

NATÜRLICH

Das tut meiner Gesundheit einfach gut



Coolakut® Stich & Sun Pflege-Gel

Coolakut Stich & Sun Pflege-Gel ist eine kühlende Hautpflege für gereizte und gerötete Haut, z.B. durch Insektenstiche oder zu viel Sonne. Es pflegt und beruhigt die gereizte Haut, reduziert dadurch den Juckreiz und wirkt dabei angenehm kühlend. **Frei von synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen. Dermatologisch getestet.**



Inhalt: 30 ml / Preis 100 ml: 22,37 €
Unser bisheriger Preis: 8,95 €

25% Rabatt **6,71 €**

**Ribbeck-Apotheke
Potsdam**



Aktuelles aus der Wissenschaft Weihrauch

Seine wohl bekannteste Rolle spielt der Weihrauch im Neuen Testament, wo er zusammen mit Gold und Myrrhe von den Heiligen Drei Königen zum Jesuskind gebracht wird. **Doch wussten Sie, dass Weihrauch ein wahrer Gesundheitsheld ist?** Bereits seit Jahrtausenden ist seine medizinische Bedeutung in vielen Kulturen bekannt. Auch in unserem Eigenmarkensortiment regulafit® ist er fester Bestandteil. Aktuell beschäftigen sich Wissenschaftler der Universität Jena mit seiner genauen Wirkung. Dreh- und Angelpunkt der Untersuchungen ist ein besonderer Inhaltsstoff des Weihrauchs – die Boswelliasäure. Diese beeinflusst die Wirkung eines bestimmten Enzyms (5-Lipoxygenase), das wiederum eine Schlüsselrolle bei Entzündungsprozessen im Körper spielt. Durch moderne Computer-Modellierungsverfahren entdeckten die Forscher, dass die Boswelliasäure nicht nur den entzündungsfördernden Effekt des Enzyms verringert, sondern diesen sogar umkehrt, wodurch eine Entzündungs-Hemmung entsteht. Jetzt gilt es zu testen, wie diese Erkenntnisse in der Medizin genutzt werden können, beispielsweise bei der Entwicklung entzündungshemmender Medikamente zur Behandlung von Rheuma, Arthritis oder Neurodermitis. Sprechen Sie uns gerne an!

natürlich-Sommertipps

Kreislauf

Ein Rietsäckchen mit Melisse, kombiniert mit Muskat, Pfefferminze, Thymian und Nelken wirkt anregend und belebend. Melisse wird gerne als Tee gegen Schwindel und Schwäche eingesetzt.

Haut

Neben einem hochwertigen Sonnenschutz ist es wichtig, die Haut von innen optimal zu versorgen. Ideale Sommer-Begleiter sind Vitamin A, C und E, B-Vitamine, Zink, Eisen, Selen, Calcium und Silizium.

Ernährung

Leicht, frisch und regional soll es sein, um den Organismus bestmöglich zu stärken. Gurken, Tomaten und Wassermelone sind zusätzlich hervorragende „Wasserspender“.

Schlaf

Baldrian, Passionsblume, Hopfen, Lavendel und Melisse sind die perfekten Einschlaf-Helfer für traumhafte Sommernächte.

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

Cystinol akut® Dragees



Inhalt: 60 Stück / UVP: 19,97 €
14,95 €
25% Rabatt

Fenistil® Gel



Inhalt: 30 g / UVP: 8,26 €
Preis 100 g: 20,83 €
6,25 €
24% Rabatt

Allgäuer Latschen Kiefer® Franzbranntwein extra stark



Inhalt: 250 ml / UVP: 12,30 €
Preis 100 ml: 3,58 €
8,95 €
27% Rabatt

Zovirax® Lippenherpescreme



Inhalt: 2 g / UVP: 10,15 €
Preis 100 g: 387,50 €
7,75 €
24% Rabatt

Ibu-Lysin Hexal® 684 mg Tabletten



Inhalt: 20 Stück / AVP: 9,97 €
7,50 €
25% Rabatt

Kytta Sedativum® Dragees



Inhalt: 40 Stück / UVP: 16,48 €
11,95 €
27% Rabatt

Talcid® Kautabletten



Inhalt: 50 Stück / AVP: 14,99 €
11,25 €
25% Rabatt

Antistax® Venencreme



Inhalt: 100 g / AVP: 17,98 €
13,50 €
25% Rabatt

Iberogast® flüssig



Inhalt: 50 ml / AVP: 23,30 €
Preis 100 ml: 35,00 €
17,50 €
25% Rabatt

Rubaxx® Tropfen



Inhalt: 50 ml / UVP: 31,49 €
Preis 100 ml: 53,90 €
26,95 €
14% Rabatt

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.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

n natürlich
DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgabe nur solange der Vorrat reicht und in haushaltsüblichen Mengen. Irrtum vorbehalten. Preisnachlässe beziehen sich auf den UVP - vom Hersteller angegebene unverbindliche Preisempfehlung oder den AVP - für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinesdes A8 78 Abs. 35. 1. 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird. Preise gültig vom 1.7.-31.7.2020.

Liebe Leserinnen und Leser,

lieblich, farbenfroh, geschmacksintensiv, feurig, heiter, fröhlich, lebendig und leicht – der Sommer lädt uns mit seiner warmen Pracht und Schönheit mit allen Sinnen zum Genießen ein. Schnuppern Sie den Duft von frisch gemähtem Gras, würzigem Lavendel und trockenem Heu. Erfreuen Sie sich am tiefen Blau des Wassers, dem satten Grün der Pflanzen oder dem sanften Ocker der Dünen. Die Natur bietet zudem alles, was den Gaumen in Ekstase versetzt. Saftige Früchte, knackiges Gemüse und gesundes Getreide. Natürlich darf im Sommer hin und wieder die süße Verwöhnung nicht fehlen. Sommerzeit ist schließlich auch Eiszeit. Neben so manch schrillen Sorten wie Basilikum, Weißwurst oder Birne mit Parmesan stehen bei uns nach wie vor die Klassiker Vanille, Schokolade und Erdbeere ganz oben auf der Favoritenliste. Dabei gilt – am besten ist immer selbstgemacht, z.B. mit gefrorenen regionalen Bio-Früchten.

Egal welche Liebessorte Ihr Herz höher schlagen lässt – genießen Sie die kleinen besonderen Glücksmomente des Alltags, vielleicht zusammen mit einem guten Buch oder unseren neuen Beiträgen für Ihre Gesundheit.

Viel Spaß beim Schmökern und Genießen



Gesunder Geniebertipp:
einfach tiefgefrorene
Beeren mit Joghurt
bei Bedarf Honig
fein pürieren.



natürlich-Apothekerin
Bettina Zurek,
Ribbeck-Apotheke, Potsdam

Bettina Zurek

Anzeige

Floradix Eisen plus B12 vegan: Gut versorgt bei pflanzlicher Ernährung

Das Tonikum Floradix® Eisen plus B12 vegan wurde für die vegane Ernährungsweise entwickelt. Es basiert auf dem bewährten Floradix® mit Eisen-Tonikum und gewährleistet die Versorgung mit gut verfügbarem zweiwertigem Eisen auch bei erhöhtem Eisenbedarf z.B. durch verstärkte Menstruation, Ausdauersport, in der Schwangerschaft oder Stillzeit. Als Besonderheit ist zusätzlich Vitamin B12 enthalten, auf das besonders bei veganer Ernährung geachtet werden muss, weil es durch den Verzicht auf tierische Lebensmittel in der Ernährung nicht zur Verfügung steht. Einmal täglich 15 ml deckt zuverlässig den Tagesbedarf. Natürliche Kräuterextrakte sorgen für eine gute Verträglichkeit. Ohne Alkohol, Laktose, Gluten und Konservierungsstoffe.



Befreit AUFATMEN

Drei Wochen kann ein Mensch im Extremfall ohne Nahrung auskommen, knapp drei Tage ohne die Zufuhr von Flüssigkeit. Ohne Sauerstoff liegt dieser Wert bei nur wenigen Minuten! Umso wichtiger, unser Atemorgan – die Lunge – genau unter die Gesundheits-Lupe zu nehmen.



Optisch gleicht unsere Lunge einem umgedrehten Baum, bei dem aus dem Stamm zunächst mehrere Äste und dann feinste Zweige hervorgehen, an deren Enden viele Blätter sitzen. Dadurch entsteht die riesige Oberfläche von etwa 100 bis 140 m²! Das Geniale: Unsere Atmung funktioniert im Takt eines Schweizer Uhrwerks ganz automatisch. Ungefähr 15 Mal pro Minute hebt und senkt sich der Brustkorb, das entspricht 20.000 Atembewegungen pro Tag. Jeweils ein halber Liter Luft wird dabei vom Körper eingesaugt. Die eingeatmete Luft besteht zu ca. 21% aus Sauerstoff, beim Ausatmen hat sich dieser Wert auf 16% verringert. Umgekehrt nimmt die Menge an Kohlendioxid deutlich zu. Verantwortlich für diese Umwandlung (= Gasaustausch) sind die Lungenbläschen, die sogenannten Alveolen. Diese winzigen „Ballons“ sind von feinsten Blutgefäßen ummantelt. Wie ein kleiner Blasebalg blähen sie sich auf und ziehen sich wieder zusammen. Mit Sauerstoff gesättig-

tes Blut strömt dadurch von der Lunge zum Herzen und wird von dort in den ganzen Körper verteilt. Einfach genial unsere Atmung!

Doch werden wir dabei nicht nur mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt. Bewusstes Atmen kann Puls und Blutdruck gezielt senken und den Spiegel verschiedener Stresshormone erheblich reduzieren. Wissenschaftliche Studien belegen die Wirkung spezieller Atemtechniken bei Migräne oder Bluthochdruck. Ob bei einer bestehenden chronischen Erkrankung oder als vorbeugende Maßnahme, nehmen Sie jetzt Ihre Lungengesundheit in Angriff!

natürlich-Tipps:

- Machen Sie gemeinsam mit uns den Wohngift-Check.
- Trinken Sie ausreichend Wasser und ungesüßte Tees zur Benetzung der Schleimhäute.
- Rauchen ist das pure Lungengift – fragen Sie uns nach Entwöhnungsmethoden.
- Treiben Sie Ihre „Lungen“ mit Joggen, Schwimmen, Radfahren zu Höchstleistungen.
- Atem-Physiotherapie erleichtert die Atmung und verbessert die Hustentechnik.
- Phytotherapeutika helfen beim Abhusten.

Anzeige

Neu: BELSANA work skincare Kompressive Kniestrümpfe mit pflegenden Ölen

Bei langem Stehen oder Sitzen im Beruf machen sich schwere und geschwollene Beine besonders im Sommer schnell bemerkbar. Die kompressiven Strümpfe BELSANA work skincare entlasten mit ihrem medizinisch wirksamen Druck die Venen und sorgen für unbeschwerte Beine. Mikroverkapseltes Mandel- und Rosenöl natürlichen Ursprungs pflegen die Haut beim Tragen und steigern die Hautelastizität und Spannkraft.

- Gegen geschwollene Füße und Beine im Arbeitsalltag
- Vorbeugend gegen Besenreiser und Krampfadern
- Perfekte Passform dank individueller Größenbestimmung
- Transparente und matte Feinstrumpf Optik in 4 verschiedenen Farben

medizinisch
wirksam



Supermineral Magnesium



Energie-Manager, Anti-Stress-Mineral, Schrittmacher – Magnesium ist ein mächtig fleißiger Alleskönner und an zahlreichen Vorgängen im Körper maßgeblich beteiligt. Von der Unterstützung der zellulären Energieproduktion in den Mitochondrien über die Aktivierung von Enzymen bis hin zur Produktion von Nervenbotenstoffen und Stabilisierung der Zellmembranen: Magnesium hat überall seine „Finger“ im Spiel. Herz, Nerven und Muskeln, sie alle sind auf eine ausreichende Mg-Versorgung angewiesen. Der persönliche Bedarf ist individuell ganz verschieden und liegt bei gesunden Erwachsenen zwischen 350 und 400 mg täglich. Zu den magnesium-reichsten Lebensmitteln zählen Nüsse und Samen. Jedoch wird der Tagesbedarf über die Nahrung nur selten erreicht. Jetzt im Sommer ist der Bedarf durch vermehrtes Schwitzen sogar noch höher.

Gewusst?! Schon ein leichter Magnesiummangel kann verschiedene Stoffwechselaktivitäten empfindlich stören, die jedoch oft nicht mit Mg in Verbindung gebracht werden. Abgeschlagenheit, Herzrasen, Schlafstörungen, Wadenkrämpfe, Verstopfung, Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen – die Liste kann beliebig fortgesetzt werden.

natürlich-Gesundheit: Machen Sie jetzt den Test und lassen Ihren Mg-Wert bei uns bestimmen. Der **Status-Check Magnesium** gibt Hinweise über eine mögliche Unterversorgung. Und wenn es ein bisschen „mehr“ sein darf – achten Sie bei Ihrer täglichen „Extraportion Magnesium“ unbedingt auf Qualität und Bioverfügbarkeit. Nur bestimmte Formen werden vom Körper gut aufgenommen oder können überschüssige Säuren binden. Lassen Sie sich zu Produkt und Einnahme von unserem Fachpersonal informieren.



Unsere Empfehlung für alle Sportler: Magnesium nie vor oder während der Belastung einnehmen, sondern immer in der Regenerationsphase nach dem Sport.

Anzeige

Die Energie Plus Kombi von Pflüger

Mit Schwung durch den Alltag. Kluge Kombination von 3 Schüßler-Salzen
Nr. 2 Calcium phosphoricum, das Salz der Knochen und Zähne
Nr. 5 Kalium phosphoricum, das Salz der Nerven und Psyche
Nr. 7 Magnesium phosphoricum, das Salz der Nerven und Muskeln

Biochemie Pflüger® Nr. 2 Calcium phosphoricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 5 Kalium phosphoricum D 6, Biochemie Pflüger® Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6. Enthalten Lactose. Packungsbeilage beachten. Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. info@pflueger.de | www.pflueger.de



Gutschein

**15%
Rabatt**

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

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**15%
Rabatt**

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

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**20%
Rabatt**

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

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**20%
Rabatt**

Dieser Gutschein ist gültig von
22.-31. Juli 2020

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite