

**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.

GeloMyrtol® forte Kapseln



Inhalt: 60 Stück
AVP: 28,98 €
21,95 €
24% Rabatt

Gingium® Tabletten



Inhalt: 40 Stück
AVP: 66,99 €
52,50 €
22% Rabatt

Grippostad® C Kapseln



Inhalt: 24 Stück
AVP: 14,99 €
10,75 €
28% Rabatt

Orthomol® Immun Kombipack



Inhalt: 30 Stück
UVP: 64,99 €
53,75 €
17% Rabatt

**Bifiteral®
Sirup**



Inhalt: 500 ml
Preis 100 ml: 1,55 €
AVP: 10,39 €
7,75 €
25% Rabatt

**NasenDuo®
Nasenspray**



Inhalt: 10 ml
Preis 100 ml: 47,50 €
UVP: 6,50 €
4,75 €
27% Rabatt

Dolormin® Extra Tabletten



Inhalt: 50 Stück
AVP: 21,99 €
16,95 €
23% Rabatt

Kytta® Wärmebalsam



Inhalt: 50 g
Preis 100 g: 15,50 €
UVP: 10,48 €
7,75 €
26% Rabatt

Dobendan® Direkt Lutschtabletten



Inhalt: 24 Stück
AVP: 10,97 €
8,25 €
25% Rabatt

**Linola® plus
Hautmilch**



Inhalt: 200 ml
Preis 100 ml: 8,25 €
UVP: 19,92 €
16,50 €
17% 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 September 2021. Preise gültig vom 1.11.-30.11.2021.

Anzeige

Omega-3 für Kinder von NORSAN!

NORSAN Omega-3 KIDS Jelly sind leckere Kaugeliedrops mit fruchtigem Erdbeer-Zitronengeschmack - speziell für Kinder!

- 250 mg Omega-3 pro Kaugeliedrops, mit Vitamin D
- mit natürlichem Fischöl aus nachhaltigem Wildfang, reich an EPA und DHA
- fruchtig leckerer Erdbeer-Zitronengeschmack
- leicht einzunehmen - zum Kauen!
- hohe Qualität & Reinheit
- für Kinder ab 3 Jahren geeignet



fruchtig & lecker

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. 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

Ausgabe November 2021

+ Webinar:
natürlich
gegen
Schmerzen



**Produkt
des Monats**



Für erholsamen und tiefen Schlaf

Tiefer erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Energie und Wohlbefinden. Doch gerade in stressigen Phasen kommt der Körper oft nicht zur Ruhe und die Gedanken fahren Achterbahn. regulafit® Schlafgut pflanzlich schenkt die nötige Ruhe und Entspannung für eine erholsame Nacht und einen guten Morgen. Das rein pflanzliche Produkt besteht aus einer wohl dosierten Kombination aus vier hochwertigen Pflanzen-Extrakten: Baldrianwurzel, Hopfen, Passionsblume und Zitronenmelisse. Diese enthalten eine Vielzahl ätherischer Öle und weiterer sekundärer Pflanzenstoffe, die in ihrer natürlichen Kombination schlaffördernd und beruhigend wirken. Inhalt: 60 Kapseln

Rabatt 20% **AKTIONSPREIS** 23,95 €

**Ribbeck-Apotheke
Potsdam**

LIEBE LESERINNEN UND LESER

sind wir ehrlich – gerade in den dunklen November-Wochen ist ein kuscheliges Plätzchen auf dem Sofa doch am schönsten. Und wenn der Herbstwind ums Haus fegt, zählen ausgiebige Outdoor-Aktivitäten nicht zum Lieblingsprogramm. Doch auch wenn der innere Schweinehund lautstark protestiert, schnappen Sie sich Jacke und Stiefel und ab nach draußen! Sportliche Aktivitäten sind DIE Gesundheitsvorsorge schlechthin! Bewegung an der frischen Luft ist nicht nur gut für das Herz-Kreislauf-System, sondern ebnet bei Rückenleiden, Arthrose und Co. den Weg aus der Schmerzspirale und bringt das Immunsystem auf Touren.

natürlich lädt Sie ein:

Webinar „Knochen- und Gelenk-Fit“ am 30.11.2021 um 19 Uhr mit Apotheker und Schmerzexperte Dieter Dollacker. Freuen Sie sich auf wertvolle Empfehlungen rund um chronische Rückenschmerzen, Gelenke, Arthrose und Co.

Einfach den QR-Code scannen und anmelden. Die Teilnahme ist gratis!



Und wo könnte man den Stress des Alltags besser vergessen als bei einem entspannten Waldspaziergang? Besonders, wenn die Sonne wie auf unserem Titelbild so herrlich durch die Bäume blitzt. Lesen Sie in dieser natürlich-Ausgabe, wie Sie in dieser ungemütlichen Jahreszeit Ihre Gesundheit optimal pflegen.

EINE SCHÖNE HERBSTZEIT WÜNSCHT



natürlich-Apothekerin
Bettina Zurek,
Ribbeck-Apotheke, Potsdam

Bettina Zurek

Anzeige

PRIMAVERA Atmung Aktiv Öl bio – Pflege zuhause mit Duft & Berührung



Die bewusste Atmung kann durch aromapflegerische Anwendungen wirkungsvoll unterstützt werden. Dabei macht man sich nicht nur die reinigenden Eigenschaften vieler ätherischer Öle zunutze, sondern auch ihre Wirksamkeit auf psychischer Ebene. Das Aromapflege Atmung Aktiv Öl bio ist ein pflegendes und wohltuendes Massageöl für die Haut. Der Duft regt die bewusste Atmung an. Kann zur Atemstimulierenden Einreibung (ASE) verwendet werden, für wärmende Massagen und zur Pflege im Brustbereich. Dazu das Öl mit sanft kreisenden Bewegungen auf Rücken und Brust auftragen.

Leitpflanzen: Rosmarin Cineol bio, Zeder bio, Latschenkiefer bio, Weihrauch arabisch und Johanniskrautöl bio.

Anzeige

Müde und Schlapp? Floradix® hilft.



- Beugt Müdigkeit durch Eisenmangel vor
- Mit wertvollen Kräuterauszügen
- Auch in Schwangerschaft und Stillzeit geeignet
- Alkoholfrei, ohne Konservierungsstoffe und glutenfrei

Floradix® mit Eisen. Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiete: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z.B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

069-V2-1.000-11



Weltweit verspüren circa **85%** der Menschen mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen!

Rücken-Gesundheit!

Der natürliche Weg zur Schmerzlinderung

Fieses Stechen, bohrendes Brennen oder dumpfes Ziehen – mehr als 80% der Bevölkerung hat mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen, manche plagen sich regelmäßig mit dem ungeliebten Begleiter. Vom Hexenschuss über Ischias oder Bandscheibenvorfall bis hin zu Muskelverspannungen, so vielfältig wie die Erkrankungsformen sind auch die Auslöser und Behandlungsmethoden. Manchmal liegt die Ursache diffuser Rückenschmerzen auch ganz woanders. So zählen Übergewicht, mentale Krisen, Nieren, Darm, Faszien oder Kiefer und Zähne zu möglichen Übeltätern. Bewegungsmangel und Fehlbelastungen sowie Abnutzungserscheinungen reihen sich in die lange Ursachen-Liste ein.

Immer mehr Studien zeigen, dass bei der Behandlung nicht gleich die Chemie-Keule zum Einsatz kommen muss. Vielfältige ganzheitliche Methoden helfen, den Schmerz zu lindern oder ganz zu beseitigen. Auch wenn es anfangs schwerfällt, kommen Sie unbedingt in Bewegung! Das trägt zum Abbau von Verspannungen und Rückenschmerzen bei und sorgt gleichzeitig für Ablenkung und Stressreduktion. Ob Nordic Walking, Schwimmen oder Tanzen, suchen Sie sich eine

Sportart, die Ihnen Spaß macht. Auch progressive Muskelrelaxation hat sich bewährt. Das bewusste Anspannen und Loslassen bestimmter Muskelgruppen hilft, insgesamt lockerer zu werden. Zur Mobilisierung der Wirbelsäule eignet sich die Yoga-Übung „Katze-Kuh“. Am besten jeden Morgen nach dem Aufstehen ein paar Wiederholungen durchführen. Wärmflaschen oder warme Bäder entspannen und fördern die Durchblutung. Einen ähnlichen Effekt erzielen Sie mit einer Akupressur-Matte. Diese aktiviert den Energiefluss und ist eine Wohltat bei schmerzenden Muskeln. Eine akute Entzündung spricht gut auf Kältebehandlungen an. Mithilfe enzymatischer Mittel (z.B. Bromelain oder Papain) kann der Heilungsprozess zusätzlich beschleunigt werden.

Tipp aus der Regulationspharmazie®-Schmerzkiste: Gehen Sie den ganzheitlichen Weg. Besonders bei chronischen Rückenschmerzen gilt die Übersäuerung des Bindegewebes als Beschwerden-Beschleuniger. Basische Mineralstoffe in Kombination mit Basenbädern (2 x pro Woche) ebnet den Weg zurück in die Balance. Sprechen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch gerne an!

natürlich-Pflanzenpower bei Schmerzen: Teufelskralle kann Schmerzen eindämmen und die Beweglichkeit verbessern, Brennnessel fördert die Durchblutung und lindert tieferliegende Schmerzen, Weidenrinde hilft bei Rückenschmerzen oder auch Arthrose, Beinwell werden reizlindernde und anti-entzündliche Eigenschaften zugeschrieben.



Volle Abwehrkraft voraus!

DAS IMMUNSYSTEM SCHÜTZT UNS TÄGLICH VOR VIREN, BAKTERIEN UND CO.



Jeden Tag steht unser Immunsystem vor neuen Herausforderungen, in den kalten Herbst- und Wintermonaten ganz besonders. Um sich effektiv vor äußeren Einflüssen und Krankheitserregern zu schützen, verfügt der menschliche Körper daher über vielfältige Abwehrmechanismen. Wappnen Sie mit den „Gesunden 9“ Ihr Immunsystem vor fiesen Angriffen.

- 1. Gesunde Ernährung:** Saisonal, regional und „bunt“ lautet die Devise. Setzen Sie auf naturbelassene Lebensmittel, viel Obst und Gemüse und achten auf eine schonende Zubereitung.
- 2. Vitamine und Mineralstoffe:** Die Vitamine C und D sowie Zink und Selen bilden das perfekte Nährstoff-Quartett für ein gutes Immunsystem. Dazu gesellen sich Eisen, Kupfer, Folsäure, Vitamin A und die B-Vitamine B6 und B12.
- 3. Heilpflanzen und Kräuter:** Der größte Apothekenschrank steht in der Natur. Bekannte immunologisch wirksame Heilpflanzen sind z.B. Echinacea (Sonnenhut) oder Thuja (Lebensbaum). Sanddorn und Hagebutte gelten als echter Vitamin-C-Hammer.
- 4. Superfoods:** Heimische Früchte (statt der exotischen Schönheit aus Fernost) wie Aronia, Cranberry oder Acerola enthalten wertvolle Nährstoffe und bedeutsame sekundäre Pflanzenstoffe.
- 5. Flüssigkeitszufuhr:** Ein ausreichendes Feuchtigkeitsreservoir ist enorm wichtig, um die Schleimhäute gut feucht zu halten. Bakterien und Co. können sich so schlechter vermehren.
- 6. Sport und Bewegung:** Körperliche Betätigung ist der Gesundheitsmacher schlechthin, führt zur Mobilisierung von Abwehrzellen und stabilisiert das gesamte Immunsystem.
- 7. Ausreichend Schlaf:** Hormonelle Vorgänge im Schlaf können das Immunsystem zu ungeahnten Höhenflügen bringen, auch die Anzahl der Immunzellen nimmt zu. Merke: Wer zu wenig schläft, kann seine Abwehr schwächen.
- 8. Darmgesundheit:** Eine gesunde Darmflora ist das A und O für ein gut funktionierendes Immunsystem. Probiotische Mittel enthalten wichtige Helferlein, Präbiotika sind das Futter für diese guten Bakterien.
- 9. Be happy:** Optimismus und gute Laune geben dem Immunsystem einen echten Kick. Herzhaftes Lachen lässt das abwehrenden Stresshormon Cortisol schmelzen.

Anzeige

So individuell wie du – Dekristol®

- Zur Vorbeugung eines Vitamin D-Mangels
- Schnell lösliche Tablette für eine einfache Einnahme
- In 3 Wirkstärken für Ihren individuellen Bedarf
- Gelatinefrei, geeignet für Vegetarier, die Milchprodukte konsumieren
- Entwickelt und hergestellt in Deutschland



Dekristol® 1000 I.E. Wirkstoff: Colecalciferol (Vitamin D₃). Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung gegen Rachitis und Osteomalazie bzw. bei erkennbarem Risiko einer Vitamin-D-Mangel-erkrankung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose bei Erwachsenen. Warnhinweis: Enthält Lactose und Sucrose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand: 07/2019. mibe GmbH Arzneimittel, 06796 Brehna.

natürlich sparen

Gutschein

20% Rabatt

gültig vom
01.-07. November
2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20% Rabatt

gültig vom
08.-14. November
2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20% Rabatt

gültig vom
15.-21. November
2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

natürlich sparen

Gutschein

20% Rabatt

gültig vom
22.-30. November
2021

*Rabatt-Informationen: siehe Rückseite