natürlich-Wissen

Männer
im Gesundheits-Visier

Männer haben enormes Potenzial, ihr Leben durch bewusste Gesundheitsentscheidungen aktiv zu verlängern und die Lebensqualität zu steigern. Wie stark das möglich ist, zeigt die aktuelle Auswertung der EPIC-Studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)[1] des Deutschen Krebsforschungszentrums. Durch gezielte Prävention – von Ernährung über Bewegung bis zur Kontrolle zentraler Blutwerte – lassen sich bis zu 22,7 zusätzliche Lebensjahre gewinnen. Trotzdem nutzen viele Männer diese Chance bislang nicht ausreichend. Der Zugang zu verständlicher, kompetenter Beratung ist dabei entscheidend.

Denn gesunde Männlichkeit beginnt bereits in der Zelle: Ab 60 Jahren verliert der Körper jährlich 1 - 3 % Muskelkraft – verursacht durch den Rückgang an Testosteron, IGF-1 und Östrogenvorstufen. Ohne Bewegung wird Muskelmasse durch Fett ersetzt, der Grundumsatz sinkt und jede überschüssige Kalorie landet auf der Hüfte. Besonders betroffen sind die schnellen weißen Muskelfasern. Sie bleiben nur durch gezieltes Krafttraining erhalten.

Bewegung schützt auch die Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen. Sie erzeugen Energie (ATP), produzieren aber bei Überlastung freie Radikale (ROS). Im Alter häufen sich geschädigte Mitochondrien. Und das hat Folgen: nämlich Energiemangel, Muskelschwäche oder Erschöpfung. **Abhilfe schaffen Autophagie und Mitophagie – angestoßen durch Fasten, Kalorienrestriktion und Spermidin** (Mikronährstoff, der zu den Polyaminen gehört). Mediterrane Ernährung mit Brokkoli, Beeren, Hülsenfrüchten und Curcumin unterstützt zusätzlich die Zellerneuerung.

150 Minuten Bewegung pro Woche, regelmäßige Fastenphasen und antioxidative Ernährung wirken entzündungshemmend, zellschützend und regenerierend. Wichtig sind zudem: Vitamin D, Selen, Zink, Magnesium, B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren. Auch ihre Leberwerte, LDL und Homocystein sollten Männer im Blick behalten.

Gesunde Männlichkeit heißt heute: Verantwortung übernehmen. Für sich. Für den Körper. Fürs Leben. Und – sich vertrauensvoll an Menschen wenden, die sich wirklich auskennen. **In Ihrer *natürlich*-Apotheke finden Sie echte Expertise statt fragwürdiger Tipps aus dem Netz.**

[1] Gellert, P. et al. (2021): Life expectancy gains from multimodal lifestyle interventions in older adults. Ergebnisse aus der EPIC-Studie. In: Age and Ageing. DOI: https://doi.org/10.1093/ageing/afab271

Anzeige

Für den klaren Durchblick
regulafit® Sehfit

Unsere Augen leisten Erstaunliches und verdienen besondere Aufmerksamkeit. regulafit® Sehfit unterstützt mit einer ausgewogenen Kombination hochwertiger Mikronährstoffe die Sehkraft. Die sorgfältig abgestimmte Formel enthält die Vitamine A und B2 sowie Zink, die zur Erhaltung normaler Sehkraft beitragen.

Lutein und Zeaxanthin, natürliche Antioxidantien aus grünem Gemüse, schützen als „Radikalfänger" die Augen. Selen und Zink ergänzen den Schutz vor oxidativem Stress. Für eine individuelle Beratung zur optimalen Einnahme, auch in Kombination mit Medikamenten, sprechen Sie vertrauensvoll mit unserem *natürlich*-Team.

Aktion gültig bis 30. Juni 2025

*solange der Vorrat reicht

Unsere Analyse des Monats

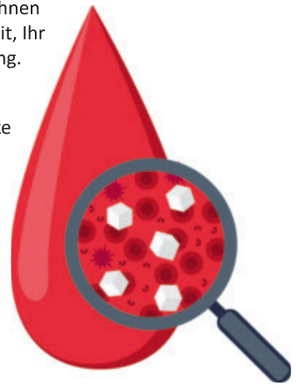
Kennen Sie Ihren Langzeitblutzuckerwert?

Aktions-Preis 19,50 €

Der **Langzeitblutzuckerwert (HbA1c)** liefert Ihnen wertvolle Informationen über Ihre Gesundheit, Ihr Diabetes-Risiko bzw. Ihre Blutzuckereinstellung. **Jetzt bei uns testen lassen!**

- schnell & einfach direkt in der Apotheke
- sofortiges Ergebnis
- individuelle Beratung

Kommen Sie jetzt vorbei & nehmen Ihre Gesundheit selbst in die Hand!



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-V2_a_4c_Ix_oC_5.000_5

Ausgabe Mai 2025

natürlich
Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Persönlich. Menschlich. Für Sie da!

Ausgleichen & wohlfühlen

Unsere Ernährung ist das A und O für ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis. Als „optimale" Dosis gelten 80% basenbildende sowie 20% säurebildende Lebensmittel. Wenn Gemüse und Obst im Alltag zu kurz kommen, sollte man gezielt ausgleichen. Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit oder Muskelschmerzen können Anzeichen für eine Störung sein. regulafit® Basen Komplex enthält eine Kombination wertvoller basischer Mineralsalze und Spurenelemente.

Inhalt: 80 Kapseln I UVP: 20,95 €
Rabatt 19% I Aktionspreis 16,95 €

Castello-Apotheke Berlin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Dosis sola facit venenum" – die Dosis macht das Gift. Eine alte Apothekenregel, die heute aktueller ist denn je. Denn auch in Gesundheitsfragen sind es oft die kleinen, regelmäßigen Impulse, die langfristig den Unterschied machen. In dieser Ausgabe widmen wir uns drei Themen, bei denen genau dieser Unterschied zählt: ***Telomere*** *– sie schützen unsere Zellen und entscheiden mit über gesundes Altern.* ***Säure-Basen-Haushalt*** *– einst belächelt, heute wissenschaftlich bestätigt.* ***Männergesundheit*** *– lange unterschätzt, dabei lässt sich hier viel bewegen.*

Übrigens: Wissen Sie eigentlich, wann die erste Apotheke in Deutschland eröffnete? Es war im Jahr 1241 in Trier – ein faszinierender Meilenstein in der Geschichte der Heilkunst! Nicht ganz so lange, aber doch schon seit Jahrzehnten, begleiten natürlich-Apotheken Menschen dabei, ihre Gesundheit ganzheitlich zu stärken. Kommen Sie gerne vorbei: mit Herz, Verstand und – wenn nötig – auch mit dem alten Mörser sind wir für Sie da.

Herzlichst,

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

Aus der Praxis: *natürlich*-Wissen

Der Säure-Basen-Haushalt

Vor 30 Jahren wurde man noch belächelt, wenn man zur „Übersäuerung" informierte. Heute bestätigt die Wissenschaft, was die Naturheilkunde längst wusste: **Der Säure-Basen-Haushalt ist ein ernstzunehmender Regulationsprozess.** Studien zeigen: Ein gestörter pH-Wert im Gewebe beeinflusst Entzündungen, Muskelfunktion, Knochengesundheit und den Zellstoffwechsel.

Dauerhaft saures Milieu schwächt die körpereigenen Puffer, fördert stille Entzündungen und behindert die Regeneration. Auch mit Blick auf chronische Beschwerden und gesundes Altern ist ein stabiler Säure-Basen-Haushalt enorm wichtig.

Für uns *natürlich*-Apotheken ist das kein Trend, sondern Tradition: Wir begleiten Menschen in der basischen Gesundheitsvorsorge. Besuchen Sie uns gerne in der Apotheke – wir zeigen Ihnen, wie echte Entsäuerung funktioniert. Von Halbwissen im Netz raten wir ab, denn Gesundheit braucht fundierte Informationen und beste Qualität.

Anzeige

Trockene Augen? Nicht mit mir!

Für sofortige intensive & langanhaltende Befeuchtung

Trockene bis sehr trockene Augen können die verschiedensten Ursachen haben. So können sie beispielsweise in Verbindung mit hormonellen Veränderungen, zunehmendem Alter oder auch Augenerkrankungen auftreten.

Visiodoron Malva® und Visiodoron Malva® Intense Augentropfen mit dem einzigartigen Wirkstoff-Duo Hyaluronsäure und Bio-Malven-Extrakt können entsprechend der Beschwerdestärke bei verschiedenen Symptomen Linderung bieten!

- **bei trockenen und gereizten Augen: Visiodoron Malva®**
- **bei sehr trockenen/chronisch trockenen Augen: Visiodoron Malva® Intense** (höher konzentriert)

Nach Anbruch 12 Monate anwendbar – frei von Konservierungsstoffen – für Kontaktlinsen geeignet.

Medizinprodukt

TELOMERE

Schlüssel zu Gesundheit und Langlebigkeit

Haben Sie schon einmal von „Telomeren" gehört? Diese winzigen Strukturen an den Enden unserer Chromosomen (= Träger der Erbanlagen, bestehend aus DNA und Proteinen) spielen eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und den Alterungsprozess. Als "molekulare Uhr" geben sie Aufschluss über die biologische Fitness unserer Zellen. Grund genug, sie regelmäßig zu pflegen. Auf die Liste der Telomer-Feinde reihen sich Entzündungen, oxidativer Stress oder übermäßige Belastungen und Ängste.

Ausflug in die Wissenschaft: Faszinierende Fakten

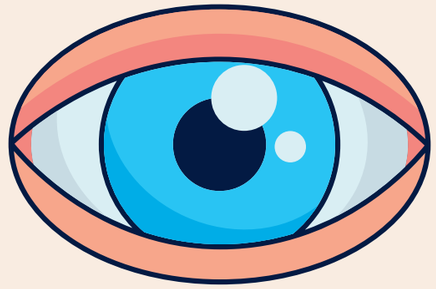
1. Telomere schützen unsere Chromosomenenden – vergleichbar mit den Kappen an Schnürsenkeln.
2. Sie verkürzen sich bei jeder Zellteilung.
3. Wenn eine kritische Länge des Telomerabschnitts unterschritten wird, stirbt die Zelle gezielt ab (= wichtige Barriere, um Fehler der Erbinformation zu verhindern).
4. Neugeborene haben ca. 10.000 Basenpaare (= Längenmaß), 60-Jährige nur noch die Hälfte.
5. Kurze Telomere erhöhen das Risiko für altersbedingte Krankheiten – ein gesunder Lebensstil kann dem entgegen wirken.

Telomer-Pflege für ein gesundes Leben

1. Rauchstopp: Rauchen ist der größte Risikofaktor für Telomer-Verkürzung.
2. Stressabbau und ausreichend Schlaf (ca. 7 Stunden pro Nacht).
3. Regelmäßige und moderate Bewegung (z.B. 3 x 45 min Ausdauersport pro Woche).
4. Ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Omega-3-Fettsäuren.
5. Optimale Versorgung mit Vitaminen (besonders Vitamin E, D und B-Komplex) und Mineralstoffen.
6. Pflege sozialer Kontakte und positiver Beziehungen.

Komplexe Gesundheitsfragen wie die Telomer-Pflege erfordern fachkundige Beratung. Unser geschultes Apothekenteam steht Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihre individuellen Bedürfnisse zu besprechen und natürliche Lösungsansätze zu finden. Kommen Sie vorbei – denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Wussten Sie schon? Das Enzym *Telomerase* kann Telomere theoretisch regenerieren bzw. neu produzieren. Damit könnte das biologische Alter umgekehrt oder Krankheiten potenziell verhindert werden. Allerdings stoppt die natürliche Bildung der Telomerase im Laufe des Alterungsprozesses. Eine künstliche Zufuhr birgt das Risiko von unkontrolliertem Zellwachstum. In Krebszellen ist die Telomerase nämlich besonders aktiv. Dieses Wissen liefert gleichzeitig mögliche Ansatzpunkte für verschiedene Therapien.



Gesunde Augen

Klarer Blick für jeden Tag

Das „Sehen" ist einer unserer fünf Sinne – und dabei der Dominanteste. Rund 80 % aller Informationen nehmen wir über die Augen auf. Grund genug, ihnen regelmäßig Aufmerksamkeit zu schenken. Denn trockene, gereizte oder müde Augen sind für viele Menschen Alltag. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten sie zu pflegen – ganzheitlich, wirkungsvoll und gut verträglich.

Was unsere Augen wirklich brauchen, ist Feuchtigkeit, Nährstoffvielfalt und bewusste Entlastung. Gleichzeitig sollten Sie die alltäglichen Strapazen „im Blick behalten". Denn trockene Augen entstehen z.B. nicht nur durch äußere Reize, sondern auch durch fehlende Tränenfilmstabilität, hormonelle Veränderungen oder eine unausgewogene Ernährung. Wer frühzeitig auf Augenpflege setzt, kann Beschwerden lindern und vorbeugen.

natürlich-Tipps – selbst aktiv werden

Ernährung: Bunt ist gesund – Beeren, grünes Blattgemüse, Nüsse, Saaten und hochwertige Öle liefern antioxidative Schutzstoffe wie Vitamin A, C & E sowie Zink, Selen, Lutein und Zeaxanthin. Auch bioaktive Pflanzenstoffe wie Bioflavonoide und Lycopin stärken die Augenfunktion.

Digital Detox: Der Blick auf Handy, Tablet und Bildschirm führt zum „starren Sehen". Wir blinzeln zu selten, der Tränenfilm reißt auf. Regelmäßige Pausen, bewusstes Blinzeln und der Blick in die Ferne entlasten sofort. *Sie haben gerade Test-geblinzelt, stimmt's?* 😉

Licht & Sonne: Natürliches Tageslicht stärkt die Sehkraft. Doch bei greller Sonne ist ein hochwertiger UV-Schutz wichtig – ideal mit Sonnenbrille und Mütze oder Hut.

Chlorwasser im Blick: In der Badesaison reizt Chlorwasser unsere Schleimhäute – auch die Augen. Schutz bieten Schwimmbrillen oder beruhigende Augentropfen.

Kleine Übung mit großer Wirkung: Setzen Sie sich bequem hin, richten Sie den Blick abwechselnd auf einen nahen und einen weit entfernten Punkt. Fünf- bis zehnmal täglich – das entspannt die Augenmuskulatur und bringt neue Frische.

Spezial-Tipp

Omega-3-Fettsäuren & Augengesundheit

Ein stabiler Tränenfilm braucht gute Fette. Besonders wichtig sind **hochwertige Omega-3-Quellen wie Fischöl oder veganes Algenöl mit EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure).** Bei uns erhalten Sie geprüfte Produkte in Apothekenqualität – frei von Schwermetallen und ideal zur Unterstützung bei trockenen Augen. Studien zeigen positive Effekte auf **Entzündungsprozesse und die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit.**

68-V2_a_4c_ix_oC_5.000_5