

# Raus aus der Schmerz-Spirale



Rückenleiden gehören zu den häufigsten Ursachen für Arztbesuche und können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Die Bandbreite reicht von Muskelverspannungen (= Myogelosen) über Bandscheibenprobleme bis hin zu Verschleißerscheinungen wie Arthrose. Zu den Hauptursachen zählen neben altersbedingter Degeneration vor allem einseitige Belastungen und ein genereller Mangel an Bewegung. Dies führt nicht nur zu Verkürzungen bestimmter Muskelgruppen und Faszien, sondern erhöht auch das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen, darunter Herzkrankheiten, Krebs und Diabetes.

Bei akuten Schmerzen kann eine Schmerztablette als schnelle Hilfe dienen, bei chronischen Beschwerden ist eine ganzheitliche Therapie sinnvoll. Neben gezielten Regulationsmaßnahmen bleibt Bewegung (Ausdauer- & Krafttraining) der Schlüssel zur Selbstheilung und Stärkung der Muskulatur. Geeignet sind Sportarten wie Nordic Walking, Pilates, Yoga, Schwimmen, Aquagymnastik oder Radfahren.

## natürlich-Tipps aus der Regulationspharmazie®

**Ernährung & Säure-Basen-Haushalt:** Übersäuertes Bindegewebe begünstigt Entzündungen, ein basischer Speiseplan unterstützt die Regulation. Ideal sind Fisch, Nüsse, Obst, Gemüse, Kräuter und Öle. Basische Mineralsalze gleichen zusätzlich den Stoffwechsel aus.

**Heilpflanzen:** Ausgewählte Pflanzenstoffe wie Weihrauch-, Brennnessel-, Kurkuma- oder Weidenrindenextrakt können helfen, Schmerz- und Entzündungszustände zu lindern, vor allem wenn diese innerlich in Tabletten- oder Kapselform angewendet werden. Heiße Bäder mit Melisse oder Latschenkiefer entspannen verkrampfte Muskeln. Einreibungen mit ätherischen Ölen wie Wacholder oder Johanniskraut wirken beruhigend und entzündungshemmend.

**Mikronährstoffe:** Zur Aktivierung von Regulationsprozessen sind Calcium, Magnesium, Zink, Silizium, B-Vitamine, Vitamin C und E, Omega-3 sowie weitere Mikronährstoffe in der richtigen Kombination und Dosis essenziell. Magnesium hilft bei Krämpfen und Verspannungen, Antioxidantien wie Vitamin C und E lindern Entzündungen. Bei Prickeln oder Ameisenlaufen empfiehlt sich ein Vitamin B12-Check.

**Enzyme:** Sie spalten körpereigene Eiweiße (= Entzündungsabfall) und beschleunigen die Heilung, wodurch Schwellungen schneller abklingen. Eine 6- bis 8-wöchige Kur unterstützt die Regeneration. Für eine optimale Wirkung sind Zusammensetzung, Einnahmezeitpunkt und -art entscheidend.

68-V2\_sw\_ix\_oc\_5.000\_3

Anzeige

## EISEN POWER\* TO GO

### Floradix® Eisen Sticks

Für die schnelle Eisenversorgung unterwegs, beim Sport oder im Büro-Alltag sind die Eisen Sticks von Floradix besonders gut geeignet. Die Sticks schmecken fruchtig nach Himbeere und Lemongrass und wider Erwarten nicht nach Eisen.

- mit Eisen, Vitamin C, B-Vitaminen und Folsäure
- kein Eisengeschmack: mit Lemongrass Himbeer Geschmack
- praktisch für unterwegs: einfache Einnahme ohne Wasser
- ohne Palmöl oder andere gehärtete Fette
- 1 Stick pro Tag



\* Eisen trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Eine gesunde Lebensweise und eine abwechslungsreiche ausgewogene Ernährung sind wichtig für die Gesundheit.

## Blutanalyse des Monats: Schilddrüsen-Check

Der **Schilddrüsen-Check** analysiert die zentralen Werte für Ihre Schilddrüsenfunktion: TSH, fT3 und fT4. Diese Hormone spielen eine entscheidende Rolle für Ihren Stoffwechsel, Ihre Energie und Ihr allgemeines Wohlbefinden.

**Warum jetzt testen?** Eine unausgeglichene Schilddrüsenfunktion kann zahlreiche Symptome verursachen, darunter Müdigkeit, Gewichtszunahme oder Stimmungsschwankungen. Mit diesem Test erfahren Sie, ob Ihre Werte im Normbereich liegen, und können frühzeitig handeln.

**Aktionspreis im März: nur 69,90 Euro (statt 74,90 Euro)**

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



Ausgabe März 2025

# natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Persönlich.  
 Menschlich.  
 Für Sie da!



### Für hormonelle Balance

Unsere Schilddrüse – eine lebenswichtige Hormondrüse – erfüllt weitreichende Funktionen im Organismus: Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System, Verdauung, Muskeln, Knochen oder Nerven werden u.a. von ihr beeinflusst. Um die normale Funktion zu erhalten, sind die Spurenelemente Jod und Selen essenziell. Unser regulafit® Schilddrüse Balance enthält zusätzlich die proteinogene Aminosäure L-Tyrosin, OPC aus rotem Traubenkernextrakt sowie Vitamin C.

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 19,95 €

**Rabatt 15% | Aktionspreis 16,95 €**

**Castello-Apotheke  
 Berlin**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der März bringt Bewegung – während unser Körper oft noch mit den Spuren der nasskalten Monate kämpft, erwacht die Natur bereits aus dem Winterschlaf. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, den Stoffwechsel anzukurbeln und das Immunsystem zu stärken. Unser Tipp: eine Fastenkur. Diese reinigt und regeneriert – ob Basen-, Buchinger- oder Intervallfasten: Finden Sie Ihre passende Variante.

Die Ernährung spielt insgesamt eine Schlüsselrolle für unser Wohlbefinden. Kleine Veränderungen verbessern die Nährstoffversorgung und bringen Balance. Warum Apfelessig den Stoffwechsel unterstützt und welche Lebensmittel basisch wirken, erfahren Sie in dieser natürlich-Ausgabe. Daneben zeigen wir Ihnen, wie Sie Allergien natürlich begegnen. Denn mit dem Frühling beginnt auch wieder die Heuschnupfenzeit.

Freuen Sie sich auf wertvolle Impulse für einen gesunden Start und denken Sie daran: Am 30. März werden die Uhren wieder auf Sommerzeit (eine Stunde nach vorne) gestellt!

Herzliche Grüße



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

Aus der Praxis: natürlich-Wissen



### Fasten – Heilmittel für Körper & Geist

Fasten hat eine lange naturheilkundliche Tradition und wurde schon vor Jahrtausenden zur Regulation von Körper und Psyche eingesetzt. Eine Kur reinigt, harmonisiert und bereitet den Stoffwechsel auf einen befreienden Neustart vor. Langfristig profitieren Organe wie Herz, Muskeln und Leber – besonders dann, wenn die Fastengewohnheiten in den Alltag übergehen. Je nach Methode – z.B. Basenfasten, Leberfasten nach Dr. Worm oder Buchinger-Fasten – wird für eine bestimmte Zeit nur spezielle Nahrung aufgenommen oder ganz auf feste Speisen verzichtet.

Eine besonders flexible und alltagstaugliche Variante ist das Intervallfasten.

- ⊕ **5:2-Fasten:** Zwei frei gewählte Tage mit stark reduzierter Kalorienzufuhr, an den restlichen Tagen normale Ernährung – ideal für einen unregelmäßigen Wochenablauf.
- ⊕ **16:8-Fasten:** Täglicher Wechsel zwischen Essens- und Fastenphasen – 16 Stunden Fasten, 8 Stunden Essen.

Anzeige

### Nervenregeneration? Keltican® forte!

Das periphere Nervensystem ist ein Netzwerk an Nerven, die Signale von und in alle Winkel des Körpers übertragen. Diese empfindlichen Nervenfasern können jedoch durch Druck oder Giftstoffe strapaziert werden.

Keltican® forte unterstützt die Nervenregeneration, indem die einzigartigen **UMP-B-Pellets** mit dem körpereigenen Nervenbaustein **Uridinmonophosphat (UMP)** sowie den **Vitaminen B12** und **Folsäure** die Nährstoffversorgung für die Nervenregeneration optimieren.



Keltican® –  
Das Original.  
Millionenfach  
bewährt. Seit  
44 Jahren



Gewusst!?

Woher kommt der Begriff „Heuschnupfen“? Der Ursprung dieser Namensgebung stammt aus einer Zeit, in der viele Menschen auf den Feldern ihrer Arbeit nachgingen. Sie reagierten vor allem auf Pollen oder Staub aus dem Heu oder von den Wiesen. Heute sind die Auslöser vielfältiger – und die Liste möglicher Reizstoffe deutlich umfangreicher.

## Heuschnupfen im Griff

Juckende, tränende Augen, Husten- und Niesreiz, eine laufende Nase – für Heuschnupfen geplagte werden Frühling und Sommer schnell zur Leidenszeit. Hauptauslöser sind Erle, Birke, Haselnuss und Roggen. Laut Robert Koch-Institut leiden in Deutschland rund 15 % der Erwachsenen und 10 % der Kinder unter Heuschnupfen – Tendenz steigend. Neben genetischen Faktoren spielt auch die Lebensweise eine Rolle: Luftverschmutzung, übertriebene Hygiene, unausgewogene Ernährung, Nährstoffmangel, Schwermetallbelastung oder eine gestörte Darmflora können Allergien begünstigen.

#### natürlich-Vorbeugung

Ein zentraler Baustein zur Prävention ist die Stärkung des Immunsystems, unter anderem durch das Auffüllen der Nährstoffdepots. Das Spurenelement Zink besitzt anti-allergische Eigenschaften und stabilisiert die Immunzellen – ein Mangel kann allergische Symptome verstärken. Ebenso wichtig ist eine gesunde Darmflora, denn rund 70–80 % der antikörperproduzierenden Zellen sitzen im Darm. Eine mikrobiologische Darmkur kann hier unterstützen. Zusätzlich sollten Sie Schadstoffe in Innenräumen minimieren, auf reizende Faktoren wie das Rauchen verzichten und auf eine frische, zuzusatzstofffreie Ernährung achten.

#### Tipps für die Akutzeit

Vermeiden Sie die Allergene soweit wie möglich, indem Sie Ihre Fenster tagsüber schließen und nur einmal täglich (in der Stadt morgens, auf dem Land abends) kräftig lüften. Ein Pollenschutzgitter bietet zusätzliche Sicherheit. Dazu regelmäßig feucht wischen und getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer aufbewahren. Eine Nasendusche (mindestens einmal täglich) spült Pollen weg und beruhigt die Schleimhäute. Bei geschwollenen Augen helfen Kühlpacks oder Kompressen mit Augentrost-Tee. Klassische Sprays oder Tabletten lindern Beschwerden schnell – lassen Sie sich ergänzend zu Alternativen in unserer Apotheke beraten.

Anzeige

### GRINTUSS – Beruhigt den Husten, indem es die Schleimhaut schützt

Ideal zur Behandlung von Husten der oberen Atemwege

- lindert den Husten, ohne ihn zu unterdrücken
- Befeuchtung der Schleimhaut im Rachenbereich
- 100% natürlich, glutenfrei, laktosefrei
- ab 12 Jahren geeignet
- auch als Lutschtabletten erhältlich

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



## Genussvoll gesund: Mit einfachen Tricks besser essen!

„Richtige Ernährung“ klingt vielleicht ein bisschen spießig, aber sie tut einfach gut! Der erste Schritt zu mehr Wohlbefinden: raus aus den klassischen Ernährungsfallen – also weniger Zucker, Fett, Weißmehl und leere Kalorien. Die goldene Regel für den Alltag: 80 % basische Lebensmittel (wie Gemüse und Obst), 20 % Säurebildner (z.B. Fleisch).

Setzen Sie auf regional, saisonal und bio – kurze Transportwege erhalten die Nährstoffe und Biobauern legen Wert auf eine ökologische Landwirtschaft. Und keine Scheu vor Tiefkühlgemüse! Oft versteckt sich hier mehr Vitamin C als in frischer Ware. Bei der Zubereitung auf sanftes Garen im Dünsteinsatz oder Wok setzen. Plus: Obst und Gemüse am besten mit Schale essen – dort steckt die volle Nährstoffpower!

#### 5 x gesünder essen – einfach & effektiv!

1

**Take your time:** Jeder Bissen verdient Aufmerksamkeit! Langsames Essen und bis zu 30-mal kauen fördern die Verdauung – sofort umsetzbar und mit spürbarem Effekt.

2

**Wasser marsch:** Viel trinken – ein simpler und unschlagbar effektiver Tipp. Wasser unterstützt den Stoffwechsel und „spült“ das Bindegewebe durch.

3

**Weißmehl auf Sparflamme:** Vollkorn schlägt Weißmehl! Greifen Sie lieber zum nährstoffreichen Vollkornbrötchen statt zum Backautomaten-Luftkuss.

4

**Apfelessig als Morgenritual:** Ein Glas Wasser mit einem Schuss Apfelessig auf nüchternen Magen bringt den Stoffwechsel in Schwung, unterstützt die Verdauung und sorgt für ein basisches Milieu.

5

**Gutes Salz & passendes Öl (mit Omega-3):** Hochwertige Öle und bewusst gewählte Salze bringen Geschmack und gesundheitlichen Mehrwert auf den Teller.

