

Einlösbar in Ihrer

**Ribbeck-Apotheke
Potsdam**

*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

Einlösbar in Ihrer

**Ribbeck-Apotheke
Potsdam**

*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

Einlösbar in Ihrer

**Ribbeck-Apotheke
Potsdam**

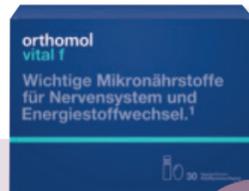
*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

Einlösbar in Ihrer

**Ribbeck-Apotheke
Potsdam**

*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

Orthomol® Vital F Trinkfläschchen



Inhalt: 30 Stück / UVP: 63,95 €

53,45 €
16% Rabatt

Lefax® extra Kautabletten



Inhalt: 20 Stück / AVP: 7,00 €

5,25 €
25% Rabatt

**Livocab® direkt
Nasenspray**



Inhalt: 5 ml / AVP: 8,95 €
Preis 100 ml: 130,00 €

6,50 €
27% Rabatt

Remifemin® plus Tabletten



Inhalt: 100 Stück / AVP: 24,97 €

18,90 €
24% Rabatt

**Calcium Sandoz® D
Osteo Tabletten**



Inhalt: 40 Stück / AVP: 19,88 €

14,95 €
25% Rabatt

Cetirizin® Hexal Tabletten



Inhalt: 20 Stück / AVP: 8,35 €

6,10 €
27% Rabatt

Canesten® Extra Creme 10 mg



Inhalt: 20 g / AVP: 10,98 €
Preis 100 g: 39,75 €

7,95 €
28% Rabatt

**Olivenöl®
Intensiv-
creme**



Inhalt: 50 ml / UVP: 16,50 €
Preis 100 ml: 25,80 €

12,90 €
22% Rabatt

Euminz® Lösung



Inhalt: 10 ml / AVP: 10,98 €
Preis 100 ml: 82,50 €

8,25 €
25% Rabatt

**Gehwol® med
Schrunden-Salbe**



Inhalt: 125 ml / UVP: 10,45 €
Preis 100 ml: 6,20 €

7,75 €
26% Rabatt

Aktuelles aus der Wissenschaft

Harnwegsinfektionen



Häufiger Harndrang begleitet von Schmerzen und Brennen bei jedem Toiletten-Besuch – viele Frauen kennen das leidige und schmerzhafteste Problem. Denn etwa die Hälfte ist mindestens einmal im Leben von einer Harnwegsinfektion betroffen, manche Frauen sogar „chronisch“. Aufgrund der kurzen weiblichen Harnröhre gelangen Bakterien leicht in Richtung Blase und richten dort ihr Unheil an. Ein sinkender Östrogenspiegel mit zunehmendem Alter erhöht das Risiko zusätzlich. Zu den Übeltätern zählen Enterokokken, Staphylokokken oder bestimmte E.coli-Varianten.

Taiwanische Mediziner haben nun den Zusammenhang zwischen wiederkehrenden Harnwegsinfektionen und der individuellen Ernährungsform untersucht. Dabei wurde festgestellt, dass Vegetarier im Vergleich zu Mischkostlern ein niedrigeres Erkrankungsrisiko aufweisen. Einerseits gelangen durch Fleischverzehr weniger der Erreger in den Darmtrakt (diese können unter anderem durch verunreinigtes Schweine- oder Geflügelfleisch übertragen werden), daneben macht der hohe Ballaststoffgehalt der pflanzlichen Kost den krankmachenden Bakterien das Leben schwer. Und auch die antibakterielle Wirkung bestimmter pflanzlicher Inhaltsstoffe kann das Infektionsrisiko minimieren. Nun gilt es herauszufinden, inwieweit eine vegetarische Ernährung die Behandlung unterstützen und das Rückfallrisiko verringern kann.



Bunte Oster-Eier-Pracht

So geht's: Zunächst einen Farbsud herstellen – bei Gemüse 500 g auf 2 l geben und 30 min auskochen; bei Beeren, Blättern oder Blüten 100 g für 2 l verwenden und 60 min kochen. Eier zwischen 8 und 10 min hart kochen und mit Essig abreiben. Anschließend für 30 min in den Farbsud tauchen, trocknen lassen und zum Schluss mit Speiseöl abreiben.

natürlich-Farbtipp: rot = rote Beete oder Rotkohlblätter, blau = Holunder- oder Heidelbeeren, gelb = Kamillenblüten, orange = Karotte oder Ringelblume, grün = Spinat oder Petersilie

natürlich gerne für Sie da...



Apothekerin Bettina Zurek e. K.
Potsdamer Straße 181
14469 Potsdam
Tel. 03 31 / 52 04 12
Fax 03 31 / 52 01 25

Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 8.00 - 18.30 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

www.ribbeck-apotheke.de • info@ribbeck-apotheke.de

NATÜRLICH

Das tut meiner Gesundheit einfach gut

**Schöne
Ostern!**



Tebonin® konzent 240 mg

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Inhalt: 60 Stück
Unser bisheriger Preis: 95,95 €



25% Rabatt **71,95 €**

**Ribbeck-Apotheke
Potsdam**

Liebe Leserinnen und Leser,

Osterzeit ist Eierzeit – als zartschmelzende Versuchung oder bunt bemalt auf dem Frühstückstisch. Manch einem fallen dabei Begriffe wie „Cholesterin“ oder „Kalorien“ ein. Doch Eier sind besser als ihr Ruf, enthalten wichtige Mineralstoffe, Vitamine, Eiweiß und Lecithin (gut für Gedächtnis und Nerven). Es gilt – auf Qualität und Herkunft kommt es an. Achten Sie beim Eierkauf auf Bio-Siegel und ökologische Haltung. Unter www.was-steht-auf-dem-ei.de erfahren Sie alles über den aufgedruckten Zahlen-Buchstabencode auf dem Ei. Was das Cholesterin betrifft – hier sind zwei Drittel hausgemacht und werden vom Körper selbst produziert. Verwenden Sie beim Brutzeln in der Pfanne deshalb stets hochwertige ungesättigte Pflanzenöle statt gesättigtem Fett aus Schmalz.

Ach, und was die Schokolade angeht: kleine Naschkatzen sollten die Leckereien in moderaten Dosen genießen und auf dunkle Sorten zurückgreifen. Der enthaltene Kakao wirkt antioxidativ und das ein oder andere Glückshormon wird auch ausgeschüttet.

Eine schöne Osterzeit und viel Spaß beim Lesen



natürlich-Apothekerin
Bettina Zurek,
Ribbeck-Apotheke, Potsdam

Bettina Zurek

Außergewöhnlicher Supermuskel

Das Herz

3 Milliarden Schläge – das ist die gigantische Leistung, die unser Herz durchschnittlich im Laufe des Lebens erbringt. Als wichtigster Muskel pumpt es 7000 Liter Blut pro Tag durch den Körper und versorgt dadurch alle Organe und Zellen mit Sauerstoff und lebenswichtigen Nährstoffen.

Alleine in Deutschland sind bis zu 6 Millionen Menschen von einer koronaren Herzkrankheit, kurz KHK, betroffen. Patienten profitieren in vielen Fällen von der richtig dosierten Gabe spezieller Mikronährstoffe, die wesentliche Funktionen im Herz-Kreislauf-Geschehen übernehmen. **Kalium, Magnesium, Coenzym Q10, Vitamin E, verschiedene B-Vitamine sowie ungesättigte Omega-3-Fettsäuren stehen besonders im Fokus.** In unserer Apotheke finden Sie eine umfangreiche geprüfte Produktauswahl in bester Qualität. Und besonders wichtig, damit wir nicht mit Kanonen auf Spatzen schießen: Die persönliche Beratung, denn jeder Organismus ist anders.

Daneben gibt es eine ganze Reihe an Risikofaktoren, die wir selbst beeinflussen können. Wussten Sie, dass eine Zigarette die Gerinnungsneigung des Blutes bis zu 5 Stunden lang verstärken kann!? Und bei Stress wird vermehrt Adrenalin ausgeschüttet, das den Blutdruck rasant in die Höhe treibt. Ein harmonisches soziales Umfeld, Lebensfreude, Bewegung und eine gesunde Ernährung wirken sich positiv auf das Herz aus.



Energiekick Raumspray bio: Trägt uns kraftvoll durch den Tag

Kraftlos und ohne Schwung? Ein echter Durchhänger? Der wirkungsvolle Energiemix aus der Natur mit Douglasfichte, Weißtanne und Grapefruit spendet schnell und zuverlässig pure Kraft und Energie - klar und belebend. Der holzig-frische Duft unseres Raumsprays Energiekick schafft ein belebend-inspirierendes Raumklima und trägt uns kraftvoll durch den Tag.

- Douglasfichte erfrischend, Weißtanne belebend, Grapefruit aufmunternd
- frisch, grün, harzig, holzig-frisch
- vitalisierend, aktivierend



rhodioLoges®: Lindert typische Stress-Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung

- Stärkt den Organismus in stressigen Zeiten
- Nachweislich wirksam bereits ab dem ersten Tag
- Einzigartiger Rosenwurz-Extrakt aus kontrolliertem eigenen Anbau



rhodioLoges® 200mg: Wirkstoff: Trockenextrakt aus Rosenwurz-Wurzeln und Wurzelstock. rhodioLoges® 200 mg ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeits- und Schwächegefühl bei Erwachsenen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Zur Anwendung bei Erwachsenen ab 18 Jahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

sikapur® Kieselsäure Softgel-Kapseln: Natürliche Schönheit von innen

Frisches und strahlendes Aussehen auf natürliche Weise von innen unterstützen? Ganz einfach und unkompliziert mit einer mindestens 3-monatigen Kur mit sikapur® Kieselsäure Softgel-Kapseln! Neben dem Spurenelement Silicium in reiner, natürlicher Form als Kieselsäure enthalten die Kapseln Biotin, Zink, Mangan und Selen. Diese Nährstoffkombination sorgt für gesunde Haut, Haare und Nägel sowie ein gesundes Bindegewebe – und das bei nur einer Kapsel am Tag!



Frei von Gluten und Laktose, enthält Rindergelatine

aminoplus® frau: Das + für meine Schönheit

Mit Kollagenpeptiden, Hyaluronsäure, Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen & Spurenelementen!

- Riboflavin, Zink & Biotin tragen zum Erhalt normaler Haut bei
- Mangan & Kupfer tragen zu einer normalen Bindegewebsbildung bei
- Selen, Biotin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei



Frauen- gesundheit

Jetzt
Aktions-
Wochen!



Frauen und Männer „ticken“ innerlich und äußerlich ganz verschieden. Das betrifft auch die Gesundheit: angefangen vom Hormonhaushalt über die Aktivität des Gehirns bis hin zum Risiko für bestimmte Krankheiten. Frauen haben z.B. ein besseres Immunsystem, sind dafür aber von Osteoporose, Venenleiden oder Bindegewebschwäche deutlich häufiger betroffen. Grund genug für unser natürlich-Team, sich den speziellen „Frauenthemen“ während unserer Aktionswochen intensiv zu widmen. Von Wechseljahresbeschwerden über Intimgesundheit bis hin zur richtigen Mineralstoffversorgung beraten wir Sie gerne individuell und persönlich.

Knochen/Osteoporose

Rund 6 Millionen Menschen leiden in Deutschland an Osteoporose, 80% der Betroffenen sind Frauen, also knapp 4.800.000! Neben regelmäßiger Bewegung und einer gesunden Ernährung spielen bestimmte Mikronährstoffe eine wichtige Rolle für Knochen und Gelenke, allen voran Calcium und Vitamin D. Calcium ist an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt, wie der Stabilisierung von Zellmembranen, der Erregbarkeit von Muskeln und Nerven oder der Aktivierung des Blutgerinnungssystems. Um diese Funktionen zu gewährleisten, muss die Konzentration im Blut möglichst stabil bleiben. Daneben ist Calcium der zentrale Baustoff für Knochen und Zähne. Das Vorkommen im Skelett dient dabei einerseits als strukturelle Komponente und gleichzeitig als interner Speicher. Wird mehr Calcium im Körper benötigt, kommt es zur „Demineralisierung“, dem Herauslösen des Mineralstoffs aus dem Knochen. Ein ausgeglichener Vitamin D-Spiegel erhöht die Calciumaufnahme aus dem Darm, fördert den Einbau in die Knochen und reguliert den Calciumhaushalt im Blut.

Venen/Krampfadern

Venenleiden gehören wie Osteoporose zu den klassischen Volksleiden in Deutschland. Und auch hier gilt: Frauen sind im Vergleich dreimal häufiger betroffen als Männer. Die Venen sind für den Rücktransport des Bluts zum Herzen verantwortlich und dabei auf Unterstützung der Beinmuskulatur angewiesen. Fallen die sogenannten „Muskelpumpen“ aus, können die Venen mit der Zeit „ausleeren“ - unschöne Besenreiser oder Krampfadern sind die Folge. Gleichzeitig schwellen die Beine, fühlen sich „müde“ an und sind schlechter durchblutet. Ergänzend zur klassischen Kompressionstherapie bietet die Naturheilkunde sanfte Unterstützung. Dazu zählen verschiedene pflanzliche Extrakte wie Rosskastanie (Wirkstoffgemisch Aescin = entzündungshemmend, gefäßverstärkend, blutverdünnend), rotes Weinlaub (Flavonoide zur Stärkung der Elastizität der Venenwände), Steinklee (Auflösung von Stauzuständen) oder Ringelblume (bei offenem Bein, Umschläge und Packungen). Weitere natürlich-Tipps: reichlich stilles Wasser trinken, Schüßler-Salze, Zink und Magnesium als Kur ergänzen. Bei fortgeschrittenem Leiden kann eine Blutegel-Therapie hilfreich sein.

Bindegewebe/Grundgewebe – besonders wichtig!

Kleine Dellen am Oberschenkel oder Dehnungsstreifen am Bauch – nahezu jede Frau kann irgendwann im Laufe ihres Lebens ein Lied davon singen. Für die Kosmetikindustrie als „optischer Makel“ verschrien, ist unser Bindegewebe (Grundgewebe) von herausragender Bedeutung für die Gesundheit. So dient es nicht nur als Stützsubstanz zwischen den Organen, sondern auch als Transportweg für Nervenimpulse, Nähr- oder Schadstoffe und übernimmt äußerst wichtige Regulationsfunktionen. **Sprechen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch gezielt auf die Stärkung Ihres Bindegewebes an.**



Nur
29€

Gutschein

15%
Rabatt

Dieser Gutschein
ist gültig von
1.-7. April 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%
Rabatt

Dieser Gutschein
ist gültig von
8.-14. April 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20%
Rabatt

Dieser Gutschein
ist gültig von
15.-21. April 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20%
Rabatt

Dieser Gutschein
ist gültig von
22.-30. April 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite