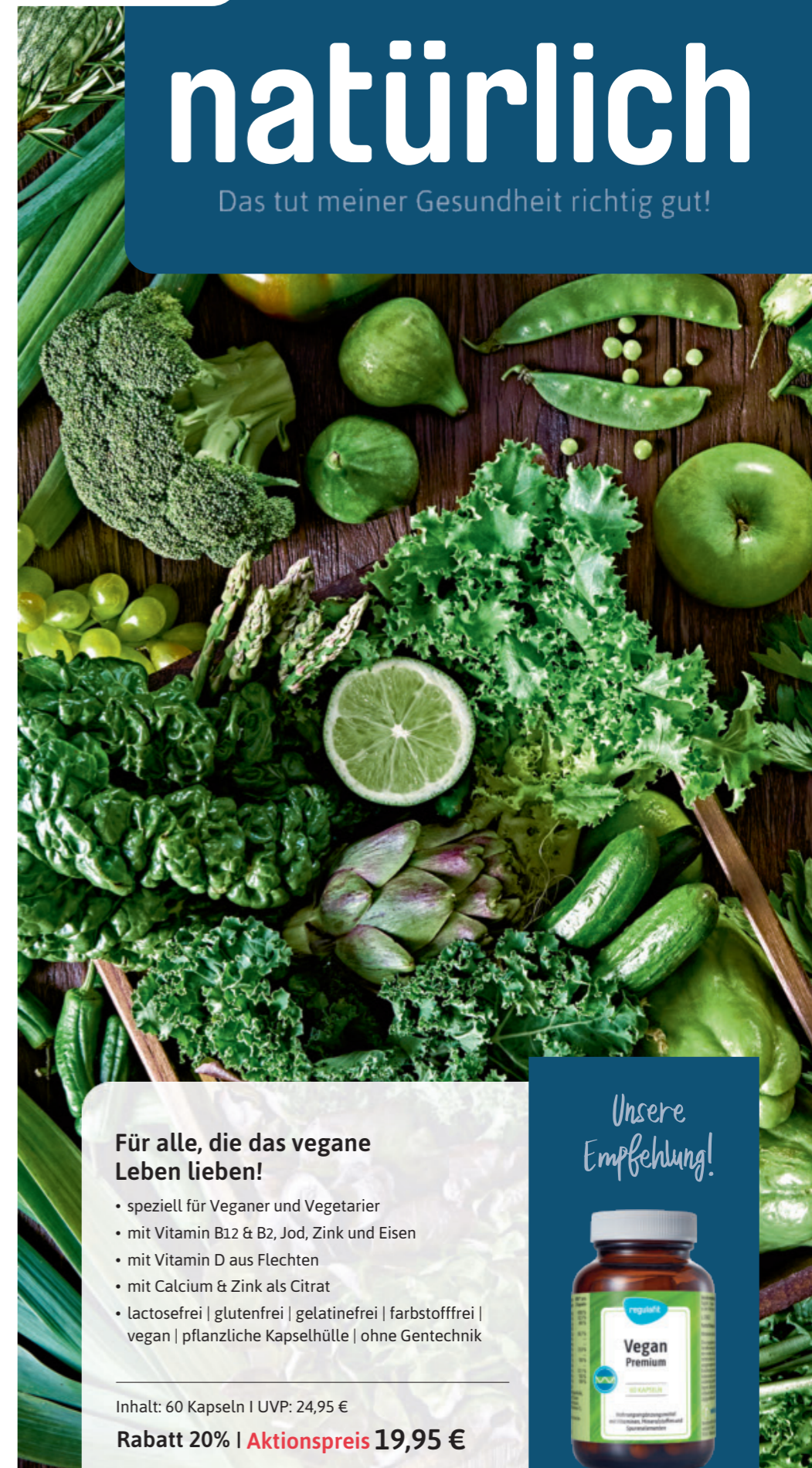




natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



Für alle, die das vegane Leben lieben!

- speziell für Veganer und Vegetarier
- mit Vitamin B12 & B2, Jod, Zink und Eisen
- mit Vitamin D aus Flechten
- mit Calcium & Zink als Citrat
- lactosefrei | glutenfrei | gelatinefrei | farbstofffrei | vegan | pflanzliche Kapselhülle | ohne Gentechnik

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 24,95 €

Rabatt 20% | Aktionspreis 19,95 €

Unsere Empfehlung!



Ribbeck-Apotheke Potsdam
Birnbaum-Apotheke Potsdam

Anzeige

curcumin-Loges® plus Boswellia: Das leistungsfähige Duo aus dem traditionellen Ayurveda in modernster Technologie

- überlegene Bioverfügbarkeit durch patentierte Mizellentechnologie^{1,2,*}
- 185-fach (Curcumin) und bis zu 56-fach (Bosweliasäuren) höhere Bioverfügbarkeit im Vergleich zu nativen Extrakten^{1,2}
- durchdacht kombiniert mit der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin D
- nur 2 Kapseln täglich



¹Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527. ²Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11:12-16. *Europäisches Patent EP3651804.

Mal unter uns ...

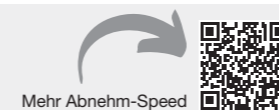
Haben Sie es (Ernährungskalauer wie „nur noch die Hälfte“ essen, FHD-Diät) **auch satt?**

Abnehmen ohne Kalorien zählen!

Wie das funktioniert, erfahren unter www.ribbeck-apotheke.de/abnehmprogramm oder nach Terminvereinbarung in unserer Apotheke.



Die **perfekte Lösung** für alle, die **spürbar Pfunde verlieren** und ihr **Gewicht halten** wollen!



natürlich für Ihre Gesundheit!



Ribbeck-Apotheke
Potsdamer Straße 181
14469 Potsdam
☎ 0331 52 04 12
info@ribbeck-apotheke.de
www.ribbeck-apotheke.de



Birnbaum-Apotheke
Erich-Mendelsohn-Allee 1
14469 Potsdam
☎ 0331 96 76 36 06
info@birnbaum-apotheke-potsdam.de
www.birnbaum-apotheke-potsdam.de



Bestellen Sie gerne in unserem Online Shop:
www.shop.ribbeck-apotheke.de



Krebserkrankungen

Besser essen – gesünder leben

Etwa eine halbe Million Menschen erhalten hierzulande pro Jahr die Diagnose „Krebs“. Brust- und Prostatakrebs, gefolgt von Darm-, Lungen- und Hautkrebs führen die Liste an. Ausgangspunkt der Erkrankung ist eine Veränderung im Erbgut, der DNA. Verschiedene Gene spielen dabei eine entscheidende Rolle, die beim gesunden Menschen für die Regulation von Zellwachstum verantwortlich sind. In einem gut funktionierenden Immunsystem sterben veränderte Zellen gezielt ab („programmierter Zelltod“). Versagt jedoch das Reparatur- und Alarmsystem (u.a. „natürliche Killerzellen“) auf mehreren Ebenen, wird es kritisch.

Mediziner gehen davon aus, dass über 30% der Krebs-Erkrankungen durch Ernährungsumstellung in Kombination mit mehr Bewegung werden könnten. Denn wenn der Organismus mit allen Baustoffen optimal versorgt ist, kann das Immunsystem bestmöglich arbeiten. Allen voran Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe sind dafür entscheidend.

Smoothies liefern eine Extraportion Vitamine und Mineralstoffe. Da jubelt auch der Darm. Und apropos Darm – 70-80% der antikörperproduzierenden Zellen sitzen entlang des Darmepithels. Wenn dieser optimal arbeitet, können Mineralstoffe und Co. gut aufgenommen werden. Grund genug für regelmäßige Pflegeeinheiten (Stichwort Prä- und Probiotika!), z.B. mit wertvollen Ballaststoffen, Bitterstoffen oder fermentierten Lebensmitteln.

Setzen Sie als Vorsorgemaßnahme so oft wie möglich basische Lebensmittel, also viel Gemüse und Obst, auf den Speiseplan. Dazu hochwertige Öle, knackige Nüsse, gesunde Kräuter und Gewürze. Kochen Sie idealerweise frisch und greifen dabei bevorzugt ins regionale Bio-Regal. Bio-Lebensmittel sind nachweislich weniger mit Pestiziden, Antibiotika und Co. belastet. Dafür punkten sie mit sekundären Pflanzenstoffen. Einen großen Bogen um zu viel Zucker machen, insbesondere um die süßen Kalorienbomben in der Softdrink-Flasche. Auch den Anteil an verarbeitetem bzw. rotem Fleisch geringhalten. Das gilt vor allem für Schweinefleisch (die enthaltene Arachidonsäure ist ein Antreiber „stiller Entzündungen“). Fisch sollte dagegen regelmäßig auf dem Teller landen. Nehmen Sie außerdem reichlich Flüssigkeit zu sich. Hochwertiges Wasser, Kräutertee oder zum Sport eine Apfelschorle. Selbstgemachte

Bei Bedarf **Vitalstoffdepots auffüllen**: Vitamin D, Omega-3 und Selen stehen unter anderem im Fokus. Eine Studie aus dem Jahr 2021 (Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg) zeigt z.B., dass eine gute Vitamin-D-Versorgung bis zu 30.000 Krebsfälle pro Jahr verhindern könnte. Selen schützt vor oxidativem Stress. Omega-3 hat entzündungshemmende Eigenschaften und wird nahezu überall im Körper für wichtige Funktionen benötigt.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



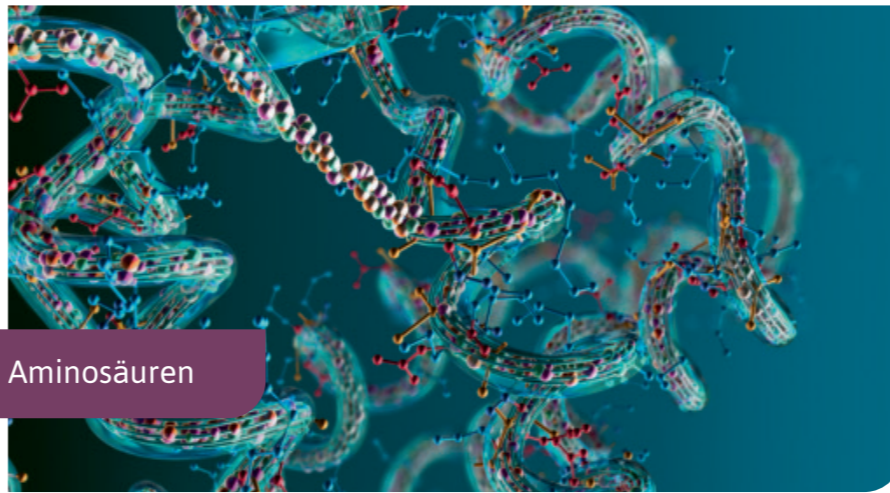
mit einer bunten Blütenpracht, frohlockendem Gezwitzcher und frischem Grün erwacht die Natur aus dem Winterschlaf. Und einige Schmetterlinge flattern aktuell nicht nur durch die Lüfte, sondern auch durch den Bauch. Doch während die einen vor lauter „Frühlingsgefühlen“ nicht aus dem Strahlen herauskommen, sind andere schlapp und antriebslos. Stoffwechsel und Hormonhaushalt werden u.a. von äußeren Faktoren beeinflusst. Und im April schlägt das Wetter ja gerne mal seine Kapriolen. Gerade noch Regenwolken, lacht im nächsten Moment die Sonne vom Himmel. Dann gilt – ab nach draußen! Ein Spaziergang an der frischen Luft ist die beste Medizin gegen Frühjahrsmüdigkeit, Wechselduschen oder Kneipp-Anwendungen eine Wohltat für den Kreislauf. Dazu landen buntes Obst und Gemüse oder frische Wildkräuter (z.B. junger Löwenzahn, Bärlauch) für Durchhängephasen auf dem Teller.

Damit gesunde Frühlingsgrüße und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe



Ihre natürlich-Apothekerin
Bettina Zurek,
Ribbeck-Apotheke und
Birnbaum-Apotheke, Potsdam

Bettina Zurek



Aminosäuren

Grundpfeiler für Gesundheit

Der Mensch besteht zu etwa 20% aus Proteinen. Organe, Knochen, Haut oder Muskeln sind daraus aufgebaut. Die Grundbausteine der Proteine nennt man Aminosäuren. Diese spielen eine zentrale Rolle für Gesundheit und Vitalität, bilden z.B. die Vorstufe vieler Enzyme und Hormone und sind an Transport und Speicherung von Nährstoffen beteiligt. Heißt: Stehen dem Organismus Aminosäuren ausreichend zur Verfügung, können sowohl die Proteinbildung als auch wichtige Stoffwechselprozesse optimal ablaufen.

Der individuelle Bedarf ist unter anderem abhängig vom Alter und der körperlichen Aktivität. Bei älteren Menschen ist die Nährstoffaufnahme über den Darm beispielsweise oft verringert. Wichtige Stoffe werden in der Folge schlechter aufgenommen. Sportler beanspruchen ihre Muskulatur in besonderem Maße, daher ist hier eine stärkere Nährstoffzufuhr für Leistung und Regenerationsprozesse notwendig. Einige Aminosäuren kann der Organismus selbst herstellen, bei anderen (sogenannte „essentielle Aminosäuren“) ist er auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Dazu gehören Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Valin und Histidin. Gute Lieferanten sind Nüsse, Rindfleisch, Geflügel, Sojabohnen, Lachs, Sesamkörner, Eier, Weizenprodukte oder Maismehl.

Sie wollen mehr zu diesem spannenden Thema wissen? Dann besuchen Sie uns gerne zum persönlichen Beratungsgespräch in der Apotheke.

Hier spielen Aminosäuren eine zentrale Rolle:

- Muskelkraft | Immunsystem |
- Schlaf, Entspannung & Stressbewältigung |
- Fettverbrennung |
- Regenerationsfähigkeit |
- Durchblutung & Gewebelastizität | Haut, Haare und Nägel

Chronische Entzündungsquellen

Ein „chronischer Herd“ bezeichnet aus medizinischem Blickwinkel einen Bereich im Körper, der sich nicht in seiner „Normalfunktion“ befindet und damit Auswirkungen auf entfernte Bereiche bzw. das Immunsystem hat. **Tückisch: Oft zeigt sich der Krankheitsherd symptomlos, sendet jedoch entzündliche Störfeuer aus.** Bekannte Beispiele sind tote oder wurzelbehandelte Zähne, die unbemerkt z.B. immer noch eine massive Bakterienbesiedlung aufweisen. Deren giftige Abbauprodukte stellen die körperliche Abwehr dauerhaft vor eine enorme Herausforderung. Weitere Auslöser können unter anderem Umweltgifte, Schwermetalle (z.B. Quecksilber aus Amalgamfüllungen), schlecht verheilte Narben bzw. Brüche oder wiederkehrende Entzündungen im HNO-Bereich sein.

Solche „Herde“ stellen eine Regulationsblockade im Körper dar, da sie das Immunsystem dauerhaft attackieren. Dadurch fehlen der Abwehr wichtige Kapazitäten für andere Aufgaben. Mit der Zeit drohen Befindlichkeitsstörungen wie Allergien, chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, Hauterkrankungen und Co. Zudem können sie bei der Entstehung ernsthafter Erkrankungen wie Krebs, Rheuma oder Autoimmunerkrankungen eine Rolle spielen. Daher ist es wichtig, den Organismus schnellstmöglich von diesen belastenden Störherden zu befreien. **Sprechen Sie uns beim nächsten Besuch gerne auf die naturheilkundlichen Möglichkeiten an!**

Medikamente & Nährstoffe

Medizinwissen

Antibaby-Pille

Einsatz: hormonelles Verhütungsmittel zur Verhinderung einer Schwangerschaft; teilweise auch verordnet zur Linderung von Menstruationsbeschwerden

Nährstoff-Gefahren: Einfluss auf die Versorgung mit Folsäure, Magnesium, Zink, Vitamin C sowie die Vitamine B2, B6 und B12

Mögliche Auswirkungen: u.a. erhöhte Thrombosegefahr, Abnahme der Knochendichte, Durchblutungsstörungen, Stimmungsschwankungen, verminderte Libido, Kopfschmerzen, Übelkeit

natürlich-Lösung: gezielte Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels aus unserer Apotheke oder zu hormonfreier Alternative wechseln



natürlich-Wissen

Vit D

Se

Q10

Statine

Statine werden bei erhöhten Cholesterinwerten, koronaren Herzerkrankungen sowie nach Herzinfarkt oder Schlaganfall eingesetzt. Dabei wird ein Enzym im Körper gehemmt und somit weniger Cholesterin gebildet. **Der Haken:** Ein für die Energiegewinnung unserer Zellen wichtiger Stoff, das sogenannte Q10, wird durch Statine in seiner Funktion eingeschränkt. Die wohl typischste Folgeerscheinung sind Muskelschmerzen. Zudem wird der Selen- und Vitamin-D-Status negativ beeinflusst. **Deshalb ist es im Sinne Ihrer Gesundheit empfehlenswert, dass wir Ihre Medikation regelmäßig unter die Lupe nehmen und Sie die entstehenden Lücken gezielt auffüllen können.**

69-VZ_sw_ix_oc_1.000_4

Anzeigen

aminoplus® orthotox: Schritt für Schritt ins Gleichgewicht!

Nahrungsergänzungsmittel mit Glutathion (reduziert), Taurin, L-Cystein, Selen, Cholin & Pflanzenextrakten.

- mit 500 mg L-Glutathion und 600 mg Artischockenblatttrockenextrakt
- Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei
- Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei
- Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen



NeoBianacid: Die natürliche Antwort bei Sodbrennen, Reflux und Verdauungsproblemen!

Lindert Sodbrennen und schützt die Schleimhaut.

- bei Sodbrennen, Reflux und Verdauungsproblemen wie Völlegefühl und Blähungen
- wirkt schnell und zuverlässig
- Wirksamkeit & Sicherheit in klinischen Studien bestätigt
- auch in Schwangerschaft & Stillzeit geeignet
- 100 % natürliche & biologisch abbaubare Formulierung

Gluten- & laktosefrei



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

NORSAN Omega-3 Vegan Öl: 2.000 mg Omega-3 mit nur einem Löffel!

Die regelmäßige Einnahme von Omega-3 unterstützt die Herzkreislauf-Funktion, die Gehirnentwicklung und -funktion und trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.

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

