



## Fruchtig-frische Sommerdrinks

**Traubenbowle (12 Portionen):** 600 g kernlose Bio-Trauben, 3 Bio-Limetten, 1 l weißer Traubensaft, 250 ml roter Traubensaft, 750 ml Limonade „Apfel-Holunderblüte“, 750 ml Mineralwasser, 1 Bund frische Minze

**So geht's:** Den roten Traubensaft in einen Eiswürfelbereiter füllen und in den Froster stellen. Trauben und Limetten gründlich waschen, klein schnipseln und in eine Bowle-Schüssel geben. Limetten leicht andrücken. Weißen Traubensaft, Limonade und Wasser eingießen und mit der Minze dekorieren. Kurz vor dem Servieren die roten Eiswürfel eintauchen lassen.

**Alkoholfreier Mango-Mojito (4 Portionen):** 2 reife Mangos, 2 Limetten, 4 EL brauner Zucker, 1 Bund frische Minze, Mineralwasser, Eiswürfel

**So geht's:** Limetten halbieren und Saft auspressen, die Mangos klein schneiden. Beides zusammen mit der Hälfte der Minze leicht anpürieren und auf Gläser verteilen. Jeweils etwas braunen Zucker sowie Eiswürfel hinzugeben und mit Mineralwasser aufgießen. Jedes Glas mit einigen Minzblättern schick dekorieren.



einzulösen in Ihrer

**Ribbeck-Apotheke  
Birnbäum-Apotheke  
Potsdam**

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



einzulösen in Ihrer

**Ribbeck-Apotheke  
Birnbäum-Apotheke  
Potsdam**

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



einzulösen in Ihrer

**Ribbeck-Apotheke  
Birnbäum-Apotheke  
Potsdam**

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



einzulösen in Ihrer

**Ribbeck-Apotheke  
Birnbäum-Apotheke  
Potsdam**

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



## Der Mund als Tor zur Gesundheit

*A smile is the prettiest thing you can wear* – ein Grinsen schenkt Freude und versüßt auch unseren Mitmenschen zuckerfrei den Tag. Denn Zucker im Übermaß ist schädlich für Zähne, Zahnfleisch und langfristig für die Gesundheit. Wussten Sie, dass entzündliche Erkrankungen, Herzprobleme oder eine erhöhte Infektanfälligkeit durch unsere Zähne beeinflusst werden können? Die tägliche Mundhygiene lohnt sich also für Zähne und Gesundheit.

### Ölziehen

Das Spülen mit Öl im Mundraum stammt aus der ayurvedischen Medizin und soll gegen Mundgeruch helfen, Karies vorbeugen und den Körper von unliebsamen Stoffen befreien. Dazu einfach 1 EL flüssiges Sesam-, Kokos- oder Sonnenblumenöl für 5 Minuten im Mund bewegen, durch die Zähne ziehen und dann in ein Papiertuch ausspucken (über die Mülltonne entsorgen!).

### Kau-Training

Kauen regt den Speichelfluss an, wodurch das Wachstum von Bakterien gehemmt und das Zahnfleisch geschützt wird. Bei kauintensiven Lebensmitteln wie Äpfeln, Karotten oder Vollkornbrot also gerne öfter zubeißen. Vorsicht hingegen bei Limonaden, Wein, Säften oder stark saurem Obst. Diese können den Zahnschmelz demineralisieren und dadurch zu empfindlichen Zähnen führen (Kalzium ist dann besonders wichtig).

*WUSSTEN SIE, DASS  
ZAHNSCHMELZ DAS  
HÄRTESTE IST,  
WAS UNSER KÖRPER  
ZU BIETEN HAT?!*

### Natürliche Aufbaustoffe

Ganzheitliche Zahnmediziner empfehlen den regelmäßigen Einsatz von Weihrauch, der körpereigene Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Spülungen mit Pfefferminze, Ringelblume, Myrrhe, Salbei oder Roskastanienrinde können sich ebenfalls positiv auswirken. Bei gereizter Schleimhaut sind Eibisch-Tee (enthält wertvolle Schleimstoffe) oder Propolis (wirkt entzündungshemmend) empfehlenswert.

## Wenn die Haare weniger werden...

Jeder dritte Mann und jede zehnte Frau sind von stärkerem Haarverlust (regelmäßig mehr als 100 Haare pro Tag) betroffen. Die Ursachen reichen von einer erblich bedingten Überempfindlichkeit der Haarwurzel auf das männliche Geschlechtshormon (androgenetische Alopezie) über mechanische Belastungen bis hin zu Stress, Infektionen und einem Mangel spezieller Nährstoffe.

Die Spurenelemente Zink und Eisen, Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium und die Vitamine Folsäure und Biotin sind für gesunde, dichte Haare unentbehrlich. Ohne regelmäßigen Nachschub leidet der gesamte Organismus. Neben Beschwerden wie Müdigkeit oder Unwohlsein zieht das allen voran die Haare in Mitleidenschaft. Die Haarfollikel (Haarwurzeln) gehören zu den stoffwechselaktivsten Bereichen unseres Körpers. Eine ausreichende Nährstoffversorgung zählt daher – unabhängig von der Art des Haarverlusts – immer zu den Behandlungsmaßnahmen. **Eine spezielle Analyse in unserer Apotheke kann wichtige Hinweise zu Ihrem individuellen Nährstoff-Status geben.**

Anzeige

## Das Geheimnis meiner Haare!

- mit Biotin, Selen & Zink: zum Erhalt normaler Haare
- mit Riboflavin, Niacin, Zink & Biotin: zum Erhalt normaler Haut
- mit Folsäure & B12: Funktion in der Zellteilung
- mit Mangan & Kupfer: für eine normale Bindegewebsbildung sowie Kupfer für die normale Haarpigmentierung



### Leberfasten nach Dr. Worm®

**Zu viele Kohlenhydrate, zu wenig Bewegung, das sind, kurz gefasst, die Ursachen, die bei immer mehr Menschen zur schlechenden, wenn auch meist schmerzlosen Verfettung der Leber führen. Sie merken davon zunächst nicht viel, außer eventuell Müdigkeit am Tag und schlechtem Schlaf in der Nacht.**

**Von einer nichtalkoholischen Fettleber betroffen sind:**

- > 30 – 40% der Erwachsenen
- > 70% der Übergewichtigen und Adipösen
- > bis zu 90% der Typ-2-Diabetiker

**Nach nur 14 Tagen Leberfasten nach Dr. Worm® dürfen Sie sich freuen auf:**



- > Mehr Energie am Tag
- > Erholbarer Schlaf in der Nacht
- > Gewichtsreduktion
- > Senkung des Insulinspiegels
- > Deutliche Reduktion des Leberfetts
- > Deutliche Senkung des Cholesterinspiegels
- > Normalisierung des Stoffwechsels

Seit Beginn des Jahres sind wir als zertifiziertes Bodymed-Center registriert und dürfen Ihnen das Leberfasten-Programm nach Dr. Worm® in der Ribbeck-Apotheke anbieten. **Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Beratungstermin.**

natürlich für Ihre Gesundheit!



**Ribbeck-Apotheke**  
Potsdamer Straße 181  
14469 Potsdam

☎ 0331 52 04 12

info@ribbeck-apotheke.de  
www.ribbeck-apotheke.de



**Birnbäum-Apotheke**  
Erich-Mendelssohn-Allee 1  
14469 Potsdam

☎ 0331 96 76 36 06

info@birnbäum-apotheke-potsdam.de  
www.birnbäum-apotheke-potsdam.de



Bestellen Sie gerne in unserem Online Shop:  
www.shop.ribbeck-apotheke.de



# natürlich

DAS TUT MEINER GESUNDHEIT EINFACH GUT

Mit Tagespost

Ausgabe Juni 2022

Produkt  
des Monats



### Der Stoffwechsel-Unterstützer

Ein funktionierender Stoffwechsel ist die Grundlage für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Nährstoffe können dann bestmöglich verwertet und Abfallprodukte aus dem Körper transportiert werden. Störungen in diesem System können den Organismus aus dem Takt bringen. Neben Cholin, Chrom und den Vitaminen B1, B2, B6 und B12 enthält *regulafit® Stoffwechsel Bitterstoffe + Cholin* wertvolle Stoffwechselankurbler aus Brennnessel-Wurzel-, Kombucha-, Wermutkraut- und Enzian-Extrakt. Das tut auch der Magen-Darmfunktion gut. Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 24,95 €

**Rabatt 25% AKTIONSPREIS 18,70 €**

**Ribbeck-Apotheke Potsdam  
Birnbäum-Apotheke Potsdam**

