

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.

Voltaren® Schmerzgel forte



Inhalt: 150 g / AVP: 25,99 €
Preis 100 g: 13,23 €

19,85 €
24% Rabatt

Buscopan® plus Filmtabletten



Inhalt: 20 Stück / AVP: 12,35 €

9,25 €
25% Rabatt

Antistax® extra Venentabletten



Inhalt: 90 Stück / AVP: 44,99 €

33,95 €
25% Rabatt

CB12® Mundspüllösung



Inhalt: 250 ml / UVP: 9,95 €
Preis 100 ml: 3,40 €

8,50 €
15% Rabatt

Formoline® L112 Tabletten



Inhalt: 80 Stück / UVP: 49,20 €

38,95 €
21% Rabatt

Korodin® Herz-Kreislauf-Tropfen



Inhalt: 40 ml / AVP: 15,45 €
Preis 100 ml: 29,38 €

11,75 €
24% Rabatt

Femibion® Schwangerschaft 2



Inhalt: 2x60 Stück / UVP: 63,49 €

51,95 €
18% Rabatt

Bifiteral® Sirup



Inhalt: 500 ml / AVP: 10,39 €
Preis 100 ml: 1,53 €

7,65 €
26% Rabatt

Ebenol® 0,5% Creme



Inhalt: 30 g / AVP: 11,80 €
Preis 100 g: 29,83 €

8,95 €
24% Rabatt

Vagisan® FeuchtCreme



Inhalt: 50 g / UVP: 16,78 €
Preis 100 g: 27,90 €

13,95 €
17% Rabatt



Aktuelles aus der Wissenschaft

Colitis ulcerosa

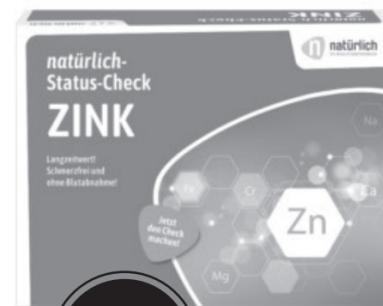
Colitis ulcerosa zählt neben Morbus Crohn zu den häufigsten chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und beginnt bei den meisten Betroffenen zwischen dem 20. und 35. Lebensjahr. Die Krankheit verläuft in Schüben und betrifft ausschließlich den Dickdarm. Dort führen Entzündungsreaktionen im Gewebe zu schmerzhaften Bauchkrämpfen und blutigen Durchfällen.

Wissenschaftler der anerkannten Stanford Universität (USA) untersuchten in aktuellen Studien einen neuen Therapieansatz, bei dem Gallensäuren eine wesentliche Rolle spielen. Bei Gesunden werden normalerweise in der Galle bestimmte primäre Säuren (z.B. Cholsäure) gebildet und zur Unterstützung der Fettverdauung an den Darm abgegeben. Mithilfe spezieller Bakterien werden diese in entzündungshemmende sekundäre Gallensäuren umgewandelt. Die Forscher haben nun festgestellt, dass Patienten einen Mangel an diesen sekundären Gallensäuren aufweisen. Ursache ist vermutlich eine zu geringe Bakterienanzahl im Darm, wodurch die Umwandlung behindert wird. In ersten Versuchen konnte bereits gezeigt werden, dass eine Behandlung mit Gallensäuren die Entzündungsrate verringert. Jetzt heißt es „Daumen drücken“, dass dieser Ansatz sich in weiteren Tests bestätigt und den Patienten geholfen werden kann.

**Labor-Analytik:
natürlich-Status-Check Zink**

Zink gehört zu den zentralen Spurenelementen für den Organismus und ist in seiner Funktion an äußerst wichtigen Stoffwechselfvorgängen rund um das Immunsystem beteiligt. Mangelsituationen sollten gerade jetzt vermieden werden. Lange Zeit unbemerkt stehen sie im Zusammenhang mit einer Reihe von Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen.

Jetzt in Ihrer natürlich-Apotheke den Zink-Check machen und Langzeitwert messen lassen!



**Nur
29 €**

natürlich gerne für Sie da...



n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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

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

NATÜRLICH

Das tut meiner Gesundheit einfach gut

**Schönen
Mutter-
tag!**



GRANU FINK® femina

Anwendungsgebiete: Traditionelles Arzneimittel angewendet zur Stärkung oder Kräftigung der Blasenfunktion bei Blasen Schwäche und zur Linderung von Blasenbeschwerden durch hyperaktive Blase (Reizblase). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Inhalt: 60 Stück
Unser bisheriger Preis: 24,98 €



25% Rabatt 18,75 €

**Ribbeck-Apotheke
Potsdam**

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mama's!

Am 10. Mai ist Jahrestag für alle Mama's! Der perfekte Zeitpunkt für ein besonderes DANKESCHÖN an die liebste Frau der Welt. Die Idee des Muttertags geht auf die Amerikanerin Anna Jarvis zurück. Viele europäische Länder wie Österreich, Finnland, Schweden und Norwegen übernahmen die schöne Tradition und führten einen Tag zu Ehren aller Mütter ein. In Deutschland wird der Muttertag seit 1923 gefeiert. Ob ein bunter Strauß Frühlingsblumen, zartschmelzende Pralinen oder die selbstgebastelte Karte: jede noch so kleine aber liebevolle Aufmerksamkeit führt zu strahlenden Gesichtern. Das wohl größte Geschenk – unabhängig vom Grund des Feierns – ist zweifellos unsere Gesundheit. Diese wurde 2020 bereits erheblich auf die Probe gestellt. In unserem *natürlich*-Monatsflyer lesen Sie alles zu ausgewählten Produktempfehlungen kombiniert mit wissenschaftlich erprobten und sanften Gesundheits-Tipps von Kopf bis Fuß. Legen Sie für ein paar Minuten die Füße hoch und gönnen sich ganz besonderes Wissen um Ihr höchstes Gut. Viel Spaß dabei.



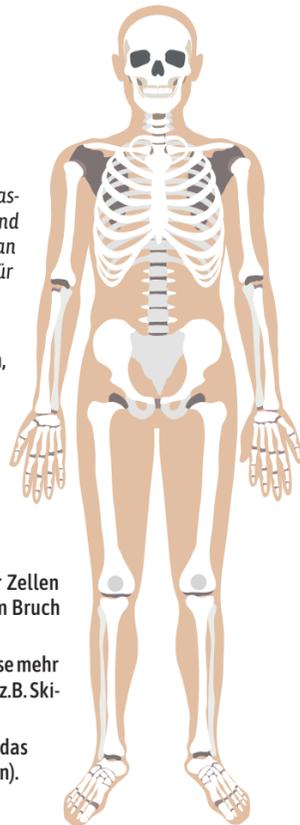
natürlich-Apothekerin
Bettina Zurek,
Ribbeck-Apotheke, Potsdam

Bettina Zurek

Faszination Mensch Das Skelett

Das Skelett gibt uns Stabilität und Halt, ist dabei leicht und elastisch und kann sich als hochdynamisches System mit Nerven und Blutgefäßen ein Leben lang erneuern! Sogar die Anpassung an unsere Lebensbedingungen ist möglich. Deshalb haben wir für Sie spannende Fakten über das Knochengesamte gesammelt.

1. Im Schnitt besitzt der Mensch 206 Knochen.
2. Das Skelett wird in 6 Kategorien eingeteilt, z.B. flache Knochen, Röhrenknochen, luftgefüllte Knochen oder Sesambeine.
3. Knochen bestehen aus hartem Calcium-Phosphat-Salz, biegsamen Kollagenfasern, Hohlräumen mit Knochenmark und einer außen angelagerten Bindegewebschicht.
4. Unsere Knochen können durchschnittlich ca. 1,5 kg Calcium speichern. Auch Hormone und Blutzellen werden hier gebildet.
5. Etwa alle 10 Jahre hat sich das Skelett mithilfe bestimmter Zellen (Osteoblasten und Osteoklasten) einmal erneuert. Bei einem Bruch geht das noch viel schneller.
6. Während der Oberschenkelknochen entlang seiner Längsachse mehr als 800 kg tragen könnte, bricht er bei seitlicher Verdrehung (z.B. Skifahren) bereits bei ca. 14 kg.
7. Bewegung, calciumreiche Lebensmittel und Vitamin D! sind das A und O gegen Knochenschwund (beginnt mit ca. ab 40 Jahren).



Der 17. Mai im Zeichen der Gesundheit

Sebastian Kneipp Tag

Hydrotherapeut, Kräuterlehrer, Priester – Sebastian Anton Kneipp (1821 – 1897) zählt zu den bekanntesten Naturheilkundlern des 19. Jahrhunderts. Anlässlich seines Geburtstages findet alljährlich am 17. Mai ein Aktionstag zur Gesundheitsförderung statt. Wohlbefinden, das war für Kneipp das harmonische Zusammenspiel aus Körper, Geist und Seele. Durch 5 spezielle Säulen werden Immunsystem gestärkt und Selbstheilungskräfte gezielt aktiviert: **Wasser** (z.B. Wechselgüsse, Bäder, Dämpfe), **Kräuter** (als Säfte, Tee oder Salben), **Ernährung** (ausgewogen und naturbelassen), **Bewegung** (Wechselspiel aus Anspannung und Entspannung) sowie **Balance** (Ausgeglichenheit und innere Harmonie).



Mit dem *natürlich*-Blutdruckpass haben Sie Ihre Werte gezielt im Blick. Dazu gibt's wertvolle Tipps und wertvolle Infos.

Hypertonie-Tag

Seit 15 Jahren steht der 17. Mai ganz im Zeichen der Volkskrankheit Bluthochdruck. Die Initiative geht auf die Welt-Hypertonie-Liga zurück. An diesem Tag soll im speziellen Maß das Bewusstsein für die Gefahren von zu hohem Blutdruck geschärft und zu vorbeugenden Maßnahmen aufgeklärt werden. In Deutschland betrifft das etwa jeden 5. Erwachsenen, das entspricht 8 Millionen Menschen. Besonders gefährlich am hohen Druck in unserem Adersystem ist die Zeit, in der die Krankheit unmerklich bleibt. Das führt auf Dauer zu erheblichen Folgeschäden. Herzschwäche bis hin zu einem Infarkt sind mögliche Folgen. Neben der klassischen schulmedizinischen Behandlung ist die Unterstützung durch präventive und begleitende Maßnahmen der Regulationspharmazie[®] unbedingt angesagt. Im *natürlich*-Blutdruckpass finden Sie viele Infos und spezielle Tipps. Gleich gratis abholen.

Gewitter im Kopf: MIGRÄNE!



Migräne gehört zu den häufigsten Kopfschmerz-erkrankungen in Deutschland! Insgesamt leiden ca. 10-15% der Bevölkerung an den hämmernden Schmerzen. Frauen sind dreimal häufiger betroffen als Männer. Bei der Ursachensuche gehören neben Stress, Angst, Verspannungen oder Ernährungslücken besonders Schwankungen im Hormonspiegel zu den Übeltätern. Viele erwischt es in Phasen von Schlafmangel oder Schlafüberschuss sowie vor oder nach einem Wetterwechsel. Intensives Licht, Medikamentenkonsum oder sogar Störungen in der Darmflora wurden ebenfalls als auslösende Faktoren beobachtet.

„Migräne“ kommt vom griechischen Wort hēmikrania und bedeutet so viel wie „halber Schädel oder halber Kopf“, eine sehr gute Beschreibung für die typischen Migränebeschwerden: starke Kopfschmerzen, die sich meist klopfend oder pulsierend auf einer Seite ausbreiten. Dazu kommen Appetitlosigkeit, Schwindel, Übelkeit bis hin zu Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Rücken- und Nackenschmerzen. Ein Migräneanfall dauert im Schnitt zwischen 4 und 72 Stunden. Bei ungefähr 30% der Patienten kündigen sich die Kopfschmerzen durch eine sogenannte Aura an (z.B. Lichtblitze, Zickzacklinien, Sprachstörungen, Sensibilitätsstörungen). Wer regelmäßig unter Migräne leidet, sollte versuchen die persönlichen „Auslöser“ ausfindig zu machen (z.B. mithilfe eines Migränetagebuchs) und diese möglichst vermeiden. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmäßige Nahrungsaufnahme sind äußerst wichtig. Regulieren Sie unvermeidbaren Stress durch Entspannungsverfahren wie Yoga oder Progressive Muskelentspannung. Für den Akutfall haben wir eine Reihe natürlicher Maßnahmen für Sie zusammengestellt. Diese können Beschwerden lindern und das Auftreten von Attacken minimieren.

natürlich bei Migräne

- wichtige Nährstoffe: Magnesium, Vitamin B2, Coenzym Q10, Zink
- Säure-Basen Regulationskur
- Phytotherapie
- Akupunktur
- Heil- oder Vulkanerde
- Muskeldehnung, Massagen, Schröpfkuren
- Wasseranwendungen, Güsse, Arm- oder Fußbäder

regulafit® Immun Premium

regulafit® Immun Premium ist ein spezielles Produkt auf Basis der Vitamine D3, C, B12, B6 und Folsäure und der ebenfalls wichtigen Mineralstoffe Kupfer, Selen und Zink. Diese wertvollen Mikronährstoffe sind besonders wichtig für die normale Funktion des Immunsystems. regulafit® Immun Premium liefert zusätzlich Biotin, Niacin und Riboflavin zur Unterstützung der Schleimhautfunktion. Die Vitamine B2, B6, B12 und Pantothenäure können außerdem zur Verringerung von Müdigkeit beitragen. Vitamin E, Zink, Mangan, Kupfer, Selen, Vitamin D3, Riboflavin und Vitamin C unterstützen die Zellen bei oxidativem Stress. Holunder-Extrakt, Citrus-Bioflavonoide, OPC und ein wertvoller Extrakt aus dem Maitake-Pilz runden das Produkt ab.



Power zum Trinken!

Gerade Sportler haben oft einen erhöhten Eisenbedarf. Wird der Eisenbedarf nicht hinreichend gedeckt, können sich Betroffene müde und schlapp fühlen. Die Ursachen sind vergleichsweise häufig auftretende Mikroblutungen durch eine vorübergehende Überbelastung, die zu einem Eisenverlust führen. Neben den erhöhten Verlusten ist auch eine eisenarme Ernährung im Sport oft typisch.

Ein echter Power-Drink, der neben Eisen viel Nützliches für ein Sportlerleben enthält, wie natürliche Kräuterextrakte plus die Vitalstoffe Magnesium, B-Vitamine und Vitamin D₃. Diese Nährstoffe tragen zum Energiestoffwechsel, Knochenhalt und Elektrolytgleichgewicht bei und unterstützen die Muskelfunktion.



Wobenzym® – bei wiederkehrenden Gelenkbeschwerden

- Die hochwirksame Enzymkombination**
- + aktiviert den Heilungsprozess
 - + bekämpft die Schmerzursache: die Entzündung
 - + langfristig gut verträglich

Wobenzym® magensaftresistente Tablette. Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Erwachsenen bei Schwellungen, Entzündungen oder Schmerzen als Folge von Verletzungen, oberflächlicher Venenentzündung, Entzündung des Harn- und Geschlechtsstrakts; schmerzhafter und aktivierter Arthrose und Weichteilrheumatismus (Erkrankungsbild mit Beschwerden im Bereich von Muskeln, Sehnen, Bändern). **Enthält Laktose.** Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Juni 2017. Mucos Pharma GmbH & Co. KG, Mirastr. 17, 13509 Berlin.



Gutschein

15%
Rabatt

Dieser Gutschein
ist gültig von
1.-8. Mai 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%
Rabatt

Dieser Gutschein
ist gültig von
9.-15. Mai 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20%
Rabatt

Dieser Gutschein
ist gültig von
16.-22. Mai 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20%
Rabatt

Dieser Gutschein
ist gültig von
23.-31. Mai 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite