

NATÜRLICH

Das tut meiner Gesundheit einfach gut

Bleiben Sie gesund!



Magnesium Verla® Orange Granulat

Nahrungsergänzungsmittel. Geschmacksrichtung Orange. Pro Tagesempfehlung (1 Beutel Granulat zum Trinken): 300 mg Magnesium (als Magnesiumcitrat); kalorienarm (11 kcal pro Beutel); zuckerfrei. Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Inhalt: 50 Stück
Unser bisheriger Preis: 18,15 €

25% Rabatt Jetzt nur **13,65 €**

**Ribbeck-Apotheke
Potsdam**



Aktuelles aus der Wissenschaft Schwangerschafts- Übelkeit

Werdende Mamas, strahlend schön, glücklich und umgeben von einem echten „Baby-Glow“ – von dieser Vorstellung können Schwangere oft nur träumen. Vor allem in den ersten Monaten gehört die äußerst unangenehme Schwangerschaftsübelkeit zum Dauerbegleiter. **Die positive Nachricht: Das Auftreten genau dieser Übelkeit könnte vor Fehlgeburten schützen, wie Forscher aus den USA kürzlich herausgefunden haben.**

Man weiß heute, dass der Übeltäter ein spezielles Hormon ist (sogenanntes beta-hCG), das bei Eintritt einer Schwangerschaft von der Plazenta gebildet wird. Gleichzeitig erhöhen sich damit auch die Östrogen- und Progesteronwerte. Diese führen zu einer verlangsamten Magenentleerung sowie zu Störungen der Magenmuskulatur. Etwa in der 11. Schwangerschaftswoche erreicht das beta-hCG seinen Höchstwert – und damit auch die Beschwerden. Ein vermindertes Fehlgeburtenrisiko ist natürlich äußerst positiv, dennoch möchten werdende Mütter ihre Schwangerschaft genießen. Studien haben in diesem Zusammenhang gezeigt, dass Vitamine der B-Gruppe (insbesondere B1, B12 und B6) Übelkeit sowie Geruchsempfindlichkeit und Unwohlsein abmildern können. In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne fachlich kompetent zu diesem Thema.

So lecker duftet der Sommer Ätherische Öle für heiße Tage

- Pfefferminze:** hilft bei Kopfschmerzen, Insektenstichen, kleinen Verletzungen oder Reiseübelkeit
- Lavendel:** als Einschlafhilfe, bei leichten Verbrennungen, Entzündungen oder Schmerzen
- Grapefruit:** herrlich frisch, bei Übelkeit, Niedergeschlagenheit oder Konzentrationsschwäche
- Citronella, Lemongrass, Nelkenknospe, Teebaum oder Zeder:** natürlicher Schutz vor Mücken und Co.



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

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

Kytta® Schmerzsalbe



Inhalt: 150 g
Preis 100 g: 11,00 €

16,50 €
Jetzt nur

Vertigoheel® Tabletten



Inhalt: 250 Stück

26,95 €
Jetzt nur

**Imodium® akut lingual
Schmelztabletten**



Inhalt: 12 Stück

8,95 €
Jetzt nur

**Otovowen®
Mischung**



Inhalt: 30 ml
Preis 100 ml: 36,50 €

10,95 €
Jetzt nur

Posterisan® protect Salbe



Inhalt: 25 g
Preis 100 g: 33,00 €

8,25 €
Jetzt nur

**LactoStop®
3.300 FCC
Tabletten**



Inhalt: 100 Stück

13,95 €
Jetzt nur

**Ladival®
Sonnenschutz
Spray LSF 30**



Inhalt: 150 ml
Preis 100 ml: 8,63 €

12,95 €
Jetzt nur

**Linola®
Hautmilch**



Inhalt: 200 ml
Preis 100 ml: 5,75 €

11,50 €
Jetzt nur

Hametum® Wund- und Heilsalbe



Inhalt: 100 g

11,95 €
Jetzt nur

Silymarin® Stada forte Hartkapseln



Inhalt: 100 Stück

47,50 €
Jetzt nur

Stand Juni 2020. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgabe nur solange der Vorrat reicht und in haushaltsüblichen Mengen. Irrtum vorbehalten. *Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Preise gültig vom 1.8.-31.8.2020.

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.

Liebe Leserinnen und Leser,

wie viel haben Sie heute schon getrunken? Also Wasser, verdünnte Schorlen oder Tee – nicht die süßen Sahne-Bomben aus dem Café um die Ecke ;-). Im Sommer sind – sofern Sie keine Trinkmengenbegrenzung haben – 2 Liter ein Muss, sonst drohen Kopfwahl, Konzentrationsschwierigkeiten oder Müdigkeit. Eine erfrischende Abwechslung für zwischendurch sind fruchtige Durstlöscher. Gefrorene Beeren oder Zitronenscheiben eignen sich bestens als Ersatz für Eiswürfel. Das sieht nicht nur appetitlich aus, sondern gibt dem Wasser eine leckere Note und kann zum Schluss sogar vernascht werden.

Mehr rund ums Thema Wasser, dessen Bedeutung und was Sie bei Verdacht auf Verunreinigungen tun können – erfahren Sie auf der rechten Seite. Lesen Sie außerdem, wie Sie Schwangerschaftsübelkeit natürlich vorbeugen und was bei Durchfallerkrankungen im Sommer zu beachten ist.

Sonnige Gesundheits-Grüße!

Die tägliche Wassermenge immer im Blick. Gleich mitnehmen!



natürlich-Apothekerin
Bettina Zurek,
Ribbeck-Apotheke, Potsdam

Bettina Zurek

erfrischend – lebendig – gesund

Alles über Wasser

Im Durchschnitt verbraucht jeder von uns etwa 123 Liter Wasser – und das täglich! Alleine 44 Liter gehen auf das Konto von Duschen, Baden und Körperpflege, 33 Liter laufen ins Klo und 15 Liter säubern die Wäsche. Knapp 5 Liter brauchen wir täglich zum Kochen oder als Trinkwasser. Soweit, so gut, wäre da nicht ein kleiner Haken. Denn Wasser ist nicht gleich Wasser.

Etwa 71% der Erdoberfläche sind mit Wasser bedeckt und auch der menschliche Körper besteht größtenteils aus Wasser.

Hand aufs Herz: Trinken Sie Leitungswasser ohne Bedenken oder greifen Sie aus Vorsicht lieber zur Flasche aus dem Supermarkt? Trinkwasser unterliegt strengen Grenzwerten und Kontrollen. Das ist die gute Nachricht. Dann der Haken: Auf dem Weg zwischen öffentlicher Leitung und unserem Wasserhahn kann so manches passieren! Chemikalien, Schadstoffe oder Bakterien vermiesen schnell den Genuss. Bestimmte Installationsarten (z.B. Blei oder Kupfer) können kontinuierlich Stoffe an das Wasser abgeben.

Ein Kubikmeter (m³) Wasser wiegt in etwa so viel wie ein kleines Auto!

Auch Nitrat aus stickstoffhaltigen Düngemitteln fließt in den letzten Jahren immer öfter aus dem heimischen Wasserhahn. Damit Sie das Wasser aus dem Hahn also bedenkenlos trinken und bares Geld und schwere Kästen sparen können, empfehlen wir Ihnen in regelmäßigen Abständen eine einfach durchführbare Trinkwasser-Analyse. Damit sind Sie stets auf der sicheren Seite und schaffen schwarz auf weiß Klarheit, ob Sie Ihr Leitungswasser bedenkenlos trinken und zur Zubereitung von Speisen verwenden können. Das Angebot umfasst verschiedene Analysen – auf grundsätzliche Keimbelastungen oder Legionellen, aber auch auf Chemikalien oder Schwermetalle. Alles dazu erfahren Sie bei uns in der Apotheke.

Wenn Sie den Wasserhahn während des Zähneputzens abdrehen, sparen Sie ungefähr 15 Liter Wasser!



DURCHFALL: natürlich vorbeugen



Durchfall gehört zu den häufigsten Krankheitsbegleitern im Sommer. Ob auf Reisen oder nach einem Picknick in der Mittags-sonne. Bei hohen Temperaturen tummeln sich Keime gerne auf Fleisch, Salat und Co. Die wichtigste Grundregel daher: intensive Hygiene! Vom gründlichen Händewaschen über das Säubern von Küche, Geschirr und eingekauften Produkten bis hin zum guten Durchbraten der Speisen.

natürlich Gesundheits-Tipp: Probiotika! Die natürliche Darmflora ist von Mensch zu Mensch verschieden – abhängig von Erbmaterial, Lebensstil, Ernährung, möglichen Belastungen oder sogar dem Aufenthaltsort. So besteht die Darmflora aus einer individuellen Mischung „guter Bakterien“, welche die Verdauung regulieren und das Immunsystem auf Trab halten. Krankmachende Keime oder belastete Speisen bringen dieses Gleichgewicht leicht aus der Balance. Unwohlsein, Übelkeit oder Durchfall sind die Folgen. Natürliche Probiotika enthalten lebende Darmbakterien, die unsere Flora positiv und sanft unterstützen.

Wasser-Analyse Baby – für die Kleinsten die größte Sicherheit

Gerade bei Babys und Kleinkindern sind die Anforderungen an die Wasserqualität besonders hoch, reichen doch in diesem Alter viel geringere Dosen zum Auslösen unterschiedlicher Beschwerden. Das Schwermetall Blei kann negativen Einfluss auf das Nervensystem nehmen, erhöhte Kupferwerte bergen die Gefahr einer frühkindlichen Leberzirrhose und Nitrat kann dazu führen, dass zu wenig Sauerstoff im Blut angereichert wird. Bei Neugeborenen ist zudem das Immunsystem noch nicht vollständig entwickelt und bereits geringe Keimbelastungen können zu Erbrechen und Durchfall führen.

Jetzt Leitungswasser testen!



Anzeige

Mit aminosport® auf der Erfolgsspur

- muskelaufbauend & muskelerhaltend
- mit Molkenproteinisolat
- mit freien Aminosäuren für eine schnelle Resorption ohne Energieaufwand
- mit den verzweigt-kettigen Aminosäuren
- mit L-Carnitin und L-Ornithin
- mit Thiamin, Vitamin B6 und
- Vitamin B12 (Hydroxocobalamin) für einen gesunden Energiestoffwechsel
- mit Magnesium für ein gesundes Elektrolytgleichgewicht
- Vitamin C und Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativen Stress



Anzeige

Für streichelzarte Haut und perfekt gepflegte Füße

MeineBase®: das Original zur basischen Körperpflege

MeineBase® reinigt, pflegt und regeneriert intensiv. Das basisch-mineralische Körperpflegesalz optimiert die Selbstfettung der Haut und schenkt ihr eine angenehme Geschmeidigkeit. Das zertifizierte Naturkosmetikprodukt unterstützt die Haut in ihrer Funktion als Ausscheidungs- sowie Entsäuerungsorgan und eignet sich gerade jetzt im Sommer wunderbar für ein regenerierendes und verwöhnendes Fußbad. MeineBase®, das mit einer hohen Ergiebigkeit punktet (750 g enthält ca. 100 Fußbäder bei 1L pro Anwendung) wirkt auch gezielt bei der Bekämpfung von lästigen Fußpilzen. Das mehrfach preisgekrönte Produkt orientiert sich am Fruchtwasser der werdenden Mutter und gewährleistet neben seiner Mineralienvielfalt einen optimalen pH-Wert des Badewassers von 8 bis 8,5.



Anzeige

Herpes ohne Cremes und Schmierens behandeln

- Mit konzentrierter Wärme kann Herpotherm:
- Bei rechtzeitiger Anwendung die Ausbildung von Herpesbläschen komplett verhindern
 - Bei Anwendung nach dem Ausbruch einen 50% schnelleren symptomatischen Heilungsverlauf erzielen, als mit aciclovirhaltigen Cremes
 - Langlebige Alternative zu Cremes
 - Chemiefrei
 - Für Schwangere und Allergiker geeignet
 - Dermatologisch getestet
 - Medizinprodukt „Made in Germany“



Gutschein

15% Rabatt

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

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15% Rabatt

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

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20% Rabatt

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

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20% Rabatt

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

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite