

**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.

**Ebenol® 0,5% Creme**



Inhalt: 30 g  
Preis 100 g: 29,17 €  
AVP: 11,80 €  
**8,75 €**  
**26% Rabatt**

**Vomex A® Reise Tabletten**



Inhalt: 10 Stück  
AVP: 8,93 €  
**6,50 €**  
**27% Rabatt**



**Compeed®  
Blasenpflaster  
Mixpack**

Inhalt: 5 Stück  
UVP: 7,95 €  
**6,25 €**  
**21% Rabatt**



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

Inhalt: 125 ml  
Preis 100 ml: 7,40 €  
UVP: 10,95 €  
**9,25 €**  
**16% Rabatt**

**Kytta® Schmerzsalbe**



Inhalt: 150 g  
Preis 100 g: 11,00 €  
AVP: 22,99 €  
**16,50 €**  
**28% Rabatt**



**Ladival®  
Allergische  
Haut LSF 50+**

Inhalt: 200 ml  
Preis 100 ml: 7,98 €  
UVP: 21,45 €  
**15,95 €**  
**26% Rabatt**

**Ibu-Lysin Hexal® Tabletten**



Inhalt: 20 Stück  
AVP: 9,97 €  
**7,50 €**  
**25% Rabatt**

**Aciclovir-ratiopharm® Creme**



Inhalt: 2 g  
Preis 100 g: 187,50 €  
UVP: 4,97 €  
**3,75 €**  
**25% Rabatt**



**Linola®  
Forte Shampoo**

Inhalt: 200 ml  
Preis 100 ml: 5,38 €  
UVP: 12,95 €  
**10,75 €**  
**17% Rabatt**



**Mosquito®  
Zeckenschutz-  
spray protect**

Inhalt: 100 ml  
UVP: 8,99 €  
**8,25 €**  
**8% 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, 2, HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird. Stand Mai 2021. Preise gültig vom 17. 31.7. 2021.

Anzeige

**Weißdorn – stärkt Herz und Kreislauf**

Weißdorn ist schon lange als Heilpflanze bekannt. Die kleinen grünen Blätter und weißen Rispenblüten des Dornstrauchs bergen herzgesunde Inhaltsstoffe. Weißdornsafte entspannt und weitet die Gefäße und verbessert so die Blutversorgung des Herzens. Bei hohem Blutdruck schlägt das Herz mit größerer Anstrengung und die Blutgefäße verlieren an Elastizität. Weißdornsafte stabilisiert den Blutdruck und stärkt die Leistungsfähigkeit des Herzens.

Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn von Schoenberger® besteht zu 100 % aus der frischen Pflanze und bietet so das ganze Wirkungsspektrum der Heilpflanze. Auf Zusätze wie Konservierungsstoffe, Zucker oder Alkohol wird bewusst verzichtet.



**Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn** • Wirkstoff: Weißdornblätter mit Blüten-Presssaft • Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**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 Juli 2021

**Produkt  
des Monats**



**Für ein zufriedenes Körpergefühl**

Strahlende Haut, feste Nägel und glänzendes Haar schenken uns gesundes Selbstvertrauen und ein angenehmes Körpergefühl. Die speziell entwickelten Haut- und Haarkapseln von regulafit® unterstützen die natürlichen Vorgänge für Haut, Haare und Nägel. Das sorgt für grenzenloses Wohlfühlen – innerlich und äußerlich. Jede Kapsel enthält Calcium in der richtigen Dosierung sowie essentielle Aminosäuren, die zu einem gesunden Wachstum unserer Haare und Nägel beitragen. Eine Extraportion Zink und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.  
Inhalt: 90 Kapseln

**Rabatt 20% AKTIONSPREIS 24,75 €**

**Ribbeck-Apotheke  
Potsdam**

## LIEBE LESERINNEN UND LESER

sind wir ehrlich – im Juli darf es gerne eine Extraportion Sonne sein. Sei es für entspannte Nachmittage am Badensee oder die gemütliche Auszeit im heimischen Garten. Herrlich dieses Prickeln der wärmenden Strahlen auf der Haut. Wissen Sie, warum wir in den Sommermonaten so „blendend“ gelaunt sind? Ursache ist unter anderem die Ausschüttung spezieller Glückshormone, die durch die Sonnenstrahlung so richtig Fahrt aufnehmen. Hintergründe über die Licht- aber auch die Schattenseiten unserer Sonne erfahren Sie in dieser natürlich-Ausgabe.

### natürlich nachgefragt:

Wussten Sie, wie sehr Geisternetze, Angelreinen und Co. unsere Ozeane verschmutzen? Der WWF geht davon aus, dass mindestens 10 % des Mülls in den Meeren und sogar die Hälfte allen Plastiks im Nordpazifik auf die Fischerei zurückzuführen sind. Dies zerstört wertvollen Lebensraum, zudem müssen viele Tiere qualvoll verenden. Die Forderung der Aktivisten – bestimmte Geräte verbieten, mit Sensoren rückverfolgbar machen oder biologisch abbaubare Komponenten verwenden. In Europa heißt es ab Juli – Plastikade! Trinkhalme, Einwegbesteck, Styroporbehälter und Co. sind dann endgültig tabu.

