

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.

**Salviathymol® N Madaus Tropfen**



Inhalt: 50 ml / AVP: 11,67 €  
Preis 100 ml: 17,00 €

**8,50 €**  
27% Rabatt

**Nicorette® 4 mg  
freshmint  
Kaugummi**



Inhalt: 105 Stück / AVP: 38,26 €

**28,95 €**  
24% Rabatt

**Lasea® Weichkapseln**



Inhalt: 28 Stück / AVP: 21,82 €

**16,50 €**  
24% Rabatt

**Dulcolax®  
Dragées**



Inhalt: 40 Stück / AVP: 9,72 €

**7,25 €**  
25% Rabatt

**Prostagutt® forte Kapseln**



Inhalt: 2 x 100 Stück / AVP: 74,08 €

**57,50 €**  
22% Rabatt

**Aspirin® Migräne Brausetabletten**



Inhalt: 24 Stück / AVP: 12,85 €

**9,50 €**  
26% Rabatt

**Linola®  
Shampoo  
forte**



Inhalt: 200 ml / UVP: 12,95 €  
Preis 100 ml: 5,25 €

**10,50 €**  
19% Rabatt

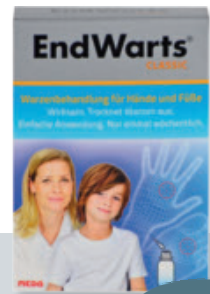
**Allpresan®  
spezial Nr. 3  
sehr trockene  
Haut**



Inhalt: 125 ml / UVP: 10,67 €  
Preis 100 ml: 7,32 €

**9,15 €**  
14% Rabatt

**Endwärts®  
Classic  
Lösung**



Inhalt: 3 ml / UVP: 16,95 €  
Preis 100 ml: 461,67 €

**13,85 €**  
18% Rabatt

**Ocuvite® Lutein Plus Kapseln**



Inhalt: 60 Stück / UVP: 22,95 €

**17,50 €**  
24% Rabatt

**Aktuelles aus der Wissenschaft  
Alkohol und Gehirn**



Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren. Doch was mit dem Ersten beginnt, endet nach so manch feucht-fröhlichem Abend mit dem Kater am nächsten Tag. Nicht selten gehört der regelmäßige Alkoholkonsum zur entspannten Feierabendroutine. Doch aufgepasst: Neben dem gesundheitlichen Risiko droht vor allem die Suchtgefahr. Ein spanisches Forscherteam hat in aktuellen Studien eine bisher unbekannte Wirkung von Alkohol auf unser Gehirn entdeckt.

Eine wichtige Rolle für das körpereigene Belohnungssystem spielt Dopamin. Dieser Botenstoff ist nicht nur verantwortlich für Glücksgefühle, sondern auch für die Befriedigung beim Stillen einer Sucht. Inzwischen weiß man, dass Dopamin einerseits direkt an den Synapsen (= Verbindungsstellen zwischen den Nervenzellen) übertragen wird und sich andererseits über sogenannte „Diffusionsprozesse“ im Zwischenraum der Zellen (= Extrazellulärraum) verteilen kann. Dies beeinflusst verschiedene Kommunikationsprozesse im Gehirn. In den aktuellen Untersuchungen zeigte sich vor allem eine Erhöhung der Diffusion in Bereichen der grauen Hirnsubstanz. Gleichzeitig entstehen strukturelle Veränderungen des Extrazellulärraums, wodurch sich das Dopamin einfacher ausbreiten und seine Wirkung verstärken kann. Laut der Wissenschaftler ist dies eine Erklärung, warum der Konsum von Alkohol auf lange Sicht zur Sucht führt. Im Umkehrschluss könnten die Ergebnisse Ansatzpunkte für mögliche Therapieansätze bei Sucht-Kranken liefern. Wir bleiben in dieser Sache für Sie am wissenschaftlichen Ball.

**natürlich-Gesundheitsratgeber**

Jetzt neu – spannende Beiträge, ganzheitliche Tipps, leckere Rezepte, schöne Ausflugsziele und kreative Bastelideen. Freuen Sie sich unter anderem auf:

- natürlich mit der Regulationspharmazie®
- Immunsystem gezielt stärken
- Heilkräuterwissen
- ganzheitliche Hausapotheke
- das Einmaleins der Ernährung
- gesundes Kinderzimmer
- uvm.

**nur bei  
natürlich!**



**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](http://www.ribbeck-apotheke.de) • [info@ribbeck-apotheke.de](mailto:info@ribbeck-apotheke.de)

069-VZ-1.000-9

# NATÜRLICH

Das tut meiner Gesundheit einfach gut



**Keltican® forte**

Keltican® forte ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien bestimmt. Als Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke ist Keltican® forte sicher und verträglich, daher gibt es keine Einschränkungen zur Einnahme. Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.



Inhalt: 80 Stück  
Unser bisheriger Preis: 71,58 €

Ersparnis 25% **53,70 €**

**Ribbeck-Apotheke  
Potsdam**

# Liebe Leserinnen und Leser,

auf die Plätze, fertig, los! Nach den Sommermonaten bietet der nahe Herbst die optimale Gelegenheit für die Planung Ihrer sportlichen Aktivitäten. Bewegung ist mächtig gut für die Gesundheit, erhöht Fitness, Ausdauer und das allgemeine Wohlbefinden. Ganz nebenbei schüttet der Körper beim Sport bestimmte Hormone aus, die für ein echtes Stimmungshoch sorgen. Immunsystem, Muskeln, Knochen und Herz-Kreislauf-System – sie alle profitieren von der Extraportion Bewegung. Sogar Cholesterin-Spiegel und Diabetes-Risiko werden positiv beeinflusst. Grund genug, den inneren Schweinehund in die Ecke zu verbannen und stattdessen die Laufschuhe aus dem Schrank zu holen. Bevor Sie hochmotiviert starten, planen Sie bitte im Vorfeld die individuell für Sie passende Trainingsform. Zur optimalen Vorbereitung auf regelmäßige Bewegungseinheiten spielen verschiedene Mikronährstoffe eine entscheidende Rolle. Neugierig? Bei uns in der Apotheke erhalten Sie dazu alle nötigen Infos und Empfehlungen.

**Unser erster Tipp:** Machen Sie es sich in der Regenerationszeit nach dem Training zuhause bequem und schmökern in den aktuellen Beiträgen. Diesmal stehen die Nieren und Augen im Fokus. Das wird Ihrer Gesundheit ganz bestimmt gut tun!

Mit sportlichen Gesundheitsgrüßen

Jetzt den Mg-Check machen.  
Testen Sie Ihren Status und erfahren alles  
Wichtige zum Muskel-Mineral Nummer 1!



natürlich-Apothekerin Bettina Zurek,  
Ribbeck-Apotheke, Potsdam

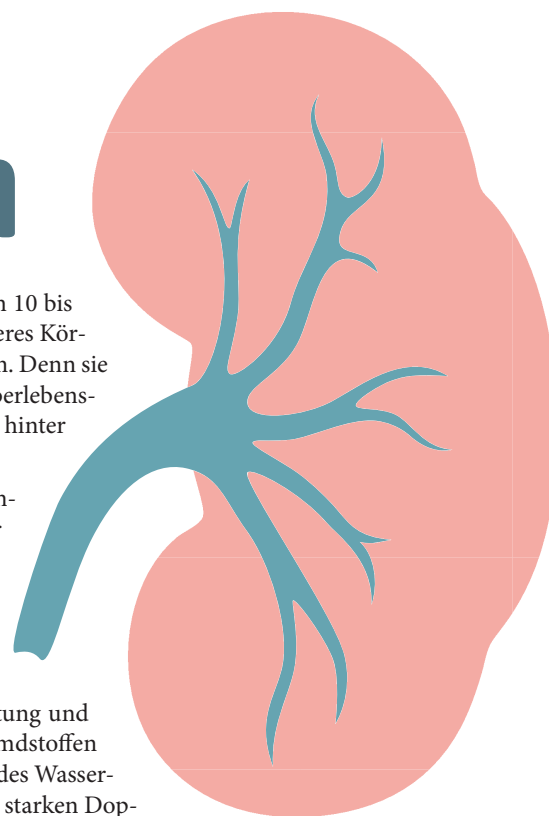
Bettina Zurek

## Filterspezialisten des Organismus

# Die Nieren

Mit einem Gewicht von etwa 200 g und einer Länge von 10 bis 12 cm gehören die Nieren zu den Fliegengewichten unseres Körpers – und gleichzeitig zu den am meisten unterschätzten. Denn sie vollbringen täglich Höchstleistungen und bewältigen überlebenswichtige Aufgaben. Deshalb lohnt sich ein genauer Blick hinter die Kulissen.

Die Nieren sind bräunlich-rot, bohnenförmig und befinden sich etwa auf Höhe der unteren Rippen, beidseits der Wirbelsäule. Die linke Niere ist etwas größer und schwerer als die rechte. Zum bestmöglichen Schutz sind außen eine stabile Fettschicht sowie eine Schicht aus Bindegewebe angelagert. Und was leisten die Nieren tagein tagaus? Bildlich gesprochen sind sie der „körperreine Reinigungstrupp“, übernehmen die Aufbereitung und Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und Fremdstoffen (z.B. Schadstoffe aus der Umwelt). Auch die Regulation des Wasser- und Elektrolythaushalts gehört zum Aufgabengebiet des starken Doppelpacks. Der Mensch scheidet täglich – abhängig von Trinkmenge und Schweißproduktion – etwa 1,5 Liter Urin aus, ca. 95% davon sind Wasser. In jeder Niere befinden sich dafür gut 1,2 Millionen sogenannter „Nephron“, die für die Harnbildung verantwortlich sind. Doch die Nieren können noch weit mehr. Sie sind an der Blutbildung und Regulation des Blutdrucks beteiligt und für den Mineralstoff- und Säure-Basen-Haushalt von hoher Bedeutung. Nicht zu vergessen die Umwandlung von Vitamin D: in den Nieren wird aus einer Vorstufe die für den Menschen aktive Form hergestellt.



### natürlich-Pflegeprogramm für gesunde Nieren:

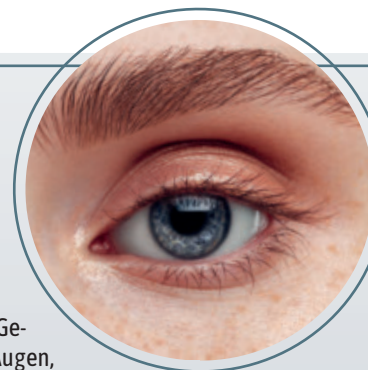
- eine ausreichende Trinkmenge zuführen (verringert die Gefahr der Nierensteinbildung)
- gesunde Nierenkräuter zu sich nehmen (z.B. Goldrute, Brennnessel, Löwenzahn oder Birkenblätter)
- auf eine ausgewogene Ernährung achten (Zucker, Salz und Alkohol reduzieren)
- eine Leber-Reinigungs-Kur machen (bewährte Mittel sind Bitterstoffe, Papayakerne oder Curcumin)
- ein Entsäuerungs-Programm starten (eine Übersäuerung kann die Bildung von Nierensteinen fördern)
- die Magnesium-Versorgung optimieren (kann die Gefahr für calcium-haltige Nierensteine minimieren)
- die Nieren warmhalten (regt deren Funktion und Regenerationsfähigkeit an)
- den Vitamin-D-Status überprüfen (ein Mangel gilt als Risikofaktor für Nierenleiden)

**Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht?**  
Der pH-Wert unseres Urins (sauer, neutral, basisch) unterliegt im Laufe des Tages gewissen Schwankungen (abhängig von Nahrungsaufnahme und Biorhythmus). Aus den ermittelten Werten lassen sich Rückschlüsse auf die Säure-Basen-Balance des Körpers ziehen. Die passenden Teststreifen gibt es bei uns – und die individuellen Empfehlungen gleich dazu!

Jetzt testen!



## Augen auf und Spaß dabei!



Strahlend blau, tief grün oder kräftig braun: bei einem Gespräch blicken wir unserem Gegenüber zuerst in die Augen, erkennen darin überschwängliche Freude, pures Glück oder echte Wut. Die Augen verbinden unser Inneres mit der Außenwelt.

Mit jedem Lebensjahr mehr verändern sich die Augen. Wie bei anderem Körpergewebe auch, verliert die Linse an Flexibilität, anhaftende Muskeln ermüden. In der Folge treten Probleme bei der Einstellung auf „Nähe“ auf, die „typische“ Altersweitsichtigkeit kann entstehen. Nicht selten gesellen sich Trockenheitsgefühle mit Jucken oder Brennen sowie eine erhöhte Lichtempfindlichkeit hinzu. Auch das Risiko für Infekte oder Entzündungen kann ansteigen. Mit einer gesunden Lebensweise und den richtigen Nährstoffen beugt man gezielt vor.

**natürlich-Tipps für einen klaren Blick:** Vitamin A bzw. Beta-Carotin (die pflanzliche Vorstufe) zählt zu den wichtigsten Nährstoffen zur Verbesserung der Sehfähigkeit und ist für das Hell-Dunkel-Sehen entscheidend. Bereits ein geringer Mangel kann zu Beeinträchtigungen in der Nacht oder bei Dämmerung führen. Die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin dienen dem Auge am Ort des schärfsten Sehens, dem gelben Fleck (Makula), als Schutz gegen freie Radikale. Dort ermöglichen sie das Farb- und Tagessehen. Ohne ihre schützende Wirkung können Ermüdungserscheinungen und Erkrankungen am Auge wesentlich schneller eintreten. Anthocyanine – blaue Pflanzenfarbpigmente – können das Auge durch ihre antioxidativen Fähigkeiten vor Angriffen schützen, die Hell-Dunkel-Anpassung unterstützen und die Blutgefäße stabilisieren.

Anzeige

## Kindervital® – mit Calcium und Vitamin D3 für Wachstum und Knochenentwicklung

Eine ausgewogene Vitaminszufuhr ist für ein starkes Immunsystem, die Konzentration und ein ungestörtes Wachstum wesentlich. Deshalb ist es wichtig, bei Kindern mit einseitigen Ernährungsgewohnheiten, in Belastungssituationen oder während Wachstumsschüben auf eine ausreichende Vitalstoffversorgung zu achten. Neben Calcium benötigt der Körper Vitamin D, damit der Einbau von Calcium in Knochen und Zähne unterstützt wird. Kindervital® besitzt durch die enthaltenen Bio-Früchte und Bio-Kräuter einen natürlich fruchtigen Geschmack. Mit Calcium, Vitamin D3, natürlichem Vitamin C und 8 weiteren wertvollen Vitaminen ist Kindervital® die ideale Lösung für Eltern, die Produkte ohne künstliche Zusatzstoffe bevorzugen.



DE-ÖKO-003

Anzeige

## Wobenzym® – bei wiederkehrenden Gelenksbeschwerden

Die hochwirksame Enzymkombination

- aktiviert den Heilungsprozess
- bekämpft die Schmerzursache: die Entzündung
- ist 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, Miraustr. 17, 13509 Berlin.



Anzeige

## Hochdosiertes Omega-3 aus natürlichem Fischöl

Das Omega-3 Total von NORSAN mit der Geschmacksrichtung Zitrone oder Naturell besteht aus einem natürlichen hochdosierten aber nicht konzentrierten Fischöl aus Wildfang und einem biologischen kaltgepressten Olivenöl als Antioxidans. Das zertifizierte Fischöl stammt aus nachhaltiger Fischerei und wird von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen gereinigt. Durch die flüssige Darreichungsform und den angenehmen Geschmack kann das Öl leicht in den Alltag eingebunden werden. Mit täglich einem Esslöffel Omega-3 Total nehmen Sie wertvolle 2.000 mg Omega-3 (EPA & DHA) und 800 IE Vitamin D3 auf.



Gutschein

15%  
Rabatt

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

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%  
Rabatt

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

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20%  
Rabatt

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

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20%  
Rabatt

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

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite