husten und schützt die Schleimhaut

exklusiv nur in der Apotheke

Grintuss ist **ein 100 % natürliches und biologisch abbaubares Produkt** auf Basis von **Honig und dem pflanzlichen Molekülkomplex Poliresin®.**

- lindert den Husten und schützt die Schleimhaut
- bereits für Kinder ab 1 Jahr geeignet
- ohne Alkohol, Konservierungsstoffe und künstliche Süßstoffe
- wohltuend für den Organismus und schonend für die Umwelt

mehr Infos

Medizinprodukt CE 0373. Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

GRIPPE IMPFUNG!

GRIPPE-IMPFUNG?

GANZ EINFACH BEI UNS IN DER APOTHEKE!

Jetzt Termin vereinbaren!

GRIPPE IMPFUNG!

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. 8.30 - 19.00 Uhr
Sa. 8.30 - 14.00 Uhr

Sie finden uns auch auf Facebook

68-VZ_sw_Tx_oC_5000_10

natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Produkt des Monats

Immunregulation auf allen Ebenen

Mit *regulafit® Immun Premium* stärken Sie Ihre Abwehrkräfte durch eine Vitamin-Nährstoff-Kombination aus 23 schnörkellosen Reinsubstanzen. Angeführt von den wertvollen Vitaminen D3, C, B12, B6 und Folsäure sowie den Mineralstoffen Kupfer, Selen und Zink. Abgerundet wird der Immunaufbau durch Holunder-Extrakt, Citrus-Bioflavonoide und OPC sowie einem stimulierenden Extrakt aus dem Maitake-Pilz.

Rabatt 19% **AKTIONSPREIS** **34,95 €**

Inhalt: 90 Kapseln I UVP: 42,95 €

Castello-Apotheke Berlin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Herbst ist da! Und während manch einer die dicken Kuschelsocken gar nicht mehr ausziehen möchte, genießen Wanderfreunde den goldenen Oktober für ausgiebige Touren. Bewegung an der frischen Luft befreit den Kopf, ist wohltuend für die Gesundheit und setzt echte Glücksgefühle frei. Gerade jetzt, wenn der Blätterwald sein herrlich buntes Kleid überstreift, lässt sich die Natur auf besondere Art genießen. Wandern ist bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt und ein Geschenk für Körper und Seele. Herz und Kreislauf, Skelett, Muskulatur und Immunsystem – sie alle machen kleine Freudensprünge durch die Extra-Bewegungseinheiten.

Gerade das Immunsystem kann in diesen Tagen ein wenig Unterstützung gebrauchen. Wenn das Schmuddelwetter draußen an die Tür klopft, sind die ersten Erkältungs-Viren nicht weit. Erfahren Sie dazu in dieser *natürlich*-Ausgabe, mit welchen natürlichen SOS-Maßnahmen es Ihnen und Ihren Liebsten schnell wieder besser geht. Lesen Sie außerdem, welche Nährstoffe bei Osteoporose besonders wichtig sind und welche Medikamente Ihren Blutzuckerspiegel beeinflussen.

Herbstliche Grüsse

***natürlich*-Apothekerin**
Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anzeige

Multi-Vitamin Energetikum* Das Naturtalent für Vitalität und Immunsystem**

DE-ÖKO-003

- mit natürlichem Vitamin C und Vitamin D3
- plus sechs weitere Vitamine
- mit Bio-Kräutern & Bio-Früchten
- ohne künstliche Zusatzstoffe
- der Vitamin-Klassiker für die ganze Familie

*Vitamin B_1, B_2 und B_3 tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei. ** Vitamin C und Vitamin D3 tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Anzeige

Infludoron® Streukügelchen In allen Phasen einer Erkältung – schon bei ersten Anzeichen

- 6-fach-Kombination aus fünf Heilpflanzenextrakten (*Aconitum, Bryonia, Eucalyptus, Eupatorium, Sabadilla*) und *Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat)*
- durch potenziertes *Ferrum phosphoricum* stärkt es die Atmungsorgane und reguliert die Wärmekräfte des Körpers gut verträglich
- unterstützt bereits ab den ersten Anzeichen
- nach Ausbruch können akute Beschwerden gelindert werden und die Genesung wird gefördert
- für die ganze Familie ab dem Säuglingsalter anwendbar
- unterstützt die Selbstheilungskräfte
- Alkohol-, laktose- und glutenfrei

68-V2_sw_Tx_oC_5.000_10

OSTEOPOROSE

Osteoporose (im Volksmund auch „Knochenschwund" genannt) gehört laut WHO zu den 10 häufigsten Erkrankungen weltweit. In Deutschland gibt es etwa 6 Millionen Betroffene, wobei Frauen besonders gefährdet sind. Grund ist der gesunkene Östrogenspiegel nach den Wechseljahren, der den Knochenstoffwechsel negativ beeinflusst. Neben erblicher Veranlagung gehören auch Störungen im Mineralstoffhaushalt, Untergewicht, Tabakkonsum oder Bewegungsmangel sowie die Einnahme bestimmter Medikamente zu den Risikofaktoren.

Hintergrund: Der Mensch besitzt zwischen 208 und 212 Knochen, die ständigen Auf- und Abbauprozessen unterworfen sind. Verantwortlich dafür sind bestimmte Zelltypen, die sogenannten Osteoblasten *(„Knochenbauer")* und Osteoklasten *(„Knochenklauer")*. Eine Abnahme der Knochendichte im Alter ist normal, bei Osteoporose-Patienten ist diese jedoch drastisch erhöht. Chronische Schmerzen, Rundrücken sowie Frakturen am Oberschenkelhals, Handgelenk oder Wirbelkörper sind die Folge. Osteoporose verläuft zu Beginn meist schleichend und symptomlos. Erst ein plötzlicher Bruch – in vielen Fällen nur durch geringe Krafteinwirkung – bringt die Erkrankung ans Licht.

Neben regelmäßiger Bewegung und einer gesunden Ernährung spielen Mikronährstoffe eine entscheidende Rolle für stabile Knochen und Gelenke – sowohl vorbeugend als auch begleitend zur Therapie. Calcium und Vitamin D sind das Knochen-Duo schlechthin. Unsere Knochen sind der einzige Calcium-Speicher im Körper. Steht nicht ausreichend des Mineralstoffs zur Verfügung oder wird an einer Stelle besonders viel benötigt (z.B. Zellteilung, Blutgerinnung, Muskel- und Nervenzellen), sinkt die Konzentration im Blut. Um den Mangel auszugleichen, greift der Organismus auf seine Speicher zurück, was eine „Knochen-Demineralisierung" nach sich zieht. Vitamin D fördert die Calcium-Aufnahme im Darm und den Einbau in die Knochen. Gerade bei älteren Menschen ist der Spiegel jedoch oft sehr niedrig. Durch die Einnahme ergänzender Mittel lässt sich hier gut gegensteuern. Qualität, Menge und Einnahmezeitpunkt sind entscheidend für eine bestmögliche Wirksamkeit.

Knochenstarke Tipps aus Ihrer *natürlich*-Apotheke

1. **Calcium** als wichtigster Knochenbaustoff (z.B. in Milchprodukten oder grünem Gemüse wie Feldsalat, Brokkoli, Grünkohl)
2. **Vitamin D** zur Verbesserung der Calcium- und Phosphor-Aufnahme (in den Herbst-Winter-Monaten durch wenig Sonne oft Mangelware)
3. **Magnesium** mit zentraler Bedeutung für den Vitamin-D-Haushalt und die Knochenstruktur
4. **Vitamin C** für eine bessere Calcium-Verwertung
5. **Bewegungseinheiten** als permanentes Training für Muskeln, Bindegewebe und Knochen

SOS! Neurodermitis

Neurodermitis ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Haut, die wie Asthma und Heuschnupfen zum „atopischen Formenkreis" zählt. Dabei ist die Reaktionsbereitschaft des Immunsystems – bzw. der Haut – auf normalerweise harmlose Reize erhöht. Pollen, Tierhaare, Duft- und Pflegestoffe, Nahrungsmittel sowie deren Bestandteile (Zusatzstoffe, Gluten, Kuhmilch…), eine schadstoffbelastete Luft oder schlicht ein kratziger Pullover sind bekannte Antreiber. In Step 1 gilt es, den Kontakt zu den Auslösern (= Provokationsfaktoren) so weit wie möglich zu vermeiden.

Neurodermitis-Patienten leiden meist unter einer eingeschränkten Barrierefunktion, die Haut verliert schneller an Feuchtigkeit und Fremdstoffe können leichter eindringen. Das zieht eine Entzündungskaskade nach sich, Histamin-Ausschüttung und Juckreiz inklusive. In der klassischen Therapie kommen oft entzündungshemmende Wirkstoffe (z.B. Cortison) zum Einsatz. Zur dauerhaften Regulation lohnt sich der ganzheitliche Blick. Neben dem gezielten Aufbau der Darmflora („Darm-Haut-Achse") ist ein ausgeglichener Mineralstoff-Haushalt enorm wichtig. Beschwerden oder Irritationen der Haut können z.B. durch einen unerkannten Zinkmangel verstärkt werden. Vitamin D kann das Entzündungsgeschehen positiv beeinflussen. **Unser *natürlich*-Apothekenteam berät Sie gerne zu verschiedenen Möglichkeiten. Hilfreiche Tipps zur passenden Pflege gibt´s obendrauf.**

Erkältungszeit!

Fieber, Schnupfen, Halsweh – hat es Ihren kleinen Liebling voll erwischt?! Dann nichts wie „ab ins Kuschel-Bett". Neben liebevoller Zuwendung und ausreichend Ruhe und Schlaf liefert die Natur zahlreiche Möglichkeiten zur gezielten Stärkung der kindlichen Selbstheilungskräfte. Mit welchen „Immunfreunden" Sie die Abwehr außerdem tatkräftig unterstützen, verraten wir Ihnen beim nächsten Besuch in unserer Apotheke.

Schnupfen: Inhalation mit Kamillendampf | Nasenspülung und Verwendung eines salzhaltigen Sprays zur Reinigung | homöopathisch: Allium cepa *(Fließschnupfen)*, Sambucus nigra *(Säuglingsschnupfen)*, Luffa *(schleimiges Sekret, Nasennebenhöhlenentzündung)*

Halsschmerzen: Salbeiblätter zum Gurgeln und als Tee | Kamillenblüten-Tee *(bei Mandelentzündung ggf. einige Tropfen Calendula-Essenz hinzu)* | Halswickel mit Salzzusatz | homöopathisch: Apis/Belladonna cum Mercurio

Husten: Huflattich-Spitzwegerich-Thymiankraut-Tee, Linden- und Holunderblüten-Tee *(Bronchitis)*, Spitzwegerich-Malven-Holunderblüten-Eibischwurzel-Tee *(Reizhusten)* | Thymian-Myrte-Balsam | selbstgemachter Hustensaft aus kleingehackter Zwiebel mit Honig | homöopathisch: Bryonia *(trockener stechender Husten)*, Ipecacuanha *(Husten mit Würgereiz)*, Drosera *(Reizhusten)*

Fieber: Wadenwickel | Lindenblüten- oder Holunderblüten-Tee *(viel Trinken)* | homöopathisch: Aconitum *(plötzliches Fieber)*, Belladonna *(fieberhafter Infekt, roter Kopf)*, Ferrum phos *(langsam steigendes Fieber)*