

**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.

**Antistax® Venencreme**



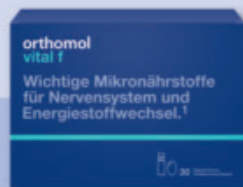
Inhalt: 100 g  
AVP: 18,49 €  
**13,95 €**  
25% Rabatt

**Crataegutt® Tabletten**



Inhalt: 100 Stück  
UVP: 37,40 €  
**27,95 €**  
25% Rabatt

**Orthomol® Vital f Kombi**



Inhalt: 30 Stück  
UVP: 64,99 €  
**54,50 €**  
16% Rabatt

**Frontline® Spot on Katze Lösung**



Inhalt: 6 Stück  
UVP: 37,95 €  
**28,75 €**  
24% Rabatt

**Fenistil® Gel**



Inhalt: 30 g  
Preis 100 g: 19,83 €  
UVP: 8,26 €  
**5,95 €**  
28% Rabatt

**ASS-ratiopharm® Protect 100 mg Tabletten**



Inhalt: 100 Stück  
UVP: 4,64 €  
**3,50 €**  
25% Rabatt

**Traumeel® S Creme**



Inhalt: 100 g  
AVP: 14,80 €  
**10,95 €**  
26% Rabatt

**Aspirin® Migräne Brausetabletten**



Inhalt: 24 Stück  
AVP: 13,28 €  
**9,75 €**  
27% Rabatt



**Eubos® empfindliche Haut Activ Lotion**

Inhalt: 200 ml  
Preis 100 ml: 9,48 €  
UVP: 22,20 €  
**18,95 €**  
15% Rabatt



**Salviathymol® N Madaus Tropfen**

Inhalt: 50 ml  
Preis 100 ml: 17,50 €  
UVP: 11,97 €  
**8,75 €**  
27% Rabatt

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 Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, Z. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird. Stand April 2021. Preise gültig vom 1.6. 2021.

**Plagegeister im Anmarsch**



Sonnenschein und Wärme ziehen uns nach draußen! Unglücklicherweise sind wir mit dieser Vorliebe nicht allein. Kaum klettert die Skala am Thermometer nach oben, startet der gemeine Holzbock (häufigste europäische Zeckenart) seine Angriffs-Tournee.

Zecken lieben Feuchtigkeit und fühlen sich im Gras, in Sträuchern, am Waldrand und an Bächen pudelwohl. Wandert ein passender Wirt (Mensch oder Tier) vorbei, stürzen sie sich in der Hoffnung auf eine leckere Mahlzeit auf das nichtsahnende Opfer. Kniekehlen, Nacken, Haaransatz sowie Achsel- und Genitalbereich sind beliebte Tatorte. Ein Zeckenstich ist schmerzhaft und gefährlich. Die Folgen reichen von einer harmlosen lokalen Schwellung bis hin zu einer durch Bakterien hervorgerufenen „Lyme-Borreliose“ oder einer durch Viren ausgelösten Hirnhautentzündung (FSME).

**Gut zu wissen:** Nicht jeder Zeckenstich führt gleich zu einer Erkrankung. Spezielle Insektenabweisende Mittel aus unserer Apotheke (Repellentien) oder ätherische Öle (z.B. Zitronellen-, Eukalyptus- oder Teebaumöl) halten uns die lästigen Parasiten vom Leib. Falls es Sie doch erwischt hat, bitte keine Panik! Mithilfe einer Pinzette oder Zeckenzange lässt sich der Täter mit etwas Fingerspitzengefühl entfernen. Auf keinen Fall Öl oder ähnliche Hilfsmittel verwenden, durch Stress sondert die Zecke nur noch mehr Erreger ab.

**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 Juni 2021

**Produkt des Monats**



**Der perfekte Mineralstoff-Mix**

Durch körperliche Anstrengung, einen Saunagang oder an heißen Sommertagen verlieren wir durch Schwitzen wichtige Nährstoffe. 734 mg pure Mineralstoffe in bester Apothekenqualität stecken in einer Kapsel regulafit® Mineral Citrat Refill 734. Das füllt die körpereigenen Depots optimal dosiert mit Kalium, Magnesium, Calcium und Zink auf. Für eine besonders gute Verträglichkeit und Aufnahme sorgen wertvolle Citratsalze, die in unseren Zellen bereits in dieser Form natürlich vorliegen.

Inhalt: 60 Kapseln

Rabatt 20% **AKTIONSPREIS 19,95 €**

**Ribbeck-Apotheke  
Potsdam**

## LIEBE SONNEN- BEGEISTERTE UND NATURLIEBHABER,

yipppppppiiiiiiiiiiiiiiiiiiii – der Sommer ist da! Während Meteorologen und Astronomen über das „richtige Datum“ (1. oder 21. Juni) diskutieren, freuen wir uns einfach über warme Sonnenstrahlen, laue Grillabende und spritziges Planschvergnügen. Jetzt mal ehrlich, nach den letzten Monaten haben wir uns ein wenig Freude in der Natur doch mehr als verdient! Bloß raus aus den dicken Socken, langen Hosen und festen Schuhen. Barfuß geht's ab übers feuchte Gras und den sandigen Waldweg. Das ist nicht nur eine Wohltat für unsere Füße, sondern bringt die gesamte Durchblutung ordentlich in Schwung.

### natürlich lecker:

**Fruchtiger Sommersalat:** Rucola (1 Bund) und Erdbeeren (200 g) waschen, zerkleinern und in eine Schüssel geben. Eine Handvoll Walnüsse ohne Öl kurz anrösten und ebenfalls in die Schüssel geben. 4 EL Oliven- oder Rapsöl mit 1 EL Honig, Meer- und Pfeffer zu einem leckeren Dressing vermischen und abschmecken. Über den Salat geben. Zum Schluss etwas Balsamico-Creme darüber träufeln.

Und jaaaaaa, auch die Zeckensaison hat wieder begonnen. Doch alles halb so wild – mit den richtigen Tipps aus unserer Apotheke haben die kleinen Blutsauger gar keine Lust auf eine Mahlzeit.

EINEN HERRLICHEN START  
IN DEN „OFFIZIELLEN“  
SOMMER WÜNSCHT



natürlich-Apothekerin  
Bettina Zurek,  
Ribbeck-Apotheke, Potsdam

Bettina Zurek

Anzeige

## femiLoges® Lindert nachweislich typische Wechseljahresbeschwerden



- Lindert mit der hormonfreien Pflanzkraft des Sibirischen Rhabarbers nachweislich typische Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit<sup>1</sup>
- Bei Hitzewallungen so wirksam wie eine niedrig dosierte Hormonersatztherapie<sup>2</sup>
- Kein pflanzliches Präparat wirkt stärker
- Nur eine Tablette am Tag

<sup>1</sup>Heger M et al.: Menopause 2006; 13: 744-759 <sup>2</sup>Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299-305. femiLoges®, Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. femiLoges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose (Milchzucker) und Sucrose (Zucker). Gegenanzeigen: Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Anzeige

## Das PLUS für Ihren Darm

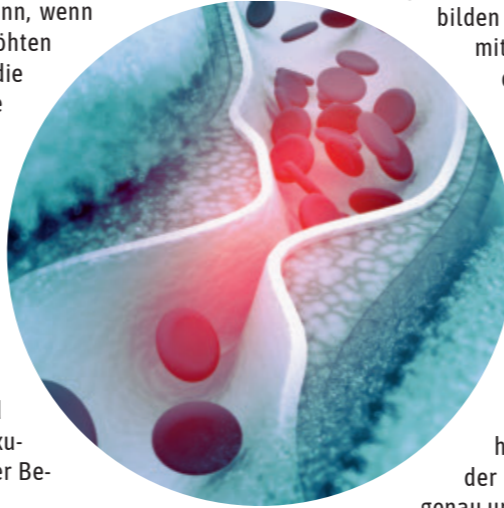


Milchsäurebakterien sind wichtige Vertreter einer gesunden und stabilen Darmflora. Sie fördern das saure Milieu im Darm, helfen damit gegen unerwünschte Bakterien und unterstützen zusammen mit dem Vitamin Biotin die Darmbarriere. Eine besonders hohe mikrobiologische Aktivität weist SymbioLact® PLUS auf, das sechs Stämme Milchsäurebakterien enthält: *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *L. rhamnosus*, *L. paracasei*, *L. salivarius* und *Lactococcus lactis*. Das Nahrungsergänzungsmittel kommt als vegetarische Kapsel daher - ohne Titandioxid! SymbioLact® PLUS liefert auch Biotin, das die normale Funktion der Darmschleimhaut unterstützt.

18. Juni 2021

# Tag des Cholesterins

Cholesterin (griechisch für „Galle“ = Chole und „fest“ = Stereos) ist vielen Menschen ein Begriff. Spätestens dann, wenn der Hausarzt von erhöhten Werten spricht, läuten die Alarmglocken. Was die wenigsten wissen – bei Cholesterin (genauer Cholesterol) handelt es sich um eine Grundsubstanz unseres Organismus, die insbesondere für die Funktion des Nervensystems, die Stabilisierung der Zellen und die Produktion von Sexualhormonen von großer Bedeutung ist.



ins Blut abgegeben, wo sich gefährliche Ablagerungen an den Gefäßwänden (Plaques) bilden können. HDL (Lipoprotein mit hoher Dichte) übernimmt die Aufnahme und den Rücktransport zur Leber und kann gleichzeitig bereits gebundenes Cholesterin wieder lösen. Der LDL-Wert sollte daher niedrig sein (ein Zuviel an LDL bezeichnet man als Hypercholesterinämie), der HDL-Wert hingegen tendenziell hoch. Fachchinesisch: Bei der Diagnostik muss das LDL genau untersucht werden. Die Gefahr lauert im oxidierten LDL, das Entzündungsprozesse auslöst und das Gefäßendothel schädigt. Mehr dazu gerne im persönlichen Gespräch in unserer Apotheke.

**CHOLESTERIN IST  
IM KÖRPER FÜR  
VIELE PROZESSE  
VON BEDEUTUNG**

Nach wie vor führen Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit etwa 350.000 Fällen/Jahr das traurige Ranking der Todesursachen mit großem Vorsprung an. Insbesondere Diabetes, Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck und eben ein erhöhter LDL-Cholesterinspiegel zählen zu den Risikofaktoren.

Als „fettartiger Stoff“ ist Cholesterin nur schwer in Wasser löslich, weswegen spezielle Transportverfahren mithilfe sogenannter Lipoproteine notwendig sind. LDL (Lipoprotein mit niedriger Dichte) bringt Cholesterin zu den Organen, wo es von den Zellen aufgenommen wird. Problematisch wird es bei einem Überangebot. Dann wird das Cholesterin

Ungesättigte Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6) wirken sich positiv auf den HDL-Wert (= gutes Cholesterin) aus. **Unser Tipp: Viel Fisch, Gemüse wie Brokkoli oder Blumenkohl, Mandeln, Avocado, Walnüsse und Kurkuma auf den Speiseplan setzen!**

## Omega-3: Gesund und lecker

**Quizfrage: Was haben Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Hering, Makrele, Lachs, Walnüsse und Chiasamen gemeinsam?** Hätten Sie's gewusst? Sie sind allesamt reich an lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, sodass eine regelmäßige Versorgung von außen notwendig ist. Medizinischen Studien zufolge haben sie einen positiven Effekt auf eine Vielzahl von Körperfunktionen. Dazu zählen Blutdruck, Herz- und Gehirnfunktion, aber auch Sehkraft und Cholesterinspiegel. Es lohnt sich also, eine Extraportion Omega-3 auf den Speiseplan zu setzen. Das ist gesund und lecker zugleich. Haben Sie unser Lieblings-Rezept in dieser Ausgabe schon entdeckt? **natürlich-Vorsorge spezial: Fettsäure-Analyse mit Auswertung zu 26 Fettsäuren mit nur einem Tröpfchen Blut in unserer Apotheke.**



## Unser wichtigster Fluss Venengesundheit



Krampfadern, Besenreiser, Thrombosen oder Entzündungen. Mit guten und schlechten Phasen sind in Deutschland bis zu 15 Millionen Menschen von einer Erkrankung der Venen betroffen. Jede 5. Frau und jeder 6. Mann leidet im Laufe des Lebens an einer behandlungsbedürftigen Schwäche. Sauerstoffarmes Blut kann dann nicht mehr vollständig zurück zum Herzen gepumpt werden. Die Venenklappen zählen zu den klassischen Schwachstellen, wodurch das Blut in den Beinen „versackt“. Durch übermäßigen Druck in den Adern tritt Flüssigkeit ins Gewebe aus und die Beine „werden dick“. Doch natürlich kann man Venen und Durchblutung stärken. Durch Änderung einiger Lebensgewohnheiten und mithilfe natürlicher Maßnahmen. Los geht's – mit unseren 10 Venen-Aktiv-Tipps:

- 1. Barfuß laufen:** Stärkung der Fußmuskulatur, Anregung der Reflexzonen, Förderung der Durchblutung
- 2. Wechselgüsse machen:** gezielte Anregung des Blutkreislaufs, Füße abwechselnd in warmes (37°C, 5 min) und kaltes (18 °C, 10 s) Wasser tauchen
- 3. Vital ernähren:** mit viel Obst und Gemüse, ballaststoffreich, Reduktion von Übergewicht
- 4. Viel Trinken:** wirkt dem „Eindicken“ des Bluts und damit einer Thrombosegefahr entgegen
- 5. Bürstenmassage durchführen:** wohltuend bei leichten Krampfadern oder bei niedrigem Blutdruck

- 6. Auf eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoff-Versorgung achten:** insbesondere Vitamin C und Bioflavonoide, Zink, Vitamin E, Omega-3, B-Vitamine
- 7. Venengymnastik in den Alltag integrieren:** Fußkreisen oder Fußwippe als Ausgleichs-Übungen
- 8. Helferlein aus der Natur nutzen:** Extrakt aus rotem Weinlaub, Rutin (z.B. in Buchweizen), Pinienrinde, Extrakt aus Traubenkernen (OPC)
- 9. Entlastende Kleidung:** Schuhe mit weichen flachen Sohlen, Stütz- oder Kompressionsstrümpfe
- 10. Entspannen und Füße hochlegen:** Tut nicht nur den Venen gut

Anzeige

## Hylo-Vision® – Befeuchtende & schützende Augentropfen



Bei brennenden und tränenden Augen & Sandkorngefühl. Zur Linderung bei Trockenheitsgefühl und umgebungsbedingten Befindlichkeitsstörungen des Auges.

- mit 0,1 % Hyaluronsäure
- leichtviskos
- für harte & weiche Kontaktlinsen geeignet
- nach Anbruch 90 Tage verwendbar
- auch in preiswerter Doppelpackung erhältlich
- viel Inhalt (15 ml), kleiner Preis

natürlich sparen

Gutschein

**20%  
Rabatt**

gültig vom  
01.-08. Juni 2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

**20%  
Rabatt**

gültig vom  
09.-15. Juni 2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

**20%  
Rabatt**

gültig vom  
16.-22. Juni 2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

**20%  
Rabatt**

gültig vom  
23.-30. Juni 2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite