



### Bananen-Brot mit Walnüssen

**Einkaufszettel für eine kleine Kastenform:**  
 2 Bananen (vollreif, ca. 200 g geschält), 250 g Dinkelvollkornmehl, 50 g Ahornsirup, 100 g Kokosöl, 1 Pck. Backpulver, 1 TL Zimtpulver, 1 TL gemahlene Vanille, 70 g Walnüsse, 2 EL Chiasamen, Prise Salz

**So geht's:** Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken, Chiasamen mit 4 EL Wasser mischen und etwa 10 min quellen lassen. Kokosöl in einem Topf verflüssigen und dann zusammen mit Mehl, Bananen, Chia-Samen, Ahornsirup, Backpulver, Zimt, Vanille und Salz in eine Rührschüssel füllen. Mit einem Rührgerät zu einem sämigen Teig verarbeiten und dabei nach und nach 100 ml Wasser zugeben. Die Walnüsse grob hacken und unterheben. Eine Kastenform ausfetten, den Teig einfüllen und auf mittlerer Schiene für ca. 45 min backen. Nach Ende der Backzeit das Bananenbrot für 10 min bei leicht geöffneter Ofentür ziehen lassen.



einzulösen in Ihrer  
**Ribbeck-Apotheke  
 Birnbaum-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  
 Birnbaum-Apotheke  
 Potsdam**  
 Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

### Arzneimittel-Wissen

# Wer kennt seine Nährstoff-Räuber?



Bei chronischen Erkrankungen oder wiederkehrenden Beschwerden bekommen Sie von Ihrer Hausarztpraxis die passenden Medikamente verordnet. Statistiken zeigen, dass die Anzahl der benötigten Arzneimittel aufgrund unserer veränderten Lebensbedingungen mit jedem Lebensjahr zunimmt. Denken Sie dabei bitte immer an die zweite Seite der Medaille, die da lautet: Mit jedem Medikament mehr, steigt man auf der Neben- und Wechselwirkungsleiter eine Stufe höher. Unser ganzheitlicher Fokus ist dabei vor allem auf Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine gerichtet. Lassen Sie uns Ihre Nährstoff-Räuber genau unter die Gesundheitslupe nehmen – inklusive Tipps zur Risikominimierung und Lösungen für leere Nährstoff-Depots.

**Lipidsenker** werden bei erhöhtem kardiovaskulärem Risiko, nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zur Senkung des Cholesterinspiegels eingesetzt. Statine bilden hier die am häufigsten verordnete Arzneimittelgruppe. Durch die dauerhafte Statin-Gabe kann die Energiegewinnung in den Zellen aus dem Takt geraten. Das sogenannte Coenzym Q10 wird in seiner Funktion stark behindert. Muskelschmerzen sind eine typische Folge. Zudem können der Vitamin D- und Selen-Status in Mitleidenschaft gezogen werden.

**Betablocker** verlangsamen den Puls, senken den Blutdruck und entlasten so das Herz. Bisoprolol und Metoprolol zählen zu den bekanntesten Wirkstoffen, die bei verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und in der Migräne-Prophylaxe zum Einsatz kommen. Zeitgleich schrillen die Nährstoff-Alarmglocken, denn Betablocker beeinflussen auch den körpereigenen Kalium-Spiegel.

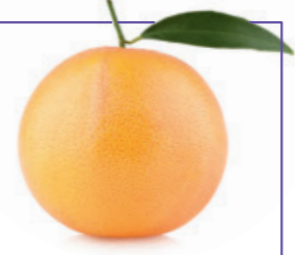
**Diuretika** (z.B. Torasemid, Furosemid) sind umgangssprachlich als „Wassertabletten“ bekannt. Durch die vermehrte Ausscheidung von Salz und Wasser über die Nieren ist die

Flüssigkeitsmenge in den Gefäßen verringert, was zu einer Senkung des Blutdrucks führt. Was bei Gefäßen und Blutdruck Freudentänze auslöst, sorgt im Haushalt von Kalium, Magnesium und Vitamin B1 für schlechte Stimmung.

**Protonenpumpenhemmer (PPIs)** wie Pantoprazol oder Omeprazol hemmen die Säureausschüttung im Magen und werden bei Refluxerkrankungen oder Gastritis eingesetzt. Die Einnahme ruft einen Mangel an Vitamin B12 hervor. Zudem kann sich die Dauereinnahme von PPIs auf den Calcium-, Magnesium-, Eisen-, Folsäure- und Vitamin D-Wert auswirken.

**Antidiabetika**, allen voran Metformin, zählen in der Schulmedizin zu den Klassikern bei der Behandlung von Diabetes Typ-2, indem unter anderem die Glucose-Produktion in der Leber gehemmt wird. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass dabei leider auch wichtige Nährstoffe wie Folsäure, Magnesium, Q10 und Vitamin B1 gehemmt werden. Ganz besonders betroffen ist Vitamin B12.

**Hätten Sie es gewusst?** Milch, grünes Gemüse, Fruchtsäfte, Grapefruit – auch verschiedene Lebensmittel können die Wirkung Ihrer Medikamente negativ beeinflussen! Wenn Sie mögen, schauen wir uns gerne Ihre Arzneimittel-Liste an und prüfen nach versteckten Nährstoff-Räubern.



## Die stille Entzündung

Unter „silent inflammation“ versteht man wörtlich übersetzt eine „stille Entzündung“. Während bei der akuten Form (z.B. Verletzung, Wespenstich, Infekt) Symptome wie Schmerz, Rötung, Schwellung oder Fieber als Teil des Heilungsprozesses auftreten, verläuft die stille Entzündung meist symptomlos. Das Tückische – die im Verborgenen schwelenden Entzündungsherde halten das Immunsystem dauerhaft auf Trab und schwächen so die Abwehr. Oft zeigen sich diffuse Beschwerden wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen. Wissenschaftler gehen davon aus, dass stille Entzündungen Mitverursacher für zahlreiche Zivilisationskrankheiten sind (z.B. Diabetes, Arteriosklerose, Asthma, Rheuma, Tumorerkrankungen). Die Ursachen sind vielfältig, allen voran ein ungesunder Lebensstil mit Bewegungsmangel, Dauerstress und Übergewicht. Aber auch Allergien, Virus-Infektionen oder Umweltschadstoffe zählen zu den Auslösern. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und erholsame Entspannungsphasen sind die wichtigste Grundlage raus aus der Entzündungsspirale. Daneben kann die individuelle Gabe hochdosierter Nährstoffe sinnvoll sein.

### Leberfasten nach Dr. Worm®

**Zu viele Kohlenhydrate, zu wenig Bewegung, das sind, kurz gefasst, die Ursachen, die bei immer mehr Menschen zur schleichenden, 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  
 > bis zu 90% der Typ-2-Diabetiker Adipösen

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

- > Mehr Energie am Tag
- > Erholsamer 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



**Birnbaum-Apotheke**  
 Erich-Mendelsohn-Allee 1  
 14469 Potsdam  
 ☎ 0331 96 76 36 06  
 info@birnbaum-apotheke-potsdam.de  
 www.birnbaum-apotheke-potsdam.de



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



# natürlich

DAS TUT MEINER GESUNDHEIT EINFACH GUT

Ausgabe August 2022

### Produkt des Monats



### Die sanfte Darmpflege in Bio-Qualität

Der Darm ist das Zentrum unserer Gesundheit. 80% der Immunleistung werden von ihm gesteuert! Das sogenannte „Mikrobiom“, also der Zustand der Darmflora, rückt immer stärker in den Blickpunkt medizinischer Forschung. Deshalb: Verwöhnen Sie Ihre „guten“ Darmbakterien so viel und so oft es geht mit wertvollen Ballaststoffen. Unser Tipp im August: regulafit® Akazienfaser BIO wird aus dem Stamm des Akazienbaumes gewonnen und unterstützt als pflanzlicher Botenstoff das Wachstum der guten Darmbakterien.  
 Inhalt: 200 g | UVP: 17,95 € | Preis pro kg: 67,25 €

**Rabatt 25% AKTIONSPREIS 13,45 €**

**Ribbeck-Apotheke Potsdam  
 Birnbaum-Apotheke Potsdam**



## LIEBE LESETZINNEN UND LESER,

was gehört für Sie zu einem gelungenen Sommertag? Sonne auf der Haut, feiner Sand zwischen den Füßen und ein erfrischendes Eis auf der Zunge zum Beispiel, oder? Wenn wir im Park um die Ecke, im eigenen Garten oder am türkisfarbenen Mittelmeer das süße Nichtstun genießen, darf auch die passende Gute-Laune-Unterhaltung für die Ohren nicht fehlen. Wir haben mal geschaut, welche Allzeit-Klassiker bei jedem Wetter für launige Stimmung sorgen: Wie wäre es z.B. mit „Lambada“ (Kaoma), „Sunshine Reggae“ (Laid Back), „Macarena“ (Los Del Rio), „Kokomo“ (Beach Boys), „In the summertime“ (Mungo Jerry) oder „Waka Waka“ (Shakira)?! Welche Lieder auch immer bei Ihnen die Extraportion Sommergefühle hervorrufen – lassen Sie es sich dabei sonnengalaktisch gutgehen! Und Kopf hoch: Falls Sie doch das eine oder andere Sommer-Wehwechen erwischt, klopfen Sie einfach kurz an unsere Apothekentür und holen sich den passenden Gesundheitstipp – am liebsten die naturheilkundliche Variante – direkt ab. Aber jetzt erst mal ran an den Lesestoff: Erfahren Sie in dieser natürlich-Ausgabe, wie Sie Ihren Darm nach einer Antibiotika-Einnahme wieder in die richtige Balance bringen, wie sanfte SOS-Maßnahmen bei Fußpilz helfen und welche Arzneimittel Ihre Nährstoff-Depots plündern.

## VIELE GUTE-LAUNE-SOMMER-GRÜSSE



**natürlich-Apothekerin Bettina Zurek, Ribbeck-Apotheke und Birnbaum-Apotheke, Potsdam**

*Bettina Zurek*

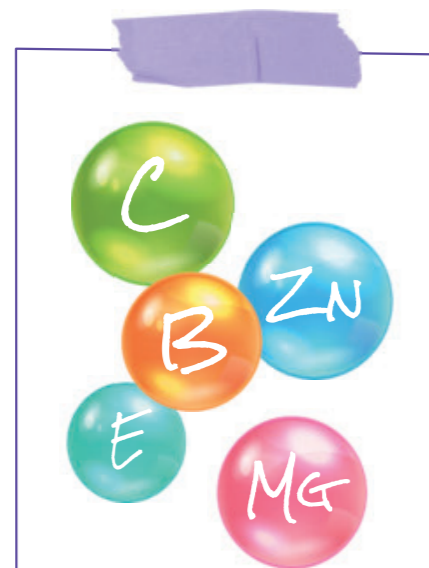
Anzeige

## aminoplus®: Das Geheimnis meiner Haare!



### Nahrungsergänzungsmittel mit Aminosäuren, Vitaminen und Spurenelementen

- **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



NATÜRLICH EMPFIEHLT

Diabetes mellitus, umgangssprachlich die „Zuckerkrankheit“, gehört zu den am weitesten verbreiteten chronischen Erkrankungen weltweit. Spezielle Mikronährstoffe können ergänzend zur klassischen Schulmedizin die gestörte Stoffwechsellage sanft regulieren und so Folgeschäden vermindern. Dazu zählen die Vitamine C und E, B-Vitamine, Magnesium, Zink und Chrom sowie Coenzym Q10, Omega-3-Fettsäuren und Alpha-Liponsäure.

069-V2-13.000-8



# Antibiotika-Therapie

**Vorneweg:** Die Entdeckung der Antibiotika stellt einen wichtigen Fortschritt bei der Behandlung gefährlicher bakteriell verursachter Infektionskrankheiten dar. Leider hat ihr Einsatz jedoch auch seine Schattenseiten. Antibiotika – allen voran sogenannte Breitband-Antibiotika – unterscheiden nämlich nicht zwischen Freund und Feind. Sie bekämpfen jegliche Keime, unabhängig davon, wo sich diese befinden und ob sie womöglich sogar wichtig für unseren Körper sind.

Unser Darm und das Zusammenspiel von Milliarden nützlicher Mikroorganismen ist ein recht störanfälliges Gebilde. Die falsche Ernährung, verschiedene Krankheiten oder auch bestimmte Arzneimittel, insbesondere Antibiotika, können das natürliche Gleichgewicht kräftig durcheinanderwirbeln. Aktuelle Studien zeigen eindrücklich, dass es bis zu 6 Monate dauert, bis sich das Mikrobiom nach der Einnahme eines Antibiotikums einigermaßen erholt, manche empfindliche Bakterienarten bleiben sogar dauerhaft verschwunden. Vielleicht haben Sie es selbst bereits erlebt – nicht selten reagiert der Körper auf das Antibiotikum mit unerwünschten Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden, allergischen Reaktionen, Pilzkrankungen oder Entzündungen der Mundschleimhaut. Zu den langfristigen Folgen einer gestörten Darmflora zählen Hautprobleme, Allergien, Autoimmunreaktionen oder ein geschwächtes Immunsystem. Daher der eindringliche Appell der Wissenschaftler, den Einsatz von Antibiotika im Einzelfall immer sehr gut abzuwägen!

**Die gute Nachricht:** Die Regulationspharmazie® bietet eine natürliche Lösung, das aus den Fugen geratene Darm-Ökosystem wieder in die richtige Balance zu bringen. Abhilfe schafft die gezielte Zufuhr gesunder Bakterien (Probiotika) sowie deren Nahrung (Präbiotika). Unser Tipp – werden Sie direkt mit dem Beginn Ihrer Antibiotika-Einnahme aktiv. Eine Reihe von Studien belegt, dass man der Entgleisung der Darmflora damit vorbeugen

**Gewusst!** Bei der Darmflora spielen Bakterien die Hauptrolle. Bereits kurz nach der Geburt beginnen zahlreiche Mikroorganismen die Schleimhaut zu besiedeln und sich fleißig zu vermehren. Neben der Unterstützung im Rahmen der Verdauung produzieren sie verschiedene lebenswichtige Vitamine und trainieren unser Immunsystem. Die Bakterienvielfalt und Zusammensetzung eines jeden Menschen ist einzigartig, ähnlich wie ein genetischer Fingerabdruck, und stark abhängig vom individuellen Lebensstil und der Ernährung.

kann. Probiotika, meist Laktobazillen, Bifidobakterien und gesunde Hefen wie Saccharomyces beeinflussen das Darm-Milieu und können pathogene Keime zurückdrängen. Spezielle Produkte aus unserer Apotheke enthalten die Bakterien in optimaler Menge und Zusammensetzung. Wertvolle Ballaststoffe (z.B. in Flohsamen, Leinsamen, Bananen, Äpfeln, Brokkoli, Artischocken) bilden das Futter für Ihre Darm-Helferlein.

**Fazit:** Der Einsatz von Antibiotika ist im Einzelfall notwendig und richtig, sollte jedoch stets von einer entsprechenden mikrobiologischen Ergänzung begleitet werden, um eine Fehlbesiedlung (Dysbiose) inklusive der möglichen Folgen zu verhindern. Gerne beraten wir Sie dazu ausführlich in unserer Apotheke.

# Fußpilz adé

Fußpilz ist eine äußerst lästige und weit verbreitete Pilzkrankung (Mykose). Jeder Dritte war schon von dem unangenehmen Jucken betroffen. Neben klassischen Cremes, Salben und Co. lässt sich der Pilzbefall auch gut mit natürlicher Unterstützung vertreiben.

1. Regelmäßige Salzbäder sind eine Wohltat gegen den Juckreiz, regen die Durchblutung an, wirken entzündungshemmend und keimreduzierend. Dafür etwa 5 EL Meersalz in einem Liter Wasser lösen und für 20 min genüsslich eintauchen. Die Füße anschließend an der Luft trocknen lassen, so kann das Salz seine Wirkung am besten entfalten.
2. Pilze lieben ein feucht-warmes Klima und fühlen sich besonders zwischen den Zehen pudelwohl. Backpulver (Natron) ist daher ideal geeignet, um es den ungebeten Gästen so unangenehm wie möglich zu machen. Das trockene Pulver einfach täglich auf die Füße und zwischen die erkrankten Zehen streuen.
3. Honig – das Gold der Bienen – ist für viele Beschwerden ein wirksames Hausmittel. Das gilt auch für Fußpilz. Streichen Sie die schuppigen Hautregionen regelmäßig mit etwas Honig ein und lassen das Ganze eine Weile einwirken.
4. „Sauer macht lustig“ – und nicht nur das. Apfelessig zeichnet sich außerdem durch seine entzündungshemmende, antimikrobielle und wundheilungsfördernde Wirkung aus. Keime wie Bakterien oder Pilze nehmen daher schnell Reißaus. Einfach den basisch wirkenden Apfelessig in etwas Watte eintauchen und die erkrankte Haut einmal täglich abtupfen. Ein Fußbad mit Apfelessig (einmal wöchentlich) verstärkt die Wirkung.



DURCH DIE REGELMÄSSIGE KONTROLLE DER ZEHEN, ZEHEZWISCHEN-RÄUME UND FUSSSOHLEN – LÄSST SICH FUßPILZ FRÜH ENTDECKEN.

Anzeige

## Symbioflor® 2: Die natürliche Hilfe bei Reizdarmsyndrom

Aktuellen Schätzungen nach leiden bis zu 11 Millionen Erwachsene unter dem Reizdarmsyndrom (RDS). Hierbei handelt es sich um eine funktionale Störung des Darms. Betroffene leiden unter Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall und Verstopfung.

In der mikrobiologischen Therapie mit Symbioflor® 2 nutzen wir natürliche Darmbakterien. Die in Symbioflor® 2 enthaltenen Bakterien beeinflussen bestimmte Komponenten des darmassoziierten Immunsystems. Die Darmschleimhaut wird stabilisiert und die Darmflora in ihrer natürlichen Zusammensetzung gefördert.

Vertrauen Sie den Superkräften von Symbioflor® 2 – ganz natürlich und ohne Chemie.



Symbioflor® 2 Tropfen zum Einnehmen, Suspension. Wirkstoff: Escherichia coli-Bakterien. Anwendungsgebiete: Reizdarmsyndrom (Colon irritabile). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

„Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit“

Erasmus von Rotterdam, Theologe (1466–1536)



### Gutschein

**20% Rabatt**  
gültig vom 24.-31. August 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

### Gutschein

**20% Rabatt**  
gültig vom 17.-23. August 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

### Gutschein

**20% Rabatt**  
gültig vom 10.-16. August 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

### Gutschein

**20% Rabatt**  
gültig vom 01.-09. August 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite