



Der beste  
Sonnenschutz:  
Ausweichen.  
Bedecken.  
Cremen.

## Sommer ist Hautsache!

Der Sommer lädt zum Verweilen ein – in Gärten, Parks und Straßencafés. Während unsere Seele dabei sommerlich „baumelt“, arbeitet unsere Haut auf Hochtouren. UV-Strahlung, Schweiß, Klimaanlage und Co. stehen ihr in dieser Zeit gegenüber. Die richtige Pflege mit ausreichend Feuchtigkeit ist jetzt enorm wichtig. Gele oder „Öl-in-Wasser-Emulsionen“ sind feine Hautschmeichler für die heiße Jahreszeit. Hyaluronsäure oder Urea geben Spannkraft zurück und helfen bei der Regeneration. Extrakte aus Aloe vera, Gurke oder Algen punkten mit einem herrlichen Frischegefühl.

**Neben Ihren Liebsten ist deshalb jetzt der allerwichtigste Begleiter ein auf Ihre Haut abgestimmter Sonnenschutz!** Keine Frage – die Sonne ist Gute-Laune-Spenderin und Seelenschmeichlerin, schenkt uns Wärme und lädt die Vitamin-D-Speicher voll. Gleichzeitig gilt höchste Vorsicht, denn: Übermäßiges Sonnenbaden kann zu ernsthaften Schäden führen, angefangen beim schmerzhaften Sonnenbrand. Die UV-Strahlung verhärtet zudem die elastischen Fasern, das beschleunigt Alterungsprozesse und erhöht das Krebsrisiko. Vor allem bei bedecktem Himmel unterschätzen viele die Gefahr. Der UV-Index (von 1 bis 11+) gibt Aufschluss über die aktuelle Sonnenbrandgefahr. Gebräunte Haut? Ein Zeichen, dass unsere äußere Schutzschicht in Alarmbereitschaft ist. Spezialisierte Zellen, die Melanozyten, bilden in diesem Fall das dunkle Pigment Melanin. Die Hautschicht verdickt sich, ein Teil der UV-Strahlung kann absorbiert werden und die darunter liegenden Zellen werden geschützt.

Jedoch ist dieser Bräune-Schutz sehr! begrenzt und abhängig vom individuellen Hauttyp! Durch eine hochwertige Sonnencreme kann er verlängert werden. **Als Faustformel gilt: Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor (LSF) = maximale Sonnenzeit (die nie ausgereizt werden sollte).** Organisch-chemische Sonnenschutz-Filter können bei empfindlichen Menschen Allergien oder Hautreaktionen (z.B. Rosacea) auslösen.

**Nutzen Sie unser Wissen und lassen sich zu Ihrer individuell-passenden Pflege von unserem natürlich-Team beraten.** Vitamine und Antioxidantien unterstützen die körpereigene Abwehr- und Reparaturfähigkeit. Dazu zählen die Vitamine C und E, Selen, Zink und Calcium sowie Betacarotin und Lycopin. Diese finden sich z.B. in leckeren Beeren oder buntem Obst. Durch die Sonneneinstrahlung haben die Zellen nämlich vermehrt mit oxidativem Stress zu kämpfen (Stichwort: freie Radikale).

### Wechselwirkungen Arzneimittel und Sonne

Hautrötungen, juckende Blasen, braune Flecken und Pigmentverschiebungen: bestimmte Arzneimittel können die Sonnenempfindlichkeit erhöhen und Nebenwirkungen verursachen. Man bezeichnet dies als *phototoxische* bzw. *photoallergische Reaktion*. Dazu zählen z.B. Diuretika, Entzündungshemmer wie Diclofenac oder Ibuprofen, Hormonpräparate, einige Antibiotika, Antidepressiva oder Johanniskraut-Produkte. Wenn Sie Hautveränderungen feststellen, bitte sofort aus der Sonne und Rücksprache mit uns oder Ihrer Arztpraxis.

## Sommer: Grillen & Chillen.

„Ein Sommernachtstraum“: An lauen Abenden im Kerzenlicht draußen sitzen, den Geräuschen der Natur lauschen und den Gaumen mit bunten Leckereien verwöhnen! Fleisch oder veggie ist dabei eine individuelle Entscheidung. Der Sommer ist die Hochsaison für gesundes Gemüse. Insbesondere Pilze, Zucchini, Süßkartoffeln oder Auberginen in Bio-Qualität machen nicht nur auf dem Grill eine gute Figur. Mit leckeren Dips krönen Sie das Geschmackserlebnis. Zu unseren Lieblingen gehören Joghurt-Quark-Mischungen mit würzigen Kräutern, süße Chutneys oder feurige Tomaten-Salsa. Wer sich das Stück Fleisch gönnen möchte, greift auf magere Stücke wie Rinderfilet oder Hähnchenbrust aus tierfreundlicher Haltung zurück.



Die Marinade zaubern Sie selbst und „sparen“ damit Geschmacksverstärker und Zucker. Bei der Wahl des Grillscheiden sich auf ewig die Geister. Aus gesundheitlicher Sicht sind Elektro- oder Gasgrill die erste Wahl. Der Kohlegrill kann nämlich gesundheitsschädigende Rauch-Stoffe produzieren (und auf dem Grillgut ablagern), wenn Fett in die Glut tropft.

Mit der ApoGuide App ist  
unsere Apotheke jetzt  
jederzeit und überall mit  
dabei.



- Rezepte via Fotofunktion versenden
- Anfragen stellen
- Termine vereinbaren
- bald auch mit CardLink-Funktion
- und noch vieles andere mehr



Laden Sie sich gleich die  
**ApoGuide App** herunter  
und markieren Sie uns als  
Ihre Lieblingsapotheke!

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!

### Der Nährstoff-Sonnenschutz von innen!

- perfekte Vorbereitung auf die Sommersonne
- mit Betacarotin, Calcium und Zink
- hohe Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit
- frei von Magnesiumstearat, Siliciumdioxid und Talkum
- lactosefrei | glutenfrei | gelatinefrei | farbstofffrei | vegan | pflanzliche Kapselhülle | ohne Gentechnik

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 19,95 €

Rabatt 15% | Aktionspreis 16,95 €

Unsere  
Empfehlung!



Castello-Apotheke  
Berlin

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der „offizielle“ Start in den Sommer steht vor unseren Türen. Astronomen definieren den Beginn der „schönsten Zeit des Jahres“ mit der Sommersonnenwende, die in diesem Jahr auf den 20. Juni fällt. Dann steht die Sonne senkrecht über dem Wendekreis der eigenen Erdhälfte, die Tage sind somit am längsten. Prähistorisch sind für diese Zeit zahlreiche Traditionen überliefert. In Skandinavien wird z.B. das **Midsommar-Fest** zelebriert, nach Weihnachten das zweitgrößte Fest in Schweden. In Deutschland begeht man den **Johannistag** (24. Juni), der in vielen Gemeinden mit dem Johannisfeuer gefeiert wird. **Gut zu wissen:** Während unsere Vitamin-D-Speicher in den kommenden Wochen voll auf „Loading“ schalten, leistet unsere Haut sommerliche Höchstleistungen. Eine passende Sonnencreme ist zum Schutze Ihrer Gesundheit jetzt das A und O. Mehr dazu lesen Sie in dieser Ausgabe. Erfahren Sie außerdem, was in jede Reiseapotheke gehört und wie die Naturheilkunde bei Blasenentzündungen regulieren kann.

Damit einen schönen Sommerstart



## Gesund und bestens gerüstet unterwegs

**Der Sonne entgegen:** Für viele gehören die bevorstehenden Wochen zu den schönsten des Jahres. Ausspannen, die Seele baumeln lassen, neue Orte entdecken und aufregende Eindrücke gewinnen. Oder einfach das befreiende Nichtstun genießen. Es ist Urlaubszeit! Naturfreunde kommen bei einer Trekkingtour im Gebirge auf ihre Kosten oder gleiten mit dem Surfboard übers Wasser. Kulturhungrige erkunden Sehenswürdigkeiten und das lebhaft Treiben bei einem Städtetrip. Und Erholungssuchende räkeln sich unter wolkenlosem Himmel auf der Strandliege oder bei einer Auszeit im Wellness-Hotel.

**Zur optimalen Erholung ist eine gut ausgestattete Reiseapotheke ein wichtiger Entspannungsfaktor.** In unserer natürlich-Apotheke beraten wir Sie zu Ihren persönlichen Bedürfnissen, möglichen chronischen Vorerkrankungen und speziellen Anforderungen im Reiseland. Ohrenscherzen, Blasenentzündung und gereizte Augen sind z.B. typische Beschwerden, die beim Badeurlaub „auftauchen“. Auch Herpesinfektionen „erwachen“ häufig bei starker Sonneneinstrahlung. Bei Aktivurlaubern stehen Muskeln und Gelenke besonders im Fokus. Mittel bei Zerrungen oder Verletzungen (z.B. mit Arnika, Beinwell, Rosskastanie) gehören des-

halb mit ins Gepäck. Magnesium liefert nach der Tour Power für die Muskeln, damit es am nächsten Tag schmerzfrei weitergehen kann. Bei einer Fernreise in jedem Fall an Stütz- oder Kompressionsstrümpfe für den Flug denken. Und informieren Sie sich zu möglichen landestypischen Bestimmungen.

### Checkliste: Basis-Reiseapotheke

- ✓ Fieber- und Schmerzmittel
- ✓ Verbandmaterial (Pflaster, Kompressen, Schere, Pinzette, Einmalhandschuhe)
- ✓ Wund-Desinfektionsspray
- ✓ Fieberthermometer
- ✓ Insektenschutz plus Mittel gegen den Juckreiz nach einem Stich
- ✓ Sonnenschutz und kühlende Creme bei Sonnenbrand (z.B. mit Aloe vera oder Dexpanthenol)
- ✓ Mittel gegen Durchfall (plus Elektrolyt-Pulver) und bei Magen-Darm-Beschwerden
- ✓ Mittel bei Reiseübelkeit (z.B. Ingwer)
- ✓ Erkältungsmittel (bei Husten, Schnupfen, Halsweh und Co.)

68-VZ\_a\_4c\_ix\_oC\_5.000\_6

## Natürliche Hilfe für die gereizte Blase!



**Gesteigerter Harndrang, Schmerzen im Unterbauch und das Wasserlassen brennt – Harnwegsinfektionen zählen zu den häufigsten Infektionskrankheiten.** Insbesondere Frauen kann es mehrmals pro Jahr treffen. Ausgelöst wird die Infektion meist durch E. Coli Bakterien, die eigentlich im Darm beheimatet sind und von dort still und leise „auf Wanderschaft“ gehen. Entzündungen des unteren Harntrakts (Harnröhre oder Harnblase) bezeichnet man als Zystitis. Steigen die Bakterien in den oberen Harntrakt (Harnleiter, Nieren, Nierenbecken) droht eine Nierenbeckenentzündung mit Flankenschmerzen und Fieber. **Ganz wichtig:** Diese muss in jedem Fall ärztlich abgeklärt und ggf. mit Antibiotika behandelt werden.

Die meisten Blasenentzündungen sind zwar lästig, aber zum Glück unkompliziert. **Trinken, trinken und nochmals trinken laut die wichtigste Basismaßnahme.** Das spült die Keime gezielt aus. Spezielle Teemischungen aus unserer Apotheke unterstützen diesen Prozess phytotherapeutisch. Birkenblätter und Goldrutenkraut wirken harntreibend und entzündungshemmend. Brennnessel, Hauhechel und Schachtelhalm beruhigen. Sogenannte Senfölglykoside (Meerrettich und Kresse-Extrakt) zeigen in Studien eine starke antibakterielle Wirkung. Cranberry und Vitamin C sorgen für eine Ansäuerung des Harns und damit für ein „bakterienfeindliches“ Milieu. Dabei wird auch das Immunsystem gepusht. **Extratipp: Ruhe, Erholung und viel Wärme.**

**Bei wiederkehrenden Blasenentzündungen z.B. nach dem Schwimmbad-Besuch oder Geschlechtsverkehr hat sich der (unschädliche) Zucker D-Mannose bewährt.** Dieser wird nicht verstoffwechselt, kann daher direkt in der Blase wirken und verhindert das Anhaften der Bakterien. Achten Sie außerdem darauf, den Unterleib und die Nierengegend immer warm zu halten. Dicke Socken verhindern das Auskühlen der Füße. Und gerade jetzt im Sommer gilt – Badekleidung am Strand oder auf der Wiese direkt wechseln!

### Medikamente & Nährstoffe

### Medizinwissen

## Corticosteroide

**Einsatz:** beeinflussen das Immunsystem und starke Entzündungsprozesse wie z.B. rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose, Asthma, Morbus Crohn, Neurodermitis, allergische Reaktionen

**Mögliche Nebenwirkungen:** u.a. Bluthochdruck, Herzprobleme, Diabetes, aufgedunsenes Gesicht, schlechte Wundheilung, Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme, Schädigung der Knochen, Osteoporose, Schwächung der Infektabwehr, Störung des Mineralstoffhaushalts

**natürlich-Unterstützung:** auf eine vitaminreiche Ernährung achten, Salz sparsam einsetzen, dazu gezielte Einnahme spezieller Nährstoffe, allen voran Vitamin D, Vitamin C, Magnesium, Zink, Calcium und Kalium



Anzeigen

## KadeZyklus bei Krämpfen: Die pflanzliche Alternative

- wirkt rein pflanzlich mit Schafgarbe
- lindert schmerzhafte Menstruationskrämpfe
- 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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand: 12/2023 | DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin



## LenoDiar für Kinder: Durchfall und Darm regulieren!

- wirkt Durchfall entgegen und bringt den Darm wieder ins Gleichgewicht, ohne zu verstopfen
- geeignet ab dem 1. Lebensjahr
- auflösbar in einem Löffel Wasser
- 100 % natürlich & biologisch abbaubar
- angenehmer Geschmack



## BELSANA medical aloe vera: Kniestrümpfe für die Reise

- zuverlässige Begleiter bei medizinischer Vorbelastung, ersten Beinbeschwerden, im Alltag und auf Reisen
- verhindern geschwollene Füße und Beine
- vorbeugend gegen (Reise-)Thrombose
- mikroverkapselte, biologische Aloe vera und Vitamin E versorgen die Haut beim Tragen mit Feuchtigkeit
- passgenau an die Beinumfangen angemessen und dadurch medizinisch wirksam

rezeptfrei

