

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.

**Iberogast®**  
flüssig



Inhalt: 50 ml / AVP: 22,71 €  
Preis 100 ml: 33,50 €

**16,75 €**  
26% Rabatt

**Weleda®**  
Calendula  
Wundschutz-  
creme



Inhalt: 75 ml / UVP: 5,95 €  
Preis 100 ml: 6,93 €

**5,20 €**  
13% Rabatt

**Nurofen®**  
Junior  
Fieber- und  
Schmerzsaft  
Erdbeer



Inhalt: 100 ml / AVP: 4,96 €  
Preis 100 ml: 3,60 €

**3,60 €**  
27% Rabatt

**Hoggar®** Night Tabletten



Inhalt: 20 Stück / AVP: 13,15 €

**9,50 €**  
28% Rabatt

**Finalgon®** CPD Wärmecreme



Inhalt: 50 g / AVP: 9,72 €  
Preis 100 g: 14,20 €

**7,10 €**  
27% Rabatt

**Nyda®**  
express  
Pumplösung



Inhalt: 50 ml / UVP: 14,13 €  
Preis 100 ml: 23,60 €

**11,80 €**  
16% Rabatt

**Thomapyrin®** intensiv Tabletten



Inhalt: 20 Stück / AVP: 8,21 €

**5,95 €**  
28% Rabatt

**Kamistad®** Baby Gel



Inhalt: 10 ml / UVP: 6,25 €  
Preis 100 ml: 47,50 €

**4,75 €**  
24% Rabatt

**Aciclovir ratiopharm®**  
Lippenherpescreme



Inhalt: 2 g / UVP: 4,85 €  
Preis 100 g: 187,50 €

**3,75 €**  
23% Rabatt

**Ferro Sanol®**  
duodenal  
50 mg  
Kapseln



Inhalt: 50 Stück / AVP: 8,96 €

**6,75 €**  
25% Rabatt

Aktuelles aus der Wissenschaft

## Hände waschen und desinfizieren



„Nach dem Klo und vor dem Essen, Hände waschen nicht vergessen.“ Diesen Spruch kennen die meisten von uns schon aus Kindertagen. Und wie wichtig eine gründliche und regelmäßige Handhygiene ist – vor allem zum Schutz vor krankmachenden Keimen – haben wir in den letzten Monaten erlebt. Der Welttag des Händewaschens am 15. Oktober macht auf die Bedeutung dieser banal klingenden Maßnahme aufmerksam. Doch was bedeutet eigentlich „richtiges Händewaschen“?

Nach dem Motto „viel hilft viel“ quält so mancher seine Haut unter heißem Wasser mit allem was mit „antibakteriell“ oder „antiviral“ gekennzeichnet ist. Dabei hat vor allem die Temperatur keinen nennenswerten Einfluss auf den Reinigungsgrad wie Studien aus den Jahren 2001 und 2017 belegen. Stattdessen ist die Dauer des Waschens entscheidend, sowie die Stärke des Einseifens. Zwischen 20 und 30 Sekunden sollten es sein und zwar am besten mit Flüssigseife. Finger, Zwischenräume, innere und äußere Handflächen sowie Nägel gut einreiben, unter fließendem Wasser abspülen und gründlich abtrocknen. Für die schnelle Säuberung unterwegs eignet sich ein gut wirkendes Desinfektionsmittel. Dabei ausreichend Gel oder Flüssigkeit verwenden und die Hände so lange reiben, bis sie sich wieder richtig trocken anfühlen.

Leckerer Herbstsalat

## Kürbis mal anders

**Sie brauchen:** 400 g Kürbis, 1 große Zwiebel, 150 g Feldsalat, 50 g Feta-Käse, 2 EL Öl zum Braten, 2 EL Balsamico-Essig, 2 EL Kürbiskernöl, Kürbiskerne, Salz, Pfeffer

**So geht's:** Zwiebel in dünne Streifen, Kürbis in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend den Kürbis mit Öl von allen Seiten anbraten und die Zwiebeln glasig dünsten. Beides zusammen in eine Schüssel füllen. Balsamico-Essig mit Kürbiskernöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, über die Kürbis-Zwiebelmischung geben und 1 bis 2 Stunden ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, putzen und auf Teller verteilen. Zum Servieren den Kürbis neben dem Feldsalat anrichten, etwas Dressing über den Salat geben, mit gehackten Kürbiskernen und Feta garnieren. **Guten Appetit!**

natürlich  
selbst-  
gemacht



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



**Curazink®** Hartkapseln

Wirkstoff: Zink-Histidin. Zur Behandlung von klinisch gesicherten Zinkmangelzuständen, sofern sie nicht durch Ernährungs-umstellung behoben werden können. Zur Anwendung bei Kindern ab 12 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Inhalt: 50 Stück  
Unser bisheriger Preis: 15,79 €



25% Rabatt **11,85 €**

**Ribbeck-Apotheke  
Potsdam**

# Liebe Leserinnen und Leser,

wenn die ersten Herbststürme übers Land fegen, braucht es ein wenig Futter für die Seele. Wie gut, dass gerade jetzt die heimischen Felder mit allerlei frischem und nährstoffreichem Obst und Gemüse locken, ob Äpfel, Möhren, Kohl, Rote Beete oder der hierzulande sehr beliebte Kürbis. Dieser landet aktuell besonders gerne auf unserem Teller, als leckere Suppe, geschmort im Ofen oder als fruchtiger Pumpkin-Pie. Neben dem Geschmack überzeugt der Kürbis vor allem mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen, ist er doch reich an Beta-Carotin, Vitamin C und E sowie Folsäure, Kalium, Calcium, Eisen und Magnesium.

Eine ausgewogene Ernährung ist auch die Basis für eine gute Immunkraft. Vor allem basenreich soll sie sein, mit viel frischem Obst und noch mehr Gemüse.

**natürlich-Tipp – verwenden Sie Curcumin-haltige Lebensmittel wie Gelbwurz oder alternativ beim Kochen Gewürzmischungen wie „Curry“ mit Ingwer, Zimt oder eben Curcuma. Die sind nicht nur gaumenschmausig lecker, sondern bringen auch Immunsystem und Verdauung auf Vordermann.** Was Sie sonst noch für eine starke Abwehr tun können und wie Bakterien und Viren so gar keine Chance haben, lesen Sie auf den nächsten Seiten.

**Wir wünschen Ihnen sonnige Herbststunden!**

*Gewusst? In Indien zählt Curcuma zu den wichtigsten Gewürzen. Im Ayurveda wird der Pflanze eine reinigende und energispendende Wirkung zugesprochen.*



natürlich-Apothekerin Bettina Zurek, Ribbeck-Apotheke, Potsdam

*Bettina Zurek*

## Zellgift Aluminium

Al



Aluminium ist fester Bestandteil in unserem täglichen Leben: ob als Werkstoff, in Lebensmittelverpackungen oder als Zusatzstoff in diversen Kosmetikprodukten. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat daher bestimmte Maximalwerte definiert, die nicht überschritten werden sollten. Denn beim Gebrauch von Aluminium ist Vorsicht geboten! Im Übermaß kann es zum Gefahrenherd für die Gesundheit werden. Vor allem, wenn der Körper regelmäßig damit belastet wird. Es steht im Verdacht, die Entstehung verschiedener Erkrankungen zu fördern. Neben Störungen des Nervensystems und des blutbildenden Systems zählen hierzu auch Skeletterkrankungen. Neuere Forschungsergebnisse bringen Alzheimer und Brustkrebs mit Aluminium in Zusammenhang.

**Mögliche Aluminiumquellen:** Impfstoffe, Trinkwasser, Nahrungsmittel, Kochgeschirr, Deodorant, Laugengebäck u.v.m.

**Zu den Risikogruppen für erhöhte Werte zählen vor allem Babys, Kinder und Jugendliche wie diverse Studien zeigen. Bereits in jungen Jahren kann Aluminium das Risiko für die Entwicklung von Asthma erhöhen.** Ein einfacher Status-Check aus unserer Apotheke kann Auskunft über eine mögliche Belastung geben.

**Sprechen Sie uns gerne an!**

## Starkes Immunsystem

# Volle Kraft voraus



Kaum sinken die Temperaturen, steigt die Zahl der Schnupfennasen und Kratzhalse drastisch an. Bakterien und Viren wittern ihre große Chance. Deshalb ist Vorsorge jetzt besonders wichtig! Mit den natürlichen Methoden der Regulationspharmazie® stärken Sie gezielt Ihr Immunsystem und unterstützen so die körpereigene Abwehr. Los geht's!

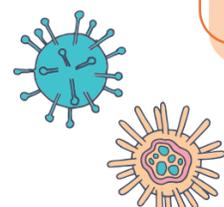
### Immunfreund Darm

Inzwischen weiß man ziemlich genau, dass etwa 80% der Immunleistung vom Darm gesteuert werden. Mit einer Fläche von 500 m<sup>2</sup> bietet er ein riesiges Areal für schädliche Keime. Doch keine Sorge, der Körper hat sich clevere Verteidigungsstrategien ausgedacht. Die Darmschleimhaut (Mukosa) bildet eine wichtige physikalische Barriere. Das Darm-assoziierte Immunsystem (GALT) ist gar die größte Ansammlung aktiver Immunzellen des Körpers. Und unser Darm-Mikrobiom (Summe der guten Bakterien) verhindert die Ansiedlung toxischer Erreger, fungiert als Trainingspartner des Immunsystems und produziert wichtige Stoffe, wie z.B. Vitamin B12, Folsäure und Vitamin K. Je vielfältiger das Mikrobiom, desto besser kann die Abwehr arbeiten. Ausgewählte Probiotika (keine Joghurts oder Immundrinks aus dem Supermarkt!) können einen wichtigen Beitrag für die Darmgesundheit leisten.

### Immunfreundliche Mikronährstoffe

Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe nehmen erheblichen Einfluss auf die gesamte Immunleistung. Zink und Selen sind z.B. notwendig für die normale Funktion unserer „Killerzellen“. Selen wirkt als Antioxidans und ist ein wesentlicher Bestandteil des Zellschutzes. Zink kann das Eindringen von Erregern in die Zellen und deren Vermehrung hemmen. Vitamin D hilft bei der Umwandlung von harmlosen Immunzellen in aktive Killerzellen. Eisen, Vitamin B6 und B12 beeinflussen die Produktion von Antikörpern. Vitamin C dient als eine Art „Benzin“ für unsere weißen Blutkörperchen und regt die Reifung der Lymphozyten an. Und auch verschiedene Aminosäuren und Omega-3 beeinflussen das Immunsystem maßgeblich. Sie sehen – eine ausreichende Versorgung mit all diesen Stoffen ist ein absolutes MUSS für eine gut funktionierende Abwehr!

**Bakterien, Viren, Pilze-Infektionen werden durch verschiedene Erreger verursacht.**



### Immunfreund Pflanzenkraft

Bereits seit der Antike werden Heilkräuter zur Stärkung und bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung eingesetzt. Echinacea (Sonnenhut), als Extrakt oder Tinktur, kann vorbeugend helfen und Mittel mit Holunderbeeren wirken Wunder bei den ersten Anzeichen einer Erkältung. Ein weiterer „heißer“ (und sehr leckerer) Kandidat ist Ingwer, ob als Tee oder zur Verfeinerung so mancher Suppe. Hagebutte und Sanddorn gehören zu den heimischen „Kraftprotzen“ und liefern wichtige Vitamine. Ansonsten empfehlen wir gerne Thymian, Salbei, Kamille oder Rosmarin. Wie wäre es mit einem stärkendem Bad?!



In der kalten Jahreszeit werden die Schleimhäute in Mund und Nase trocken und rissig und sind die ideale Eintrittspforte für Keime aller Art.

**natürlich-Tipp:** Viel trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Auch spezielle Lutschtabletten (z.B. mit dem pflanzlichen Wirkstoff Cistus oder dem Spurenelement Zink) pflegen und stärken die Mundschleimhaut und bauen eine Schutzbarriere auf. Für empfindliche Nasen ist eine Nasendusche mit hochwertigen Salzen eine echte Wohltat – auch als Vorsorgemaßnahme.

## Das Naturtalent für Ihr Immunsystem

Gerade jetzt sind unsere Abwehrkräfte gefordert und es ist besonders wichtig, das Immunsystem zu unterstützen. Doch im hektischen Alltag ist es nicht immer leicht, ausgewogen und gesund zu essen und genügend Vitamine aufzunehmen. In solchen Fällen ist das Multi-Vitamin Energetikum eine perfekte Ergänzung. Es enthält mit den Vitaminen A, B1, B2, B3, B6, C, D3 und E acht wichtige Vitamine für unsere Gesundheit. Außerdem unterstützt das Tonikum mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche und Vitamin D3 optimal das Immunsystem. Da die Inhaltsstoffe in flüssiger, gelöster Form vorliegen, sind sie schnell verfügbar. Mit 0% künstlichen Zusatzstoffen und 100% Bio-Kräutern & Bio-Früchten ist das Multi-Vitamin Energetikum das ideale Produkt für die ganze Familie.



DE-ÖKO-003

## Natürliche Ausleitung von Schadstoffen

Das PHÖNIX® Ausleitungskonzept besteht aus vier spagyrischen Arzneimitteln, die nach einem festen Schema eingenommen werden. Tipp: Während der Ausleitung möglichst auf Genussmittel und Produkte mit übermäßigem Zuckeranteil verzichten und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Eine ausgeglichene Lebensweise unterstützt zudem die körpereigene Regulationsfähigkeit. Mehr Infos in Ihrer natürlich-Apotheke!



PHÖNIX Silybum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 30 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223702), 100ml (PZN 4223719). PHÖNIX Solidago spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 25 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223725), 100ml (PZN 4223731). PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 28 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223949), 100ml (PZN 4223955). PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 32 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223837), 100ml (PZN 4223895). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilagen und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Gut gewappnet in der kalten Jahreszeit Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum von Pflüger: Das Salz des Immunsystems

- glutenfreie Tabletten
- einfach anzuwenden und sehr gut verträglich
- im praktischen Dosierspender zur präzisen und hygienischen Entnahme



Biochemie Pflüger® Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12. Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. info@pflueger.de - www.pflueger.de

## NEU: BELSANA medical aloe vera Kompressive Strümpfe mit feuchtigkeitsspendender Aloe Vera

Medizinisch wirksam

Venenprobleme oder Krampfadern? Die kompressiven Kniestrümpfe BELSANA medical aloe vera entlasten mit ihrem medizinisch wirksamen Druck die Beinvenen. Mikroverkapselte Aloe Vera und Vitamin E pflegen die Haut zugleich beim Tragen. Trockene, juckende Haut und Spannungsgefühle werden spürbar vermindert.

- verhindern geschwollene Füße und Beine
- Schutz vor Krampfadern und Besenreisern
- vorbeugend gegen Thrombose
- erfrischende Feuchtigkeitspflege trockener Haut mit natürlicher Aloe Vera
- perfekte Passform dank individueller Größenbestimmung
- rezeptfrei erhältlich



Gutschein

15%  
Rabatt

Dieser Gutschein ist gültig von  
1.-11. Oktober 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15%  
Rabatt

Dieser Gutschein ist gültig von  
12.-18. Oktober 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20%  
Rabatt

Dieser Gutschein ist gültig von  
19.-25. Oktober 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20%  
Rabatt

Dieser Gutschein ist gültig von  
26.-31. Oktober 2020

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite