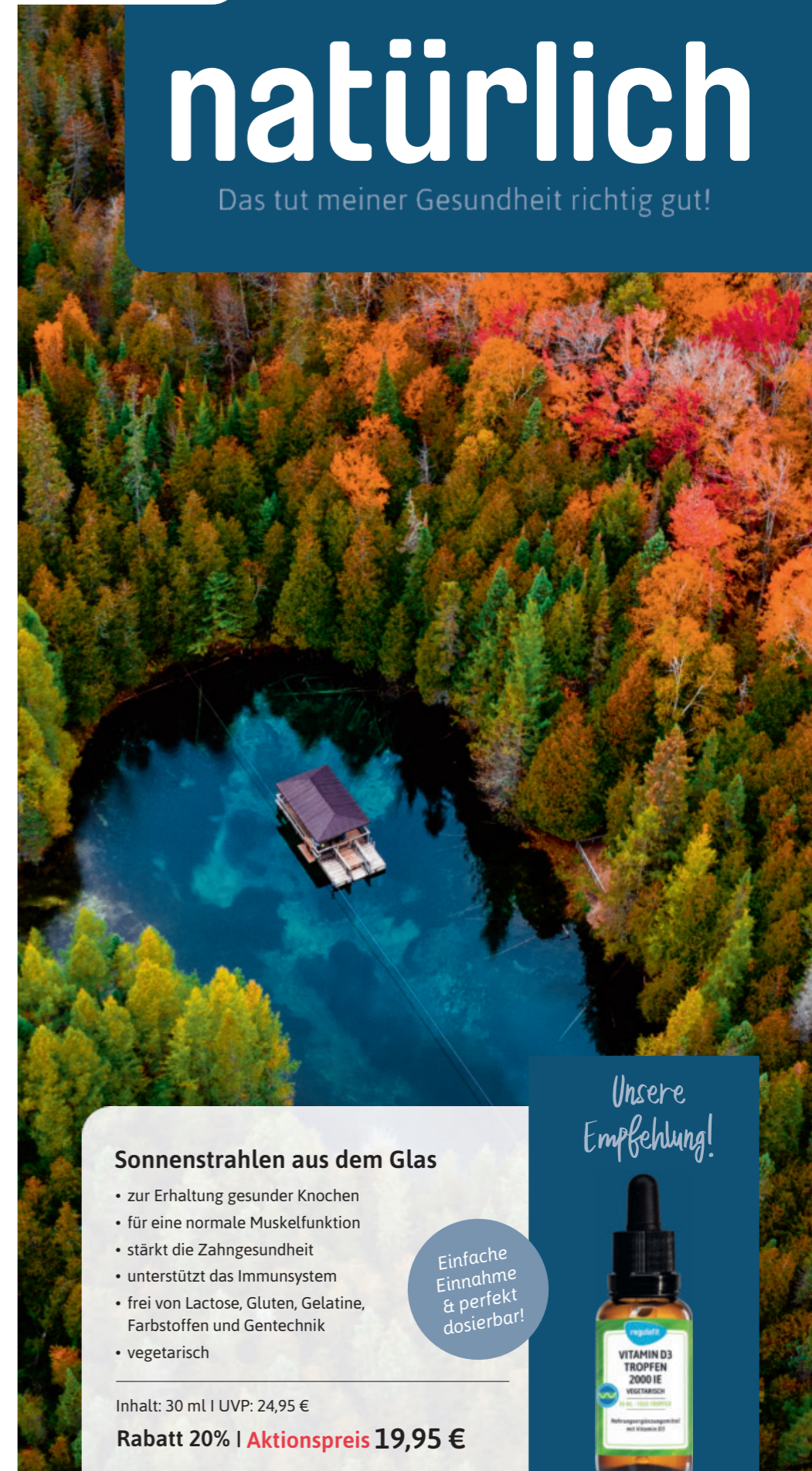




natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



Unsere Empfehlung!

Sonnenstrahlen aus dem Glas

- zur Erhaltung gesunder Knochen
- für eine normale Muskelfunktion
- stärkt die Zahngesundheit
- unterstützt das Immunsystem
- frei von Lactose, Gluten, Gelatine, Farbstoffen und Gentechnik
- vegetarisch

Einfache Einnahme & perfekt dosierbar!



Inhalt: 30 ml | UVP: 24,95 €
Rabatt 20% | Aktionspreis 19,95 €

Castello-Apotheke
 Berlin

Lavendel: Entspannen und Träumen



Wenn im Oktober und November die ersten Herbststürme übers Land ziehen, sehnen wir uns nach Gemütlichkeit. **Der perfekte duftende Begleiter: Lavendel!** Dieser sorgt in den Sommermonaten vor mediterranes Flair im Garten und in der kalten Jahreszeit für muckelige Wohlfühlmomente im heimischen Wohnzimmer.

Aus den frischen oder getrockneten Blüten des Echten Lavendels (*Lavandula angustifolia*) lässt sich ein leckerer Tee zubereiten. Lavendelöl kann für kosmetische Zwecke eingesetzt werden (z.B. in Lotionen, Seifen oder als Badezusatz) und verströmt in einer Duftlampe sein charakteristisches Aroma. In der Küche erfreut ein leckerer Lavendel-Essig so manchen Feinschmecker-Gaumen. Insbesondere als Einschlafhelfer, zur Beruhigung oder bei depressiven Verstimmungen hat sich Lavendel bewährt. Wie wäre es mit einem Duftsäckchen auf dem Nachttisch? Seine regulierende Wirkung verdankt der Lavendel den besonderen Inhaltsstoffen wie z.B. Gerbstoffen, Flavonoiden und ätherischen Ölen (*Linalylacetat, Linalool*). **In der Naturheilkunde wird die blau-lila Pflanze bereits seit Jahrhunderten zur Entspannung, bei Entzündungen, Schmerzen, Krämpfen oder zur Wundheilung eingesetzt.**



BEI UNS IN DER APOTHEKE!

Jetzt Termin vereinbaren oder einfach vorbeikommen!

Bitte an Krankenkassenkarte und Impfausweis denken!

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



Osteoporose

Osteoporose gehört zu den 10 häufigsten Erkrankungen weltweit, allein in Deutschland zählen wir mehr als 6 Millionen Betroffene. Die Störung im Knochenstoffwechsel erhöht das Risiko für Frakturen.

Die Knochengesundheit wird von vier wesentlichen Faktoren gesteuert – Knochenzellen (u.a. Osteoblasten und Osteoklasten), Hormonen, Vitaminen & Mineralstoffen und Bewegung. Neben der erblichen Veranlagung gehören Ungleichgewichte im Mineralstoffhaushalt, Untergewicht, eine gestörte Hormonbalance, ungesunde Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel sowie die Einnahme bestimmter Medikamente zu den Risikofaktoren.

Erleichterung für alle Betroffenen: Bestimmte Bausteine der Regulationspharmazie® zusammen mit speziellen Alltags-Routinen beeinflussen den Verlauf positiv. Schritt 1 ist immer die Regulation des Säure-Basen-Haushalts. Denn zahlreiche Studien belegen das erhöhte Osteoporose-Risiko und die Verringerung der Knochenzellaktivität durch chronische Übersäuerung. Um den „sauren Stoffwechselüberschuss“ auszugleichen, holt sich der Organismus Stoffe wie Calcium, Magnesium und Bicarbonat aus dem Knochen. Das führt langfristig zu einer Demineralisierung.

Zu regelmäßiger Bewegung und einer basischen Ernährung kommen in Schritt 2 der Regulationsmaßnahmen knochenstärkende Vitamine und Mikronährstoffe. Calcium und Vitamin D bilden das entscheidende Knochen-Duo. Ergänzt werden die Beiden durch Magnesium.

sium. PLUS: Zudem unterstützen ausreichend Zink, Vitamin C und Aminosäuren die Stabilität von Knochen, Muskeln und Bindegewebe.

Knochenstarke Tipps

- gesund und mineralstoffreich genießen (viel frisches Gemüse & Obst)
- den Säure-Basen-Haushalt regulieren (basische Mineralsalze, Basenbad)
- Mikronährstoff-Speicher füllen (Calcium, Magnesium und Co.)
- ausreichend Vitamin D tanken
- tägliche Bewegungseinheiten für Muskeln, Bindegewebe und Knochen

Anzeige
Einfach mal Ruhe vor den Hämorrhoiden? Kein Problem!

Der bewährte und gut verträgliche, pflanzliche Wirkstoff Hamamelis in FAKTU® lind wirkt wundheilend und entzündungshemmend bei Juckreiz, Nässen und Brennen am Po.

Jetzt auch in 50 g!



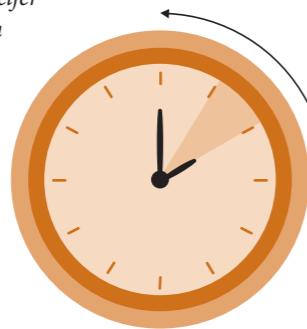
DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin. FAKTU® lind Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Enthält Wollwachs, Butylhydroxytoluol, Cetylstearylalkohol und Propylenglycol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand: 12/2023

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

am 27. Oktober heißt es wieder „Wer hat an der Uhr gedreht?“. Dann werden die Zeiger nämlich um eine Stunde zurückgestellt. Seit 1980 gibt es die Zeitumstellung in Deutschland. 2019 stimmte das EU-Parlament eigentlich für die Abschaffung, seitdem konnte man sich jedoch nicht auf eine „einheitliche Zeit“ einigen. Sensible Personen reagieren auf die neue Taktung mit Müdigkeit und Schlafstörungen. Wer seinen Körper und Geist in dem Zusammenhang unterstützen möchte, greift auf natürliche Helfer wie Lavendel zurück. Lesen Sie mehr rund um den duftenden Schlafbegleiter in dieser Ausgabe.

Der 20. Oktober steht in diesem Jahr im Zeichen der Osteoporose. Bis zu 6 Millionen Menschen sind hierzulande von einer Störung im Knochenstoffwechsel betroffen. In unseren Aktionswochen „Knochenstark“ beraten wir Sie zu ganzheitlichen Maßnahmen zur Stärkung der körpereigenen Regulationskräfte. Erste Tipps gibt's auf der Rückseite.

Viel Spaß beim Lesen und kunterbunte Herbstgrüße



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

Anke Rüdinger

Abwehrstarkes Immunsystem



natürlich gesund!

An Türklinken, auf dem Sofa, am Haltegriff in der Bahn oder in der Luft – um uns herum wimmelt es in dieser Jahreszeit nur so von Erregern. Die gute Nachricht: Ein komplexes Abwehrbollwerk (= unser Immunsystem) bietet Schutz und beseitigt gezielt gefährliche Fremdstoffe (Toxine).

Angreifen wird zunächst an den Schleimhautzellen (enthalten u.a. eine antibakterielle Wirkstoffmischung) das Eindringen erschwert. Die ganzheitliche Basis-Routine: viel trinken, am besten Wasser oder leckeren Kräutertee aus unserer Apotheke. Zur Unterstützung der natürlichen Barrierefunktion spezielle Lutschtabletten (z.B. mit pflanzlichen Wirkstoffen oder Zink) griffbereit halten.

Blick ins Innere: Makrophagen („Fresszellen“) gehören zur ersten Abwehr, umhüllen und zersetzen die Eindringlinge. Parallel senden sie spezielle Botenstoffe aus und regen damit weitere Zellen (Granulozyten & dendritische Zellen) an. Durch ein bestimmtes Molekül auf der Oberfläche eines Erregers werden T-Zellen

aktiviert. Killerzellen erkennen und zerstören befallene Körperzellen. Das Ende der Abwehr-Challenge übernehmen die B-Zellen. Sie reifen zu Plasma-Zellen heran und starten die Produktion der besonders starken Einheit – der Antikörper (= Immunglobuline). Nach überstandener Infektion lösen sich die meisten B- und T-Zellen wieder auf. Ein paar bleiben als Gedächtniszellen erhalten.

Gewusst?!

Etwa 80% der Immunleistung werden maßgeblich vom Darm beeinflusst! Daher unser Tipp – regelmäßige „Darmpflege“ mit prä- und probiotischen Produkten. Besonders wichtig während bzw. nach der Einnahme von Antibiotika.

Risikofaktor Anti-Baby-Pille



Die Anti-Baby-Pille zählt zu den häufigsten Verhütungsmethoden hierzulande. Insbesondere aufgrund des hohen Schutzgrades und der bequemen Anwendung. Zusätzlich verspricht sie Linderung bei Menstruationsbeschwerden oder Hautproblemen. **ABER!!! Die „Pille“ greift massiv in den natürlichen Hormonhaushalt ein und hat damit eine Reihe von Risiken & Nebenwirkungen im Gepäck.** Allen voran eine deutlich erhöhte Thrombose-Gefahr. Frauen mit weiteren Risikofaktoren (Rauchen, Übergewicht, erbliche Belastung) sollten daher über Alternativen nachdenken.

Weitere Negativaspekte sind Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Stimmungsschwankungen oder Antriebslosigkeit.

Unser natürlich-Tipp: Zahlreiche Studien belegen, dass orale Verhütungsmittel wie die Pille deutlich in den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt eingreifen. Besonders betroffen: Folsäure, Vitamin B6 und B12, Vitamin B2, Magnesium, Zink und Vitamin C. **Achten Sie daher unbedingt begleitend auf einen ausgeglichenen Vitalstoff-Status.** Gerne beraten wir Sie dazu persönlich in unserer Apotheke.

Immuntipps aus der Regulationspharmazie®

„Gewichtigen“ Einfluss auf die Immunleistung nehmen unsere Ernährungsgewohnheiten. Sowohl für die dauerhafte Erhaltung der Gesundheit als auch für die Regeneration sind bestimmte Stoffe wichtig. **Allen voran Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dazu kommen sekundäre Pflanzenstoffe und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.**

Die Spurenelemente Zink und Selen sind z.B. nötig für die normale Funktion der Killerzellen. Selen ist zudem wesentlicher Bestandteil des körpereigenen Zellschutzes und wirksam bei oxidativem Stress. Vitamin C fördert die Antikörperproduktion, dient als eine Art „Benzin“ für die weißen Blutkörperchen und regt die Reifung der Lymphozyten an. Vitamin D wird unter anderem benötigt, um harmlose Immunzellen in aktive Killerzellen umzuwandeln. Die

Produktion von Antikörpern wird durch Eisen, Vitamin B6 und B12 angetrieben. Und auch die Aminosäuren Arginin, Lysin, Glutamin, Methionin und Cystein sind Bestandteil wichtiger Immun-Barrieren. Gerade in der Grippezeit empfehlen wir deshalb gerne eine immunstärkende Kur.

Weitere Infos & ausführliche Beratung bei uns!



68-VZ_sw_ix_oC_5.000_10

Pharmazeutische Dienstleistungen

Blutdruck-Check

Hintergrund: Bluthochdruck zählt zu DEN Volkskrankheiten. Unbehandelt können Herz, Blutgefäße oder Organe wie Nieren und Gehirn Schaden nehmen. Schulmedizinisch kommen verschiedene Medikamente (z.B. ACE-Hemmer, Diuretika, Betablocker) zum Einsatz.

Unsere natürlich-Apotheke vor Ort: Ihr Arzt hat Ihnen ein blutdrucksenkendes Mittel verschrieben? Zur Erhöhung der Therapiesicherheit ermitteln wir in unserer Apotheke Ihre Werte nach einem standardisierten Verfahren. Die Kosten für diese wertvolle Gesundheitsleistung übernimmt Ihre gesetzliche oder private Krankenversicherung (alle 12 Monate oder bei Änderung der Medikation). Dazu gibt's natürliche Tipps und individuelle Empfehlungen aus der Regulationspharmazie®.

Bezahlt von Ihrer Krankenkasse!

Anzeigen

Ceres Spezialpflege Tausendgüldenkraut

NEU!

Diese von Ceres entwickelte Spezialpflege-Linie bringt die volle Wirkkraft von Pflanzen auf die Haut. Für trockene bis sehr trockene Haut. Geeignet für die natürliche Tages- und Nachtpflege.

Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraea*)

- unterstützt die natürliche Regeneration der Hautbarriere
- regt den Hautstoffwechsel an
- ist hautberuhigend, antioxidativ und schützt die Haut vor äußeren Einflüssen

Weitere Infos unter: www.ceres-spezialpflege.com



aminoplus® immun Mein Immunsystem – allzeit bereit

Nahrungsergänzungsmittel mit sieben Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen.

- mit sieben Aminosäuren
- Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin B₆ trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei
- Riboflavin trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen



PRIMAVERA® Aroma Duftstecker Easy

Die einfache Duftanwendung für die Steckdose.

Der kompakte Aroma Duftstecker Easy ermöglicht eine leichte, schnelle und geräuschlose Anwendung für kleine Räume zuhause oder unterwegs. Das dekorative Gerät bereichert Wohn- und Arbeitsräume mit seinem warmweißen Stimmungslicht und dem goldenen Design der Lebensblume als Kraftsymbol für Einklang und Harmonie. Die Duftmischung *Frische Luft* wirkt klärend und reinigt das Raumklima. Sie hilft, Gerüche zu neutralisieren und holt die pure Frische der Natur ins Haus.

