



# Wasser als Gesundheitselixier

Wasser ist der Urstoff allen Lebens. Ohne Wasser kann nichts entstehen, nichts wachsen, nichts gedeihen. Es dient als Lösungs- und Transportmittel, ist maßgeblich an zahlreichen Stoffwechsellvorgängen im Körper beteiligt, bringt Nährstoffe zu den Zellen und entsorgt Abfallstoffe über Nieren und Harnwege. In der Regulationspharmazie® legen wir ein besonderes Augenmerk auf das Grundgewebe, besser bekannt als Bindegewebe. Den Zustand dieses „extrazellulären Raums“ kann jeder Mensch aktiv beeinflussen und verbessern. Die konstante Zufuhr von sauberem Wasser ist ein elementarer Faktor zur Stärkung der körpereigenen Regulationsfähigkeit. Umgekehrt kann ein Flüssigkeitsmangel zu Unwohlsein und Leistungsabfall führen.

**Doch Wasser ist nicht gleich Wasser.** Chemikalien, Schadstoffe oder Bakterien können uns den erfrischenden Genuss gehörig vermiesen. Das deutsche Trinkwasser unterliegt zwar bestimmten Grenzwerten, diese berücksichtigen aber nicht die individuelle Empfindsamkeit z.B. bei Babys. Und, auf dem Weg zwischen öffentlicher Leitung und heimischem Wasserhahn kann noch einiges passieren.

**Beginnen Sie den Tag mit einem Glas (200 – 250 ml) lauwarmen Wasser und trinken die Menge langsam und in kleinen Schlucken.**

Ablagerungen, sogenannte „Biofilme“, sind eine Brutstätte für Mikroorganismen aller Art und bieten ideale Bedingungen zur Keim-Vermehrung. Zu den prominentesten Vertretern zählen Legionellen oder Pseudomonaden, aber auch Enterokokken oder E. coli. Daneben sind ungeeignete oder veraltete Rohrleitungen, Wasserhähne sowie schlecht gewartete und zu niedrig beheizte Boiler oder falsch eingestellte Wasseraufbereitungsanlagen Gefahrenherde für gesundes Trinkwasser.

**Bauen Sie gesunde wasserreiche Lebensmittel in Bio-Qualität (Salatgurke, Wassermelone, Tomaten) in den Speiseplan ein.**

Ganz oben auf der „Täterliste“ stehen Blei, Kupfer, Eisen oder Nickel. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen: Schwermetalle gelten als „schleichendes Gift“ für unseren Organismus. Chronische Müdigkeit, Erschöpfung oder eine erhöhte Infektneigung sind mögliche Folgen. Und auch bei Düngemitteln ist der Weg vom Acker ins Trinkwasser nicht weit. Trinkwasser-Brunnen sind z.B. häufig mit Nitratdünger belastet. Das kann vor allem für Babys und Kleinkinder gefährlich werden.

**Die Lösung ist einfach:** Denn eine passende Wasser-Analyse aus unserer natürlich-Apotheke verrät Ihnen genau, was aus Ihrem heimischen Hahn fließt.

**Unser Gehirn besteht zu ca. 85% aus Wasser und braucht regelmäßig Nachschub. Mit dem natürlich-Trinkpass aus unserer Apotheke haben Sie Ihre Trinkmenge immer genau im Blick.**

## Haut-Yoga mit Aloe vera

Die Nutzung von Heilpflanzen (= Phytotherapie) hat eine lange Tradition mit einem breiten Anwendungsspektrum. **Unser Juli-Liebling ist die Aloe.** Äußerlich verknüpfen wir sie oft mit Kakteen oder Agaven, botanisch zählt sie zu den sogenannten „Grasbaumgewächsen“. Ursprünglich von der arabischen Halbinsel stammend, wird Aloe vera aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe (Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren, Glykoproteine...) seit



der Antike zur Hautpflege eingesetzt. Sie wirkt kühlend, regenerierend, beruhigend, reizlindernd und versorgt die Haut mit nährstoffreicher Feuchtigkeit. **Die perfekte Begleiterin nach einem Sommertag:** bei Hautreizungen, zur Linderung von Sonnenbrand, zur Beschleunigung der Wundheilung (Schnitt- oder Schürfwunden) sowie bei Insektenstichen. Auch bei einigen Hauterkrankungen wirkt Aloe vera-Gel regulierend.

Endlich Urlaub!!! 😊

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

- Hosen
- T-Shirts
- Jacke
- Strümpfe
- Badeanzug/Badehose
- Bücher
- Spiele
- Sonnenschutz
- ....

Reiseapotheke nicht vergessen!!!

Wir beraten Sie gern!

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

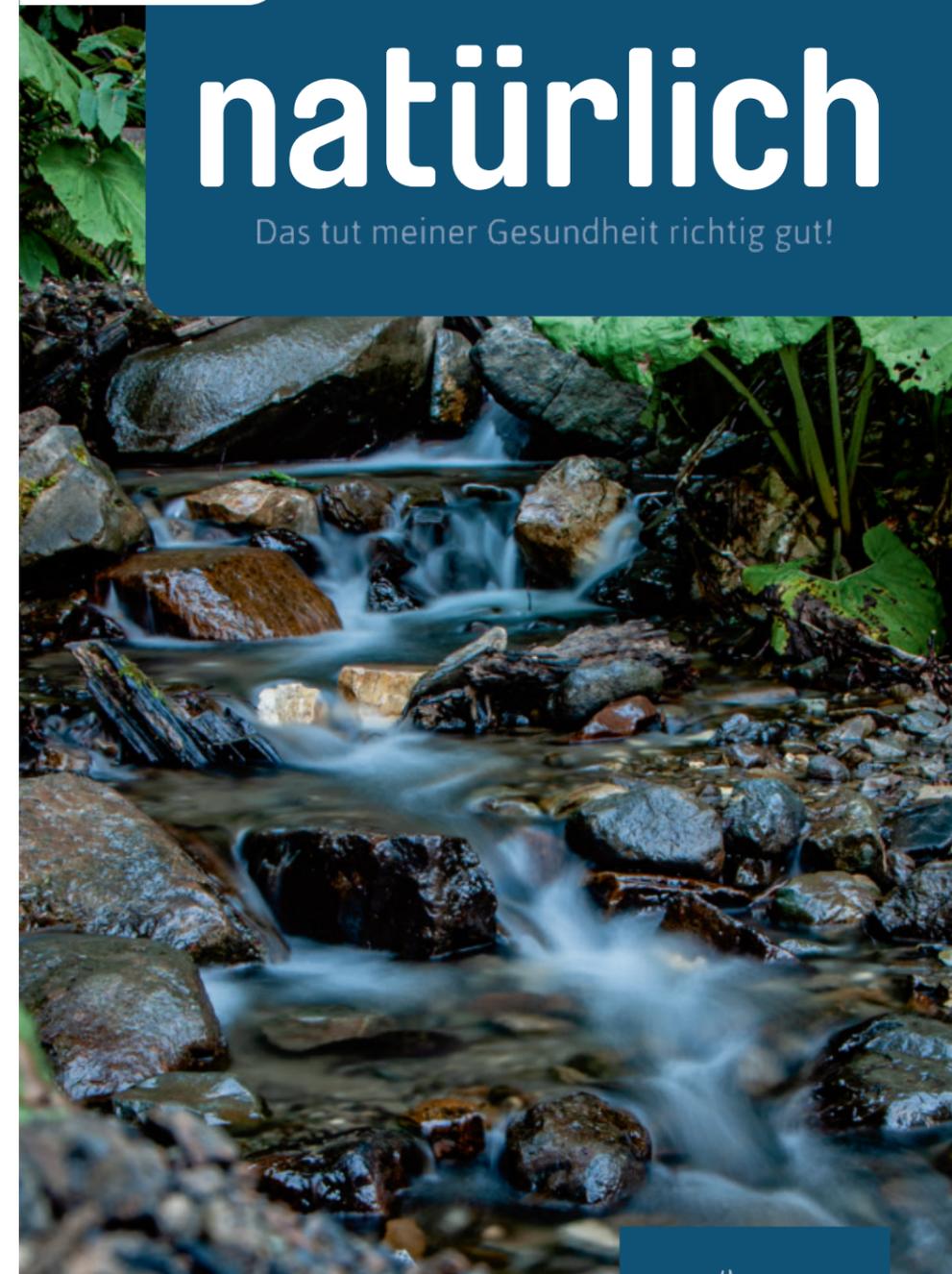
Öffnungszeiten:  
 Mo. - Fr. 8.30 - 19.00 Uhr  
 Sa. 8.30 - 14.00 Uhr

Sie finden uns auch auf Facebook



# natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



Für ein starkes Herz!

- mit verschiedenen Mikronährstoffen, Policosanol, Resveratrol & Traubenkern-Extrakt (OPC)
- Pflanzensterine unterstützen den Cholesterinspiegel
- Vitamin B1 unterstützt die Herzgesundheit
- plus aktiviertem Vit B12 und Magnesiumcitrat
- lactosefrei | glutenfrei | gelatinefrei | farbstofffrei | vegan | pflanzliche Kapselhülle | ohne Gentechnik

Inhalt: 120 Kapseln | UVP: 39,95 €

Rabatt 20% | Aktionspreis 31,95 €

Unsere Empfehlung!



Castello-Apotheke  
 Berlin

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

knapp 75 % unserer Erdoberfläche sind vom Weltall aus betrachtet blau – also von Wasser bedeckt. Der größte Teil davon fließt als Salzwasser in Meeren und Ozeanen. Nur etwa 0,3 % der gesamten Wassermenge ist als Trinkwasser verfügbar – mit extrem ungleicher Verteilung. Denn Milliarden Menschen fehlt der Zugang zu sauberem Wasser oder sie leiden unter dauerhafter Wasserarmut. H<sub>2</sub>O kommt natürlich in 3 Aggregatzuständen vor, flüssig als Wasser, fest in Form von Eis und als gasförmiger Dampf.

Sie merken schon – in dieser *natürlich*-Ausgabe geht es um einen Stoff, der vor allem im Sommer eine besondere Rolle spielt. Ob beim Badespaß im Schwimmbad oder für den Frischekick im Glas aufgrund der heißen Temperaturen. Für den Gesundheitsfaktor ist die Wasser-Qualität alles entscheidend. Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe. Erfahren Sie außerdem, mit welchen natürlichen Maßnahmen Bienen, Zecken, Wespen und Co. beim Picknick im Grünen einen großen Bogen um Sie machen – und welche Heilpflanze nach dem Sonnenbad eine erfrischende Abkühlung liefert.

Eine zauberhafte Sommerzeit wünscht



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

Medikamente & Nährstoffe

Medizinwissen

## Protonenpumpenhemmer



**Einsatz:** Hemmung Magensäure-Bildung („Säureblocker“) eingesetzt bei Sodbrennen, Gastritis, Refluxerkrankungen, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwüren sowie der dauerhaften Einnahme von Schmerzmitteln

**Mögliche Nebenwirkungen:** beeinflussen den Stoffwechsel der Magenschleimhautzellen und die Bildung eines Transportproteins (*Intrinsic-Factor*): dadurch Störung der Versorgung mit Vitamin B12; weitere Nährstoffe (Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Folsäure, Vitamin D) können schlechter im Dünndarm aufgenommen werden

**natürlich-Unterstützung:** Verzicht auf Lebensmittel, die die Säureproduktion anregen | basische Regulationskur | Einnahme spezieller Nährstoffe, angeführt von Vitamin B12 | natürlicher Schleimhautschutz mit Schleimdrogen und Bitterstoffen

Anzeigen

## NORSAN Omega-3 TOTAL Öl

Das im NORSAN Omega-3 Total enthaltene Fischöl stammt aus nachhaltigem Wildfang und wird aus dem ganzen Fisch gewonnen, nicht als Nebenprodukt. Für ein optimales EPA zu DHA-Verhältnis wird eine besondere Kombination von kleinen, fetten Fischen ausgewählt, die reich an Omega-3 sind. Die regelmäßige Einnahme von Omega-3 unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktion, die Gehirnentwicklung und -funktion und trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.

- 2.000 mg Omega-3 pro Esslöffel (empfohlene Tagesdosis)
- natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang
- gereinigt von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen
- hochdosiert – kein Konzentrat
- 800 IE Vitamin D3



angenehmer  
Zitronen-  
geschmack

Wespen, Zecken und Co.

## Abmarsch ihr Plagegeister!

Es blüht, es duftet, es zieht uns nach draußen. Doch mit den warmen Temperaturen starten auch die krabbelnden, summenden, fliegenden Gefährten ihre Ausflugs-Touren. Insekten sind für unsere Natur lebenswichtig. Gleichzeitig – ehrlich! – sind sie bei Picknick und Co. im Grünen vor allem... lästig 😞.

**Doch wir kennen ihre Schwachstellen!** Während sich unsereins an den herrlich aromatischen Ölen erfreut, machen Mücken, Bienen und Co. um intensive Gerüche einen großen Bogen. Spitzenreiter sind Citronella-Öl und Zitronen-Eukalyptus, gefolgt von Zeder, Nelke, Pfefferminze, Lavendel, Campher oder Melisse. Die ätherischen Öle wirken als Raumduft oder können – vermischt mit einer Pflege lotion – direkt auf die Haut aufgetragen werden. Limonade, Eis, Fleisch und Wurst sind bei Wespen besonders beliebt. Bitte ruhig bleiben – denn Wedeln, „Anpusten“ und panisches Treiben macht die gestreiften Flieger aggressiver. Das in der Atemluft enthaltene Kohlenstoffdioxid wirkt nämlich als Alarmsignal. Besser ist die Nutzung einer Sprühflasche mit Wasser. Die Feuchtigkeit simuliert Regen und die Tiere flüchten in ihr Nest.

**Bitte keine Panik, falls es Sie doch einmal erwischt hat.** Um nicht zusätzlich Eintrittsmöglichkeiten für Bakterien zu schaffen, den möglichen Stachel zunächst entfernen. Und dann kühlen, kühlen, kühlen! Teebaumöl wirkt antiseptisch und stillt zugleich den Juckreiz. Ebenfalls empfehlenswert sind Pfefferminze, Zwiebel oder homöopathische Mittel (z.B. Apis, Ledum). Bei Luftnot, Kreislaufschwäche, Schwindel oder Übelkeit sofort den Hausarzt oder im Ernstfall den Notarzt unter 112 rufen!

Wald und Wiesen sind Heimat der Zecke. Die Folgen eines Zeckenstichs reichen von einer harmlosen lokalen Schwellung bis hin zu einer durch Bakterien hervorgerufenen „Lyme-Borreliose“ oder einer durch Viren ausgelösten Hirnhautentzündung (FSME). **Gut zu wissen:** Nicht jeder Zeckenstich führt zu einer Erkrankung. Spezielle Insekten-abweisende Mittel aus unserer Apotheke (Repellentien) oder ätherische Öle halten Ihnen die lästigen Parasiten vom Leib. **Mithilfe einer Pinzette oder Zeckenzange lässt sich der Täter mit etwas Fingerspitzengefühl entfernen.**

## Stress aus! Entspannung an!

**Kennen Sie das:** Der wohlverdiente Urlaub steht vor der Tür und die ToDo-Listen werden immer länger. Und kaum schaltet der Körper in den Ruhemodus, klopft die Erkältung an. Stress hat viele Facetten. Positive Herausforderungen treiben an und motivieren. Dauerhafte Anspannung belastet hingegen den Organismus, plündert die Mineralstoff- und Vitaminedpots und führt langfristig zu gesundheitlichen Folgen. **In unserem Beratungsvideo mit Dr. med. Goran Stojmenovic gibt's spannendes Fachwissen und zahlreiche Tipps für besseren Schlaf, mehr Entspannung, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Gleich reinschauen!**

68-VZ\_sw\_ix\_oc\_5.000.7



**Gewusst?** Öl ist nicht gleich Öl: Achten Sie beim Kauf auf eine hohe Qualität, am besten nativ und bio!

## AQUILEA – Verbinde Dich mit Deinem Wohlbefinden

Die Marke Aquilea steht für innovative Nahrungsergänzungsmittel mit hochwertigen Inhaltsstoffen aus der Natur, die die Gesundheit unterstützen und die Lebensqualität verbessern. AQUILEA Verdauung unterstützt dank seiner Inhaltsstoffe bei Verdauungsproblemen<sup>1</sup> wie Blähungen<sup>2</sup>, Unwohlsein oder Übelkeit<sup>3</sup>, die nach einer genussvollen Mahlzeit auftreten können. Die kleinen und praktischen Kautabletten sind auch für eine Anwendung unterwegs gut geeignet. Sie enthalten eine Kombination aus Calcium sowie hochwertigen pflanzlichen Inhaltsstoffen.

<sup>1</sup> Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

<sup>2</sup> Fenchel unterstützt bei der normalen Verdauung und bei Blähungen.

<sup>3</sup> Ingwer trägt zu Magen-Darm Wohlbefinden bei und kann Übelkeit vermeiden.



## NORSAN Omega-3 Vegan Öl

Die regelmäßige Einnahme von Omega-3 unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktion, die Gehirnentwicklung und -funktion und trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Durch den schonenden Verarbeitungsprozess wird die sehr hohe Qualität und Frische des Algenöls gewährleistet. Die Kombination mit biologischem Olivenöl als Antioxidans sorgt für eine bessere Aufnahme im Körper.

- 2.000 mg Omega-3 pro Teelöffel (empfohlene Tagesdosis)
- 100 % pflanzliches Algenöl
- schadstofffreie Kultivierung
- angenehmer Zitronengeschmack
- 800 IE veganes Vitamin D



hoch-  
dosiert – kein  
Konzentrat!