Lesen Sie außerdem, welche entscheidende Bedeutung das Spurenelement Zink für geschmeidige Haut und wallendes Haar hat. Das klingt doch alles nach einem Gute-Laune-Sommer!

## SONNIGE GRÜSSE UND EINE SCHÖNE ZEIT



natürlich-Apothekerin  
Bettina Zurek,  
Ribbeck-Apotheke, Potsdam

Bettina Zurek

Das extravagante Spurenelement

# Zink als Powerstoff für die Haut

Zink ist ein Alleskönner für unseren Organismus! Zn – das ist die Abkürzung für Zink – wirkt an vielen Stoffwechselfvorgängen maßgeblich mit und ist zudem fester Bestandteil zahlreicher Enzyme. Insbesondere in Haut und Haaren findet sich eine hohe Konzentration des Spurenelements. Gemeinsam mit Vitamin A sorgt Zink für eine gute Wundheilung. Seine antiandrogene Wirkung („Ausbremser“ männlicher Hormone) führt zu einer normalen Talgproduktion. Verhornungsprozesse werden durch den Umbau von Linol- zu Linolensäure angestoßen. Und auch bei der Zellerneuerung und damit einhergehend für diverse zelluläre Umwandlungsprozesse spielt Zn eine wichtige Rolle.

Im Umkehrschluss heißt das, Beschwerden der Haut, Irritationen oder Empfindlichkeitsreaktionen werden nicht selten durch einen unerkannten Zinkmangel beeinflusst. Zur Unterstützung des Regenerationsprozesses bei kleinen und großen Hautproblemen freut sich unsere „äußere Schutzschicht“ über die richtige Dosis. Mit etwa 2 bis 4 g ist Zink nur in winzig kleinen Mengen (daher „Spurenelement“) im Körper enthalten, die Speicherung ist zudem nur ganz kurzfristig möglich. Fleisch, Eier, Milch, Käse oder Vollkornprodukte gelten als gute Quellen. Wer auf Nummer sicher gehen will, dem empfiehlt sich die regelmäßige Kontrolle mit dem **Status-Check Zink**. Dazu vereinbaren Sie gerne einen Termin in unserer Apotheke oder besuchen uns bald!



Die Haut aus dem Gleichgewicht? Diese Symptome deuten auf einen Zinkmangel hin:

- fettige, unreine Hautpartien, Akne und Pickel
- trockene, rissige und schuppige Hautstellen
- schlechte Wundheilung, häufige Infektionen mit Bakterien oder Pilzen
- allergische Reaktionen und Reizungen sind an der Tagesordnung



'O sole mio

# Sonne als Lebenselixier

Pflanzen wachsen schneller, Tiere erwachen aus dem Winterschlaf und wir Menschen brauchen Sonnenlicht wie die Luft zum Atmen. In früheren Kulturen wurde die Sonne mit magischen Ritualen verehrt, in der Antike gar zu Therapiezwecken eingesetzt. Heute sind die positiven Wirkungen wissenschaftlich belegt. Sei es der Einfluss auf unseren Vitamin- und Hormonhaushalt oder auf die Körpertemperatur und innere Uhr. Es gibt mehr als eine Handvoll guter Gründe, einen genauen Blick auf die Licht- und die ein oder andere Schattenseite der Sonne zu werfen.

## Wir LIEBEN die Sonne, weil ...

... sie ein echter **Vitaminknaller** ist: Vitamin D ist überlebenswichtig. Ob Knochen, Muskulatur oder Immunsystem, sie alle profitieren von einer guten Versorgung. Doch nur etwa 10 % des „Sonnen-Vitamins“ kann über die Nahrung aufgenommen werden, den restlichen Teil produziert der Körper selbst mithilfe der Sonne. Prinzipiell ist es ausreichend, Hände, Arme und Gesicht täglich 15 – 20 Minuten zu sonnen. Der Haken – die Strahlen müssen eine bestimmte Intensität aufweisen. Morgens, abends sowie in den Herbst- und Wintermonaten wird das in unseren Breiten kaum erreicht. Ein dauerhafter Mangel kann z.B. Osteoporose oder Demenz fördern, auch ein Zusammenhang mit Herzkreislauf- sowie Krebserkrankungen wird untersucht. Also, nichts wie ab nach draußen! Übrigens – Ihren Vitamin D-Status können Sie ganz einfach bestimmen lassen. Fragen Sie uns bei Ihrem nächsten Apothekenbesuch.

**Eselsbrücke:** Wenn Ihr Schatten kürzer ist als Ihr Körper, ist die Vitamin D-Produktion in vollem Gange.

... sie **Stimmung und Wohlbefinden nach oben kickt**: Das Gefühl kennt wohl jeder – Sonnenschein, Wärme und ein sanftes Lüftchen und schon fühlen wir uns pudelwohl. Durch die Sonne wird die Produktion von Glückshormonen (Endorphinen) heftig angekurbelt. Die Konzentration des „Gute-Laune-Hormons“ Serotonin in unserem Gehirn ist im Sommer deutlich höher als in den Wintermonaten. Im Gegenzug wird die Bildung des Schlafhormons Melatonin gedrosselt.

... sie **positiv auf die Genesung einwirkt**: Vorneweg, stundenlange Sonnenbäder sind natürlich schädlich für die Haut! Aber GEZIELTE Therapien mit UV-A- und UV-B-Strahlen zeigen sehr gute Erfolge bei verschiedenen Erkrankungen. Dazu zählen u.a. Schuppenflechte (Psoriasis), Neurodermitis (atopisches Ekzem) sowie die Weißfleckenkrankheit (Vitiligo). Patienten mit Rheuma oder Multipler Sklerose profitieren von sonnigem Wetter. Forscher der Universität Edinburgh untersuchen zusätzlich die Wirkung auf Herzinfarkt und Schlaganfall.

## Doch VORSICHT, die Sonne birgt auch Gefahren ...

... **schmerzhafter Sonnenbrand**: Autsch, einmal nicht richtig aufgepasst und schon zielt brennende Röte den Körper. Vor allem in den Frühlingsmonaten und bei bedecktem Himmel unterschätzen viele die Gefahr. Je nach Hauttyp (6 Typen) unterscheidet sich die Zeit, die man ungeschützt in der Sonne verbringen kann. Durch hochwertigen Sonnenschutz (von Fachpersonal individuell beraten lassen!) verlängert sich diese Zeit. Hier gilt die **Faustformel: Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor = maximale Sonnenzeit**, die jedoch nicht ausgereizt werden sollte. Falls es doch passiert, schaffen unsere After-Sun-Produkte mit Aloe vera oder Dexpanthenol Linderung.

... **gefährlicher Hautkrebs**: Im Schnitt erkranken deutschlandweit jährlich knapp 200.000 Menschen an hellem und 21.000 Menschen an dunklem Hautkrebs (malignes Melanom). Übeltäter ist meist übermäßige Sonneneinstrahlung über Jahre. Hautmale (Leberflecken), sogenannte Naevi, sollten deshalb auf jeden Fall regelmäßig kontrolliert werden. Achten Sie auf die ABCDE-Regel, also Veränderungen in Bezug auf Asymmetrie, Begrenzung, Farbe (Colour), Durchmesser und Erhabenheit. Ab dem 35. Lebensjahr übernimmt die gesetzliche Krankenkasse alle 2 Jahre ein Screening beim Hautarzt.

... **Sonnenstich oder Hitzeschlag**: Extreme Hitze-Wellen können vor allem für kleine Kinder, ältere und empfindliche Menschen gefährlich sein. Sie reagieren nicht selten mit Kopfschmerzen, Schwindel und verminderter Leistungsfähigkeit. Im schlimmsten Fall droht ein Hitzeschlag (= Wärmestau) oder Sonnenstich (= Reizung der Hirnhaut). Daher ist es im Sommer wichtig, ausreichend zu trinken, eine Kopfbedeckung zu tragen und an heißen Tagen ein Schattentplatzchen zu finden.



**UV-A-Strahlen:** Dringen tief in die Haut ein und führen so zu einer schnellen Bräunung, die jedoch nicht lange anhält. Daneben entstehen unsichtbare Schäden, welche die vorzeitige Hautalterung begünstigen.

**UV-B-Strahlen:** Ihre Strahlungsintensität ist über den Tag verteilt unterschiedlich und erreicht in der Mittagszeit den höchsten Wert. Kurzfristig wird die Entstehung eines

Sonnenbrands begünstigt, langfristig kommt es zur Schädigung der Erbsubstanz in unseren Haut-Zellen, was im schlimmsten Fall zur Entstehung von Hautkrebs führen kann.

**UV-C-Strahlen:** Sehr aggressive Strahlung, die jedoch durch die Ozonschicht gefiltert wird und daher nur selten auftritt. Problematisch ist jedoch die Entwicklung von „Ozonlöchern“.

Anzeige

## Regeneriert wie neugeboren! – P. Jentschura MeineBase®

Körperpflege ist Schönheits- und Gesundheitspflege. MeineBase® wurde nach dem Vorbild des basischen Fruchtwassers entwickelt und setzt die Jahrtausende bewährte Tradition der basischen Körperpflege fort. Das basisch-mineralische-Körperpflegesalz:

- unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Haut natürlich basisch mit pH 8,5
- für basische Fuß- und Vollbäder, Wickel, Peelings, Inhalationen uvm.
- zertifizierte Naturkosmetik – hohe Ergiebigkeit – mehrfach preisgekrönt
- das Original unter den Basenbädern – nur echt nach Dr. Peter Jentschura!

**TIPP:** Abendliches basisches Fußbad für samtig weiche und entspannte Füße - MeineBase® 750 g reicht für ca. 100 wohltuende Vollbäder. Mehr zur Faszination „basische Körperpflege“: [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)



+ beim Kauf von MeineBase® 750 g GRATIS Broschüre im Wert von 2,50 € geschenkt!



natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
01.-11. Juli 2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
12.-18. Juli 2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
19.-25. Juli 2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
26.-31. Juli 2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite