Kürbis, mal anders: *Flammkuchen*

Einkaufszettel: 200 g Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternut), 400 g Weizenmehl, 100 g Ziegenfrischkäse, 1 rote Zwiebel, 1 Apfel, 1 Bund Petersilie, 10 ml Milch, 2 EL Olivenöl, Kürbiskerne, Salz, Pfeffer, Backpapier

So geht´s: Für den Teig das Mehl mit 240 ml Wasser, 2 EL Salz und dem Olivenöl verkneten und zu einer Kugel formen. Kürbis und Apfel entkernen und zusammen mit der Zwiebel zu feinen Streifen schneiden. Die Petersilie hacken. Den Ziegenkäse mit der Milch glatt verrühren. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche oval ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Teig mit der Käsecreme bestreichen und Kürbis, Zwiebel und Apfel darauf verteilen. Etwas salzen und pfeffern und mit Kürbiskernen bestreuen. Alles in den Backofen schieben und für etwa 10 min bei 200 °C knusprig backen (Rand leicht gebräunt). Aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und genießen.

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

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.

Hämorrhoiden:
Tabuthema und Last im Quadrat

Hätten Sie´s gedacht? Vergrößerte Hämorrhoiden (inklusive der Begleitbeschwerden) sind eine der häufigsten und gleichzeitig verschwiegensten Volkskrankheiten. Fast jeder zweite Deutsche über 50 Jahren ist betroffen! Hämorrhoiden – ein ringförmiges, von Gefäßen durchzogenes Schleimhautpolster – hat jeder von uns. Sie unterstützen den Schließmuskel am After und verhindern so den Austritt von Flüssigkeit und Gasen. Bei einem Hämorrhoidal-Leiden ist das Gefäßpolster vergrößert, „ausgeleiert" und ragt teilweise aus dem After heraus. Nässen, Jucken und Brennen sowie schmerzhafter Stuhlgang sind typische Symptome.

Vorneweg: Zur gesicherten Diagnose suchen Sie einen *Proktologen* (Spezialist für anorektale Erkrankungen) auf, um auch andere Erkrankungen auszuschließen. Klassisch werden akute Beschwerden meist mit Salben, Cremes und Zäpfchen behandelt, um den Schmerz und die Entzündung zu bekämpfen. Die Naturheilkunde bietet eine Reihe weiterer Möglichkeiten, sowohl zur Linderung als auch vorbeugend.

Ernährung: überwiegend basische und ballaststoffreiche Kost, viel Obst und Gemüse, Vollkorn, Nüsse, Quellmittel wie Leinsamen, Flohsamen, Weizen- oder Haferkleie; außerdem reichlich trinken

Bewegung: um den Kreislauf anzukurbeln, den Schließmuskel und Beckenboden zu trainieren und die Verdauung in Gang zu bringen

Stuhlgang: nicht pressen und nicht anhalten, außerdem nach jedem Toilettengang mit weichem Papier und ggf. Einmalwaschlappen oder lauwarmem Wasser sanft reinigen

Heilpflanzen: insbesondere in akuten Phasen lauwarme Sitzbäder, Umschläge oder Salben (z.B. Kamille, Hamamelis, Eichenrinde, Arnika, Schafgarbe, Zinnkraut, Lavendel, Wacholder)

Leberpflege: entlastet den Darm und fördert die Verdauung, z.B. mit Mariendistel

Anzeige

Natürliche Ausleitung von Schadstoffen

Das PHÖNIX® Ausleitungskonzept besteht aus vier spagyrischen Arzneimitteln, die nach einem festen Schema eingenommen werden. Tipp: Während der Ausleitung möglichst auf Genussmittel und Produkte mit übermäßigem Zuckeranteil verzichten und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Eine ausgeglichene Lebensweise unterstützt zudem die körpereigene Regulationsfähigkeit. Mehr Infos in Ihrer *natürlich*-Apotheke.

PHÖNIX Silybum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 30 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223702), 100ml (PZN 4223719). PHÖNIX Solidago spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 25 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223725), 100ml (PZN 4223731). PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 28 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223949), 100ml (PZN 4223955). PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 32 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223837), 100ml (PZN 4223895). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilagen und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

069-V2-13.000-10

Anzeige

„Boostern Sie Ihr Immunsystem!"

Ständig wiederkehrende Entzündungen der Bronchien oder Nasennebenhöhlen sind in Herbst und Winter weit verbreitet.

Hier ist vorbeugen angesagt – mit lebenden Bakterien.

Das bewährte Arzneimittel Symbioflor® 1 kann die Rückfallrate bei den Atemwegserkrankungen Bronchitis und Sinusitis deutlich verringern, wie Studien gezeigt haben.

Mehr dazu unter symbiopharm.de

Symbioflor® 1 – Tropfen zum Einnehmen, Suspension: Wirkstoff: Enterococcus faecalis-Bakterien. Anwendungsgebiete: Zur Verminderung der Rezidivrate bei wiederkehrenden Infektionen der oberen und unteren Atemwege, besonders bei Entzündungen der Nebenhöhlen (Sinusitis) und der Bronchien (Bronchitis). Warnhinweis: Enthält Lactose und Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

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
- bis zu 90% der Typ-2-Diabetiker
- 70% der Übergewichtigen und Adipösen

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

LEBERFASTEN® NACH DR. WORM Das Original

- 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 natürlich

Ribbeck-Apotheke
Potsdamer Straße 181
14469 Potsdam
0331 52 04 12
info@ribbeck-apotheke.de
www.ribbeck-apotheke.de

Birnbaum Apotheke

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

eShop

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

natürlich DIE REGULATIONSPHARMAZIE

natürlich

Mit Tagespost

Das tut meiner Gesundheit einfach gut

Ausgabe Oktober 2022

Produkt des Monats

Abwehrsystem JETZT ankurbeln!

Vitamin C ist so etwas wie das Ur-Vitamin. Jeder kennt es. Jeder weiß um seine zentrale Bedeutung für das Immunsystem. Und das bekannte C-Vitamin kann noch viel mehr. Es leistet bei Bedarf Gutes für den Energiestoffwechsel, das Nervensystem, die psychische Funktion, schützt vor oxidativem Stress, trägt zur Verringerung von Müdigkeit und zur Regulierung der Hormontätigkeit bei – und das war noch lange nicht alles. Kurz: Vitamin C steht aus guten Gründen auf dem Siegertreppchen der Mikronährstoffe. Gerade jetzt, wo die dunkle Jahreszeit vor uns liegt.

Inhalt: 180 Kapseln I UVP: 45,95 €

Rabatt 25% AKTIONSPREIS 34,45 €

Ribbeck-Apotheke Potsdam
Birnbaum-Apotheke Potsdam

Liebe Leserinnen und Leser,

alljährlich am 31. Oktober streunen Hexen und Gespenster durch die Straßen auf der Suche nach etwas Süßem. Dabei ist der Geburtsort von Halloween keinesfalls die ungesunde Süßigkeitenfabrik. Denn: Der Brauch stammt aus Irland und geht auf das keltische „Samhain“ zurück – der Feier zum Ende der Erntezeit. Heute wird das Fest in den Supermarktregalen zur Zuckermission stilisiert. Klar ist das kleine Stück Schokolade ein wichtiger Seelenstreichler – wenn die allgemeinen Ernährungsgewohnheiten dem Körper dienen. Tipps dazu lesen Sie rechts. Lieber „Süßes oder Saures“? In unserer Apotheke erklären wir Ihnen in diesen Wochen zudem, warum der Säure-Basen-Haushalt so wichtig für die Gesundheit ist.

Neben Gruselmasken ist der Kürbis der wohl typischste Halloween-Begleiter und ein sehr gesunder obendrein: Nämlich äußerst reich an Ballaststoffen und wichtiger Lieferant für die Vitamine B und C. Die Kerne enthalten zudem Zink, Magnesium, Eisen, Selen und zahlreiche ungesättigte Fettsäuren. Viele lebenswichtige Stoffe – auch als Futter für unser Immunsystem. Gute Tipps für eine starke Abwehrkraft (besonders wichtig für die bevorstehenden Monate) erhalten Sie in dieser natürlich-Ausgabe.

Hui Buh – Hui Buh – gespenstische Grüsse

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

Anzeige

Wählen Sie das 100 % natürliche Vitamin C Naturcomplex

Wissen Sie, dass nicht alle Vitamine natürlich sind?* Vitamin C Naturcomplex ist **die 100% natürliche Formulierung!**

Es trägt zur normalen Funktion des Immunsystems, sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, es schützt die Zellen vor oxidativem Stress und unterstützt die normale Funktion des Nervensystems.

- **zur Stärkung des Immunsystems**
- **bei Müdigkeit und Ermüdung**
- **zum Schutz vor freien Radikalen**
- **ohne Farbstoffe**
- **ohne Synthetische Stoffe**
- **ohne Zuckerzusatz**
- **für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren**

* 97% aller Vitamin C Produkte beinhalten synthetisches Vitamin C. Quelle: IQVIA Pharmacy Channel MAT JAN 2021

Nahrungsergänzungsmittel. Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

Natürlich empfiehlt

1. Messen.
2. Analysieren.
3. Regulieren.

Omega-3-Fettsäuren sind ein wahres Gesundheits-Elixier.

Herz, Blutdruck, Gehirn und Augen profitieren von einer optimalen Versorgung. Doch was bedeutet „optimal“ und wie können wir ermitteln, ob unsere individuellen Werte im grünen Bereich sind? ***Mit dieser Analyse bestimmen Sie Ihr Fettsäure-Profil.*** *Neben insgesamt 26 Fettsäuren gibt vor allem der HS-Omega-3-Index wichtige Hinweise bei der Prävention oder Behandlung von Herzerkrankungen oder chronisch-entzündlichen Prozessen.*

069-V2-13.000-10

Das Immunsystem-ABC

Einfach brillant: Der menschliche Organismus beherbergt ein hochgeniales Abwehrsystem. Das „rote Tuch“ für Viren, Bakterien und Angriffsfeinde. Angeborene unspezifische und erworbene spezifische Abwehr greifen wie ein Uhrwerk ineinander, um Eindringlinge aufzuspüren und zielgerichtet auszuschalten.

Ohne unser Immunsystem könnten wir keinen Tag überleben. Täglich schützt es uns vor Bakterien, Viren und Pilzen.

Für die dauerhafte Erhaltung der Gesundheit und für die Regeneration nach überstandener Erkrankung benötigt der Körper eine Vielzahl an Stoffen in der richtigen Dosis. Deshalb haben unsere Ernährungsgewohnheiten maßgeblichen Einfluss auf die Immunleistung. Sie haben davon sicher schon gehört: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren oder sekundäre Pflanzenstoffe. Vitamin D wandelt harmlose Immunzellen in hochaktive „Killerzellen“ um. Zink und Selen unterstützen diese Einheiten. Die Produktion von Antikörpern wird durch Eisen, Vitamin B6 und B12 beeinflusst. Vitamin C pusht die Antikörperproduktion, dient als „Benzin“ für unsere weißen Blutkörperchen und regt die Reifung der Lymphozyten an. Als weiterer Baustein bestimmter Zellen des Immunsystems fungieren die Aminosäuren Arginin, Lysin, Glutamin, Methionin und Cystein. Als immunstimulierendes Sahnehäubchen treiben Omega-3-Fettsäuren Ihr Abwehrsystem zu Höchstleistungen.

Last but not least lohnt ein geistiger Blick (wo wir wieder bei den Halloween-Gespenstern wären) in unseren Darm, schließlich werden von ihm etwa 80% der Immunleistung gesteuert. Der Darm verfügt über unterschiedliche Verteidigungslinien: das Darm-Mikrobiom (= Summe guter Darmbakterien), die Darm-Mukosa (= Schleimhaut) und das Darmassoziierte Immunsystem (wissenschaftlich *GALT* genannt). Die konsequente Pflege des Darms ist DER Gesundheits-TÜV für ein gut funktionierendes Immunsystem.

***natürlich*-Tipp:** (K)ein alter Schuh – viel trinken, am besten Wasser oder leckeren Kräutertee, pflegt und stärkt Ihre Schleimhäute. Wir empfehlen ergänzend spezielle Lutschtabletten mit dem pflanzlichen Wirkstoff Cistus oder dem Spurenelement Zink. **TIPP:** Vor der Einnahme immer Wechselwirkungen von uns prüfen lassen!

Volle Abwehrkraft voraus: Mit einem starken Immunsystem wappnen Sie sich vor fiesen Viren in den kommenden Herbst- und Wintermonaten. Besonders sanft und bei richtiger Einnahme wirksam sind pflanzliche Helfer, optimal dosierte Mikronährstoffe sowie Prä- und Probiotika. In unserer *natürlich*-Apotheke verraten wir Ihnen, wie Sie Ihre Abwehrtruppe am besten aufstellen.

Bewusste Ernährung leicht gemacht

Wer kennt ihn nicht, den Gesundheits-Kalauer *„An apple a day keeps the doctor away“!* Zugegeben, der Apfel ist brutal gesund. Und gesunde Ernährungsgewohnheiten sind die Basis für tägliche Vitalität. Wer seinen Körper pfleglich behandelt und ihm ausreichend gute Nährstoffe gibt, fühlt sich leistungsfähiger und ausgeglichener. Doch heute isst ein Großteil unserer Gesellschaft zu fett, zu süß, zu schnell, zu Säure-lastig (spannende Infos dazu in unserem Gratis-Infoflyer „Säure-Basen-Haushalt“) oder schlicht zu kalorienreich. Die Folgen erleben wir im eigenen Umfeld hautnah – Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Co. nehmen immer mehr zu.

„Richtige Ernährung“ klingt irgendwie spießig, oder? Und dennoch tut sie uns einfach gut. Deshalb forschen Experten seit Jahrhunderten am optimalen Essverhalten und dicke Wälzer schmücken so manches Bücherregal. Versuchen Sie doch in den kommenden Wochen einmal, die **BIG-7 der gesunden Ernährung** in Ihren Alltag zu integrieren:

1. **Richtig kauen:** bis zu 30-mal – kostet anfangs Überwindung, wird sich dafür richtig lohnen
2. **Zeit nehmen:** dem Essen volle Aufmerksamkeit schenken, den Geschmack der einzelnen Lebensmittel in vollen Zügen genießen
3. **Wasser:** ein uralter Tipp, aber an Effektivität kaum zu überbieten (+ auf zuckerhaltige Kalorienfallen, Säfte und Alkohol verzichten)
4. **Weißmehl auf Sparflamme:** Qualität kommt vor Quantität und ein hochwertiges Vollkorn-Brötchen ersetzt nährstoffarme Gefährten aus dem Backautomaten
5. **Zitronen-Wasser als Start-Up:** 10 min vor dem Frühstück, das kurbelt die Verdauung an und unterstützt bei der Ausleitung von Schlackenstoffen
6. **Regional und saisonal:** nichts schmeckt besser als die frische Gurke vom eigenen Balkon, die Erdbeeren vom Feld oder die Kartoffeln aus dem Hofladen
7. **Gutes Salz:** bewusst und sparsam eingesetzt (Kräutersalz, Steinsalz oder Kristallsalz ohne Zusätze) – Vorsicht beim Mega-Salzgehalt in Fertigprodukten

Anzeige

Hochdosiertes, veganes Omega-3 von NORSAN

Für VeganerInnen und VegetarierInnen war es lange Zeit schwer, die wichtigen marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA zu sich zu nehmen, da diese überwiegend in fettreichen Kaltwasserfischen vorkommen. Mittlerweile gibt es eine pflanzliche Alternative: **Veganes Algenöl von NORSAN.**

Das **NORSAN Omega-3 Vegan** wird aus der Meeresmikroalge Schizochytrium sp. gewonnen und ist von Natur aus **reich an EPA & DHA.** Durch den guten Geschmack kann das hochdosierte Omega-3 Öl leicht in den Alltag eingebunden werden, z.B. eingerührt in einen Smoothie oder als Dressing zum Salat. Mit den **NORSAN Omega-3 Vegan Kapseln** ist auch unterwegs eine gute Omega-3-Versorgung möglich.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

„Die Zeit verweilt lange genug für denjenigen, der sie nutzen will.“
Leonardo da Vinci (1452 – 1519)

Gutschein
20% Rabatt
gültig vom 24.-31. Oktober 2022
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
20% Rabatt
gültig vom 17.-23. Oktober 2022
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
20% Rabatt
gültig vom 10.-16. Oktober 2022
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein
20% Rabatt
gültig vom 01.-09. Oktober 2022
Rabatt-Informationen: siehe Rückseite