

**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.

**Kamistad® Gel**



Inhalt: 10 g  
Preis 100 g: 89,50 €  
AVP: 11,97 € **8,95 €**  
**25% Rabatt**



**Calcium  
Sandoz® D Osteo  
Brausetabletten**

Inhalt: 40 Stück:  
AVP: 19,88 € **14,95 €**  
**25% Rabatt**



**Nyda® express  
Pumpflösung**

Inhalt: 50 ml  
Preis 100 ml: 24,50 €  
AVP: 14,50 € **12,25 €**  
**16% Rabatt**



**Dulcolax®  
Dragées**

Inhalt: 40 Stück  
AVP: 9,97 € **7,50 €**  
**25% Rabatt**

**Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz**



Inhalt: 3 ml  
Preis 100 ml: 883,33 €  
AVP: 35,97 € **26,50 €**  
**26% Rabatt**

**Iberogast®  
flüssig**



Inhalt: 50 ml  
Preis 100 ml: 35,00 €  
AVP: 23,30 € **17,50 €**  
**25% Rabatt**

**Thomapyrin® Tension Duo  
Tabletten**



Inhalt: 12 Stück  
AVP: 6,97 € **5,25 €**  
**25% Rabatt**

**CB 12®  
Mundspüllösung**



Inhalt: 250 ml  
Preis 100 ml: 3,30 €  
UVP: 9,95 € **8,25 €**  
**17% Rabatt**

**Nicorette®  
4 mg freshmint  
Kaugummi**



Inhalt: 105 Stück  
AVP: 38,99 € **28,95 €**  
**26% Rabatt**

**Posterisan® protect Salbe**



Inhalt: 25 g  
Preis 100 g: 31,80 €  
UVP: 10,99 € **7,95 €**  
**28% 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 Juli 2021. Preise gültig vom 1.9.30.9.2021.

Anzeige

**BELSANA traveller  
Kompressive Kniestrümpfe für die Reise**

- Ob beruflich oder im Urlaub: die medizinisch wirksamen Strümpfe sind vorbeugend gegen Reise-Thrombose und verhindern geschwollene Füße und Beine
- Unisex – passen bei Damen und Herren zum Business-Look oder zum legeren Outfit
- Dezentere Rippoptik und nicht einschneidender Komfortbund
- Auf die Beinmaße der Kundin/des Kunden angemessen und deshalb medizinisch wirksam

In den Farben Creme, Grau, Blau und Schwarz rezeptfrei erhältlich.



**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 September 2021

**Produkt  
des Monats**



**Schmeckt lecker und ist gesund!**

Für die gesunde Entwicklung unserer Kinder ist die optimale Nährstoff-Versorgung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen die beste Grundlage. Neben einer ausgewogenen Ernährung ergänzen die leckeren regulafit® Kindervitamine mit Calcium Lutschtabletten den täglichen Speiseplan. Damit steigen Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft an und unser Nachwuchs ist bestens gerüstet für die steigenden Anforderungen in Schule und Freizeit. Und dem Immunsystem tut's auch noch gut!  
Inhalt: 40 Lutschtabletten

**Rabatt 20% AKTIONSPREIS 8,75 €**

**Ribbeck-Apotheke  
Potsdam**

# LIEBE ELTERN, GROSSELTERN, TANTEN, ONKEL UND PATEN,

am 20. September ist Weltkindertag! Ein Tag, an dem sich alles um die Rechte und individuellen Bedürfnisse unserer Kleinsten dreht. Die Idee wurde bereits 1954 geboren und wird heute in 145 Ländern gefeiert. Lassen Sie Ihre kleinen Schätze an diesem Tag hochleben. Wie wäre es mit einem Spiele-Nachmittag, dem Lieblingsessen oder einem besonderen Ausflug?

Auch in unserer Apotheke steht das Wohl Ihrer Kinder (immer) im Mittelpunkt. Der Schulstart stellt die kleinen ABC-Schützen vor ganz neue Herausforderungen. Um die Gesundheit bestmöglich zu unterstützen, ist die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen besonders wichtig. In dieser natürlich-Ausgabe und sehr gerne im persönlichen Beratungsgespräch erhalten Sie wertvolle Tipps.

## natürlich-Tipp:

### Kennen Sie unsere 12 Tipps für das schadstoffarme Kinderzimmer?

Mit einer gesunden Wohlfühlatmosphäre schaffen Sie optimale Voraussetzungen für die Entwicklung der Kleinen.

**Gleich Gratis-Infos bei uns abholen!**



## WITZ FREUEN UNS AUF SIE UND IHREN NACHWUCHS



natürlich-Apothekerin  
Bettina Zurek,  
Ribbeck-Apotheke, Potsdam

Bettina Zurek

Anzeige

## Power für Immunsystem und Wachstum



DE-ÖKO-003

Groß und stark wollen unsere Kinder werden! Für ein gesundes Immunsystem und ein normales Wachstum benötigt ihr Körper eine ausgewogene Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen. Bei einseitiger Ernährung und erhöhtem Bedarf z.B. durch Wachstum kann die Vitaminzufuhr ungenügend und eine Ergänzung sinnvoll sein, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen. Mit Calcium, Vitamin D<sub>3</sub>, natürlichem Vitamin C und 7 wertvollen Vitaminen bietet Kindervital® hierfür die ideale Lösung. Calcium und Vitamin D<sub>3</sub> sind außerdem für das Wachstum und die Knochenentwicklung wichtig. Kindervital® ist der Vitamin- und Calcium-Kick und wurde speziell für Kinder entwickelt: mit 0 % künstlichen Zusatzstoffen und 100 % Bio-Kräutern & Bio-Früchten.

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Anzeige

## Hylo-Vision® SafeDrop® 0,1% Bei brennenden und tränenden Augen & Sandkorngefühl



phosphat- & konservierungsmittelfrei

Zur langanhaltenden Linderung bei Trockenheitsgefühl und umgebungsbedingten Befindlichkeitsstörungen des Auges. Hylo-Vision® SafeDrop® 0,1 % enthält Hyaluronsäure, eine natürliche Substanz, die auch im menschlichen Auge und im Tränenfilm vorkommt und dadurch besonders gut verträglich ist. Die Konservierungsmittelfreien Augentropfen befeuchten, benetzen und schützen die Oberfläche des Auges und sorgen für einen gleichmäßigen lang haftenden Feuchtheitsfilm auf der Augenoberfläche.

- mit 0,1 % Hyaluronsäure, mittelviskos
- mit praktischer breiter Fingerauflage
- für harte & weiche Kontaktlinsen geeignet
- nach Anbruch 6 Monate verwendbar

069-V2-1.000-9



# Kopfschmerz-Wissen

Es sticht, es zieht, es hämmert – fast jeder von uns kennt das unangenehme Gefühl von Kopfschmerzen. Einige leiden sogar regelmäßig unter einem pochenden Kopf. Es gibt bis zu 250 verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Man unterscheidet zwischen primären und sekundären Formen. Während plötzlich auftretende starke Schmerzen stets von einem Arzt abgeklärt werden sollten, können leichte bis mittelstarke Schmerzen sehr gut selbst behandelt werden. Der Griff zur klassischen Schmerztablette ist weit verbreitet. Gelegentlich im Akutfall ist nichts dagegen einzuwenden. Treten die Schmerzen jedoch regelmäßig auf, ist es enorm wichtig, die Ursachen zu kennen und mit sanften ganzheitlichen Methoden dauerhaft Linderung zu erzielen.

1. Reduzieren Sie Stress, achten Sie auf einen regelmäßigen Schlafrythmus und bauen Bewegungs- und Entspannungsphasen in Ihren Alltag ein.

2. Achten Sie auf eine basenreiche, biologisch wertige Kost (Kartoffeln, Gemüse, Salat, kaltgepresste Öle, frische Früchte, Kräutertee, grüner Tee) und trinken Sie ausreichend (je nach Körpergewicht ca. 2 Liter pro Tag).

3. Bringen Sie Ihre Säure-Basen-Balance ins Gleichgewicht, dabei unterstützen wir Sie gerne.

4. Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihren Mineralstoff-Haushalt sowie mögliche Schwermetall-Belastungen. Fragen Sie uns danach!

5. Leichte Massagen, Wärmeanwendungen im Nacken (Kirschkernkissen, feucht-warme Kompressen), warme Fußbäder oder Wechselduschen nach Kneipp haben sich vor allem bei Spannungskopfschmerzen bewährt.

6. Nach stressiger Arbeit am PC kann Kühlung angenehm sein (Gelkissen aus dem Kühlschranks, Breiaufgaben mit Quark, kalter Waschlappen, kaltes Armbad).

**Primäre Kopfschmerzen**, bei denen der Schmerz selbst die Krankheit ist, werden auch als „echte“ Kopfschmerzen bezeichnet. Ursache ist oft ein ungesunder Lebensstil, Mineralstoff-Mangel bzw. gesundheitsschädliche Umweltgifte (z.B. im Wohn- oder Arbeitsumfeld). Zu den primären Kopfschmerzen zählen Migräne, Spannungs- und Clusterkopfschmerzen.

**Sekundäre Kopfschmerzen** sind auch als „Begleitkopfschmerz“ bekannt. Der Schmerz ist hier nur das Symptom einer anderen Erkrankung wie Bluthochdruck, Diabetes, grippaler Infekt, Gehirnerschütterung, Verspannungen oder Erkrankungen im Mund- und Zahnbereich.

7. In mehreren Studien konnte der schmerzlindernde Effekt von Pfefferminzöl nachgewiesen werden (unbedingt auf Qualität und Verdünnung achten!).

8. Weidenrinde und Mädesüß enthalten Vorstufen des Schmerzhemmers Acetylsalicylsäure und können als Tee oder in Tabletten- bzw. Kapselform angewendet werden (Achtung, nicht empfohlen für Kinder oder Erwachsene, die Blutverdünner einnehmen).

9. Lassen Sie bei uns Ihren Magnesium-Spiegel bestimmen und achten auf eine gute Magnesium-Versorgung.

10. Eine Tasse starker Kaffee ggf. mit Zitrone oder Vitamin C kann einen Anfall im Frühstadium abwenden (vor allem, wenn niedriger Blutdruck der Auslöser ist).

11. Homöopathische Einzel- oder Komplexmittel sowie Schüßler-Salze („Die heiße 7“) können bei den ersten Schmerzzeichen hilfreich sein.

12. Achten Sie auf Ihre Mundgesundheit. Chronische Entzündungen im Zahnbereich können oft Kopfschmerzen auslösen.

# Das gesunde Schulfit-ABC

Eine ausgewogene Ernährung und die Versorgung mit Nährstoffen sind das A und O, um sich im Alltag fit, gesund und leistungsfähig zu fühlen. Wie laaaaaaaannnnngweiiiiiiiiilig tönt es aus den Mündern unserer kleinen Lieblinge. Doch: Gehirn und Körper sind auf hochwertige Energielieferanten angewiesen, insbesondere in Wachstums- und Entwicklungsphasen. Beim Essen haben die Sprösslinge einfach ganz oft ihren eigenen Kopf. Während Gemüse und Obst nicht selten mit Verachtung gestraft werden, stehen Spaghetti, Pizza und Süßes hoch im Kurs. Studien zeigen, dass die ersten 10 Lebensjahre entscheidend für die Essgewohnheiten im späteren Leben sind. Gestalten Sie den Speiseplan abwechslungsreich und mit viel Kreativität. Ein lustiges Obstgesicht stößt auf deutlich mehr Gegenliebe als der banale Apfel. Der Superhelden-Auflauf macht mehr Lust als ein Blumenkohl-Brokkoli-Gratin. Und das Gemüse wirkt püriert in der Suppe weniger bedrohlich als klassisch auf dem Teller.



IST IHR LIEBLING  
AUSREICHEND  
VERSORGT?!

Einige Stoffe werden vom kindlichen Organismus ganz besonders benötigt. Ein häufiger Mehrbedarf betrifft das Spurenelement Eisen. Dieses spielt eine wichtige Rolle im Gehirnstoffwechsel, bei der Blutbildung sowie für kognitive Funktionen. Erbsen, Linsen, Sojabohnen oder Fleisch sind besonders Eisen-reich. Vitamin C sorgt für eine verbesserte Aufnahme und unterstützt gleichzeitig Zellteilung und Immunsystem. Auch Zink (Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Meeresfrüchte, Nüsse) beeinflusst die Gehirnleistung der ABC-Schützen und ist zudem an zahlreichen Wachstums- und Entwicklungsprozessen beteiligt. Ebenso wird das Immunsystem positiv beeinflusst.

Eine wichtige Nährstoff-Kombi für das Knochenwachstum bildet Calcium und Magnesium. Vor allem Calcium ist für ein starkes Skelett unentbehrlich. Der Mineralstoff steckt in Milchprodukten sowie grünem Gemüse. Das Anti-Stress-Mineral Magnesium macht so manch schulische Herausforderung leichter. Vitamin D (wichtigster Lieferant: die richtige Dosis Sonne) spielt für gesunde Knochen und Muskeln sowie ein leistungsstarkes Immunsystem eine wichtige Rolle. Also am Nachmittag nichts wie ab nach draußen zum Toben.



natürlich-Tipps  
für eine gesunde und  
kreative Pausenbox

• Brottürmchen motivieren aufgrund der außergewöhnlichen Form zum Zugreifen und lassen Kinderaugen strahlen. Dafür einfach Vollkornbrot, Wurst, Käse, Paprika, Tomaten und Gurken abwechselnd auf einen Schaschlikspieß stecken.

• Kleine Snacks wie Trockenobst, Müsliriegel und Nüsse sowie Gemüse in handlichen Sticks oder lustigen Formen erfreuen jedes Kinderherz. Dazu gibt's leckeren Quark mit frischen Kräutern. Nicht vergessen – alles in eine bunte Brotbox packen, da macht das Auspacken gleich doppelt Spaß.

Wie viele andere Länder Europas zählt Deutschland zu den Jodmangelgebieten. Dieses ist elementarer Bestandteil unserer Schilddrüsenhormone und darf deshalb nicht fehlen. Oft gestaltet es sich auch als schwierig, ausreichend Fisch in den Speiseplan einzubauen. Meist lassen sich die Kleinen nur mit dicker Panade und in Stäbchenform von den Meeresbewohnern begeistern. Dabei liefern sie einen hohen Anteil der wichtigen Omega-3-Fettsäuren, die für eine normale Gehirnentwicklung, starke Augen und eine normale Herzfunktion essentiell sind. **Sind Sie unsicher, ob Ihr Liebling mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend versorgt ist?** Dann sprechen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch auf die schmerzfreien Mineralstoff-Checks an.

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
01.-08. September  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
09.-15. September  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
16.-22. September  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20%  
Rabatt

gültig vom  
23.-30. September  
2021

\*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite