

**Ribbeck-Apotheke  
Potsdam**

\*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

**Ribbeck-Apotheke  
Potsdam**

\*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

**Ribbeck-Apotheke  
Potsdam**

\*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

**Ribbeck-Apotheke  
Potsdam**

\*Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

**Lorano® akut Tabletten**



Inhalt: 20 Stück  
AVP: 8,76 € **6,50 €**  
26% Rabatt

**Linola®  
plus Hautmilch**



Inhalt: 200 ml  
Preis 100 ml: 8,25 €  
UVP: 19,92 € **16,50 €**  
17% Rabatt

**Tromcardin® complex Tabletten**



Inhalt: 120 Stück  
UVP: 27,95 € **20,95 €**  
25% Rabatt

**Formoline® L112 Tabletten**



Inhalt: 80 Stück  
UVP: 49,20 € **38,75 €**  
21% Rabatt

**Hylo Care®  
Augentropfen**



Inhalt: 10 ml  
Preis 100 ml: 124,50 €  
UVP: 15,95 € **12,45 €**  
22% Rabatt

**Biolectra® Magnesium 400 mg**



Inhalt: 40 Stück  
UVP: 19,85 € **15,95 €**  
20% Rabatt

**Vividrin®  
Azelaetin  
1 mg/ml  
Nasenspray  
Lösung**



Inhalt: 10 ml  
Preis 100 ml: 62,50 €  
AVP: 8,48 € **6,25 €**  
26% Rabatt

**Bepanthen® Wund- und Heilsalbe**



Inhalt: 100 g  
AVP: 15,97 € **11,50 €**  
28% Rabatt

**Aspirin® 500 mg Tabletten**



Inhalt: 40 Stück  
AVP: 11,97 € **8,95 €**  
25% Rabatt

**Buscopan® plus Tabletten**



Inhalt: 20 Stück  
AVP: 12,58 € **8,95 €**  
29% Rabatt

**Königin der Haut- und Wundpflege  
Die Ringelblume**



Stopp, bevor Sie weiterlesen. Bitte werfen Sie zuerst einen Blick auf das herrliche Titelbild. Haben Sie die leuchtend orangen Blüten entdeckt?! Die Ringelblume, wissenschaftlich unter „*Calendula officinalis*“ bekannt, zählt zur Korbblütler-Familie. Die einjährige Pflanze mit langer Tradition als Heilpflanze gedeiht zwischen Juni und Oktober und bringt dabei eine herrliche Farbenpracht ins heimische Blumenbeet. Calendula fördert vor allem die Heilung von Haut und Schleimhäuten, wirkt entzündungshemmend und kann auch bei Magen-Darm- oder Menstruationsbeschwerden (in homöopathischer Form) eingesetzt werden. Ob Zerrungen, Prellungen, Verletzungen, Apften oder Hämorrhoiden, bei zahlreichen Beschwerden kommt die Ringelblume zum Einsatz. Die medizinisch wirkungsvollsten Bestandteile finden sich in den Blüten. Sogenannte Triterpensaponine unterstützen die Bildung von Granulationsgewebe, das während der Wundheilung entsteht und helfen damit bei der Reparatur geschädigter Hautpartien. Ihr Vorteil im Gegensatz zu vielen anderen Korbblütlern ist das geringere Allergiepotential. Im Volksmund ist sie unter *Butterblume*, *Goldblume*, *Dotterblume*, *Studentenblume*, *Ringelrose* oder *Warzenkraut* bekannt.

**Viele Wege führen in die Ribbeck- und Birnbaum-Apotheke**  
Bestellen Ihrer Medikamente leicht gemacht:

**Ribbeck-Apotheke**  
0331 52 04 12



**Birnbaum-Apotheke**  
0331 96 76 36 06

info@ribbeck-apotheke.de



info@birnbaum-apotheke-potsdam.de

www.ribbeck-apotheke.de



www.birnbaum-apotheke-potsdam.de



Per App  
RezeptDirekt



shop.ribbeck-apotheke.de



Sie können entscheiden, ob Sie Ihre Bestellung persönlich in unserer Apotheke abholen, unseren Botendienst oder den Versand per DHL nutzen möchten.

*natürlich gerne für Sie da ...*



**Apothekerin Bettina Zurek e. K.**  
Potsdamer Straße 181  
14469 Potsdam  
Tel. 0331 / 52 04 12  
Fax 0331 / 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*

Ausgabe April 2021

**Produkt  
des Monats**



**regulafit® A-Z Premium**

Die tägliche Rundum-Versorgung!  
In regulafit® A-Z Premium sind alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten, die Ihr Organismus täglich benötigt. Mikronährstoffe von Vitamin A bis Zink, die für sämtliche Körperfunktionen lebenswichtig sind. Calcium, Kalium, Magnesium, Zink und Mangan sind als Citratsalz enthalten und damit besonders gut bioverfügbar. Die Vitamine B2, B6 und B12 wirken in aktivierter Form positiv auf die Leistungsfähigkeit. Insgesamt 23! wertvolle Inhaltsstoffe stecken in einer einzigen Kapsel regulafit® A-Z Premium.  
Inhalt: 60 Stück.

Rabatt 20% **AKTIONSPREIS 20,75 €**

**Ribbeck-Apotheke  
Potsdam**



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

sehen Sie sich nach buntem Treiben, aufgeregtem Gemüsel und vielen fröhlichen Gästen bei sich zuhause?! Dann schnell ein leckeres Buffet vorbereiten. Die ersten Besucher machen sich nämlich bald auf den Weg: Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Co. Ein Spaten, ein Rechen, passendes Saatgut und ein wenig Muskelkraft sind für das Menü – eine bunte Wildblumenwiese – die perfekten Zutaten. Das ist nicht nur eine Augenweide, sondern erhöht gleichzeitig die Artenvielfalt vor der Haustür.

### natürlich-Tipp:

**Frühlingszeit ist Allergiezeit.** Das gilt jedoch nicht nur für Pollen und Co. Auch rohe Karotten lösen bei vielen Menschen Allergien aus. Kochen zerstört die allergieauslösenden Proteinstrukturen nur unvollständig, wie eine aktuelle Studie der Universität Bayreuth zeigt. Die allergene Wirkung ist zwar schwächer ausgeprägt, jedoch noch immer vorhanden. Allergiegeplagte Menschen sollten daher vor dem Genuss auf Verträglichkeit testen.

Von Kornblume über Klatschmohn und Schafgarbe bis hin zu Borretsch – ab Ende April empfiehlt sich die Aussaat. Auch die Ringelblume ist gut geeignet. Was „Calendula“ zusätzlich medizinisch zu bieten hat, lesen Sie in dieser Ausgabe. Und damit auch Sie ordentlich schlemmen dürfen, gibt es tolle Tipps für eine ausgewogene gesunde Ernährung.

## VIEL SPASS BEIM AUSSÄHEN, STAUNEN UND SCHMÖKERN



natürlich-Apothekerin  
Bettina Zurek,  
Ribbeck-Apotheke, Potsdam

Bettina Zurek

Anzeige

## Pflanzenpower für eine strahlend glatte Haut



**dermatoLoges® wellAging:** Das innovative Kapsel-Konzept mit 2-fach Effekt.

- **Holimel®-Melonextrakt:** Schützt die Haut von innen vor schädlichen UV-Einflüssen, Alterungsprozessen und Faltenbildung.\*
- **Lipowheat™ mit Phyto-Ceramiden:** Erhöht Feuchtigkeit, Dichte und Elastizität für strahlend glatte Haut.\*\*
- **Vegan:** ohne tierische Bestandteile
- **Praktisch:** nur eine Kapsel täglich

Holimel® und Lipowheat™ sind eingetragene Marken der Robertet Group, Frankreich \*Holimel®: Egoumenides L et al., Nutrients 2018, 10, 437 | Astatanthin: Yamashita, E et al., Carotenoid Sci. 2006, 10, 91-95 \*\*Lipowheat™-Phyto-Ceramide: Boisnic S et al., J Cosmet Dermatol. 2019;18(6):2027-2036

Anzeige

## sikapur® Kieselsäure Softgel-Kapseln – natürliche Schönheit von innen



Frisches und strahlendes Aussehen auf natürliche Weise von innen unterstützen? Ganz einfach und unkompliziert mit einer mindestens 3-monatigen Kur mit sikapur® Kieselsäure Softgel-Kapseln! Neben dem Spurenelement Silicium in reiner, natürlicher Form als Kieselsäure enthalten die Kapseln Biotin, Zink, Mangan und Selen. Diese Nährstoffkombination sorgt für gesunde Haut, Haare und Nägel sowie ein gesundes Bindegewebe – und das bei nur einer Kapsel am Tag!

Frei von Gluten und Laktose, enthält Rindergelatine.

\*Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei. Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei. Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.

069-V2-1.000-4

Arzneimittel-Sicherheit in unserer Apotheke

# Zu Risiken und Nebenwirkungen...



... lesen Sie die Packungsbeilage oder wenden sich sehr gerne vertrauensvoll an das qualifizierte Team unserer natürlich-Apotheke. Zugegeben, für so manchen Beipackzettel braucht man starke Nerven. Aufgrund gesetzlicher Regelungen wird jede mögliche Nebenwirkung aufgelistet, ist sie noch so selten. Derartige Aufzählungen führen häufig bereits vor der ersten Einnahme zu Beschwerden. Das haben Wissenschaftler der Universität Essen jetzt nachgewiesen: „Beipackzettel machen krank“!

Der Gedanke an mögliche Nebenwirkungen erhöht die Wahrscheinlichkeit um ein Vielfaches, dass diese wirklich eintreten. Dabei ließe sich der von den Forschern beschriebene Nocebo-Effekt durchaus umgehen. Schon lange fordern Gesundheitswissenschaftler ein Umdenken bei der Gestaltung von Packungsbeilagen und eine nutzerfreundlichere Sprache, um negative Erwartungen und Ängste zu mindern. Dabei könnten Angaben wie „selten und ungefährlich“ die Risikoeinschätzung für den Patienten erleichtern. Gleichzeitig wäre es möglich, die Hinweise positiver zu formulieren. Zum Beispiel: „90% der Patienten sind nicht davon betroffen“ im Gegensatz zu „1 von 10 Personen ist betroffen“.

### Allgemeine Einnahmetipps:

- Tabletten, Kapseln oder Dragées stehend oder aufrecht sitzend mit einem Glas (200 ml) stillem Wasser einnehmen
- 2 Stunden Abstand zu Milch- und Calciumprodukten einhalten
- Verzicht auf Alkohol und Grapefruit-Produkte
- genauen Einnahmezeitpunkt und Rhythmus beachten

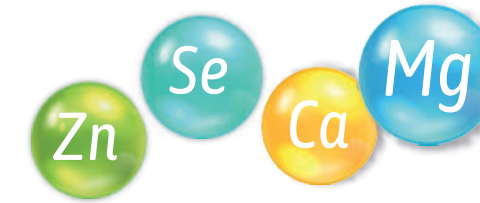
Die Gewährleistung von Sicherheit und Wirksamkeit eines Arzneimittels ist dennoch von besonderer Bedeutung. Vor der Einnahme eines neuen Medikaments muss die Information rund um den Wirkstoff immer oberste Priorität haben. Dosis, Dauer oder Häufigkeit und vor allem der richtige Zeitpunkt sind entscheidend. Manche Arzneien entfalten nur im nüchternen Zustand ihr volles Potenzial, während andere zusammen mit einer Mahlzeit optimal wirken. natürlich-Tipp: Wechselwirkungen mit anderen Präparaten oder Lebensmitteln werden oftmals unterschätzt.

So können sich bestimmte Substanzen (Protonenpumpenhemmer, Statine, Metformin, Schleifenduretika, die „Pille“ uvm.) auf Dauer zu regelrechten Mikronährstoff-Räubern entwickeln und die Depots an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen radikal plündern. Die Folge sind erhebliche Mangelzustände. Daneben können sich Mittel untereinander in ihrer Wirkung verstärken, abschwächen oder sogar komplett aufheben. Und auch bei Kaffee, Milch, Alkohol oder Grapefruit in Kombination mit Medikamenten ist Vorsicht geboten.

Lassen Sie sich bei jeder neuen Verordnung in unserer natürlich-Apotheke ausführlich beraten. Wir geben Ihnen viele hilfreiche Tipps – damit Sie Ihre Medikamente sorgenfrei einnehmen können!

# Ernährung als Gesundheitsmacher

Unser Organismus benötigt bestimmte Treibstoffe, das sind Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Fette, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sowie Proteine (Eiweiße), Wasser und Pflanzenstoffe, damit er die täglichen Aufgaben gut bewältigen kann. Ausgewogen, abwechslungsreich und mit der richtigen Dosis an guten Inhaltsstoffen – so lautet die Zauberformel für eine gesunde Ernährung. Praktisch kann das so aussehen:



### Machbar? Das müsste für eine ausreichende Versorgung täglich auf unsere Teller

- Magnesium (Muskel- und Nervenfunktion): 7 Bananen
- Calcium (Knochengesundheit, Zähne): 500 g Grünkohl
- Zink (Haut, Haare, Knochen, Immunsystem): 200 g Emmentaler
- Selen (Schilddrüse, Spermabildung, Immunsystem): 3 Eier
- Eisen (rote Blutkörperchen, Sauerstofftransport): 400 g Schweinefleisch
- Kalium (Blutdruck, Nerven, Muskeln): 1 kg Kartoffeln

### Vorsicht vor schwimmenden Schadstoff-Trägern

Fisch gilt wegen seines hohen Gehalts ungesättigter Fettsäuren als ein sehr gesundes Lebensmittel. Doch bitte nur 2 x wöchentlich in bester Qualität, denn: Biozide, Schwermetalle und andere Industriegifte können einem den Appetit schnell vermiesen. natürlich-Tipp: Zink gilt als wichtiger Gegenspieler für Schwermetalle.

Anzeige

## Wobenzym – aktiviert den Heilungsprozess

Ob Arthrose, Thrombophlebitis oder verletzungsbedingte Schmerzen, die Ursache der fühlbaren Beschwerden bei diesen Erkrankungen liegt stets in einer begleitenden Entzündung.

Die Enzymkombination von Wobenzym als unterstützende Behandlung geht an die Entzündung als Ursache und fördert die Heilung mit der Wirkung der Wirkstoffe natürlichen Ursprungs ohne den Körper unnötig zu belasten.

**Das Ergebnis: Der Schmerz wird durch die entzündungshemmende und abschwellende Wirkung auf natürliche Weise gelindert und die Beweglichkeit verbessert.**

Aufgrund seiner guten Verträglichkeit eignet sich Wobenzym auch für die unterstützende Langzeittherapie, z.B. bei verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktiverter Arthrose).

**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 aktiverter 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

### Das Öl der Wahl

Wer hätte das gedacht? Rapsöl steht ganz oben auf der Liste der gesunden Öle, wie Fachleute der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aktuell veröffentlichten. Begründet wird das Ergebnis mit der besonderen Kombination der Inhaltsstoffe: Vitamin E und eine günstige Zusammensetzung ungesättigter Fettsäuren machen Rapsöl gesund, bekömmlich, hitzestabil und haltbar zugleich. Ein weiteres Plus: die Pflanze kann direkt in Deutschland in großen Mengen und mit kurzen Transportwegen gewonnen werden.



### Vitamine tanken

- kaufen Sie frisch, regional, saisonal und wenn möglich in Bio-Qualität → kurze Transportwege sichern wichtige Nährstoffe
- achten Sie auf eine schonende Zubereitung → besser sanft garen als heiß kochen
- greifen Sie in die Tiefkühltruhe → gefrorenes Gemüse enthält mehr Vitamine als seine frischen Kollegen
- essen Sie Obst und Gemüse mit Schale → hier ist der Nährstoffgehalt am höchsten
- verwenden Sie hochwertige Öle → für die bessere Verwertung der Vitamine A, E, D und K

natürlich sparen

### Gutschein

**20%  
Rabatt**

gültig vom  
1.-10. April  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

### Gutschein

**20%  
Rabatt**

gültig vom  
12.-17. April  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

### Gutschein

**20%  
Rabatt**

gültig vom  
19.-24. April  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

### Gutschein

**20%  
Rabatt**

gültig vom  
26.-30. April  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite