

Kurkuma

In der indischen und asiatischen Küche hat Kurkuma eine zentrale Rolle. „Goldener Milch“ oder leckerem Curry verleiht sie den würzigen Geschmack und die leuchtend gelbe Farbe. Botanisch gehört Kurkuma zur Familie der Ingwergewächse und ist vor allem in Indien, auf Java und Sumatra, in Thailand und China beheimatet. Sie besitzt sogenannte Rhizome, also unterirdische Triebe, die besonders viele Nährstoffe speichern. Die als Gelbwurz bekannte Pflanze wurde in Europa erstmals von Marco Polo beschrieben, der die exotische Schönheit auf einer seiner Reisen entdeckte. Ihre weißen oder violetten Blüten sind auch optisch ein Augenschmeichler. Die Ayurvedische Medizin nutzt seit tausenden Jahren die entzündungshemmende, antioxidative und verdauungsfördernde Kraft.

Medizinisch wirksam: Rhizom (Curcumin sowie ätherische Öle)

Anwendung: Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen, Völlegefühl, Entzündungen der Darmschleimhaut, Reizdarm, Arthrose, Rheuma

Vorsicht! Bei der Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Gerinnungshemmer) sind Wechselwirkungen möglich.



Ernährung

6 Schritte zum Wunschgewicht

Dieser belastende Moment, wenn die Hose unangenehm zwickt oder sich das Kleid vom letzten Sommer nicht mehr schließen lässt! Neben der emotionalen Last über das ein oder andere Extrakilo drücken die Pfunde vor allem auf die Gesundheit und begünstigen die Entstehung von Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose und Co. Blitzdiäten sind weder gesund noch nachhaltig. Besser ist eine grundlegende Optimierung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Startschuss mit einer Fastenkur (z.B. Basenfasten, Leberfasten nach Dr. Worm®, Buchinger-Fasten): Fasten hat eine lange Tradition, reinigt und harmonisiert den Körper und bereitet den Stoffwechsel auf einen Neustart vor. Körperfunktionen und Organe (z.B. Herz, Muskeln, Leber) profitieren mittel- und langfristig, insbesondere vom Übergang der „neuen Gewohnheiten“ in den Alltag.

Mit Bitterstoffen klotzen statt kleckern: Die Verdauung liebt den Bitterstoff-Mix. Löwenzahn, Chicorée und Co. helfen bei der Verwertung des Essens und wirken als natürliche Hungerbremse.

Auf die richtigen Öle setzen: Versteckte Fette in verarbeiteten Lebensmitteln sind mies zur Gesundheit. Fettarm garen, also besser dünsten als braten. Pflanzliche Fette wie Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl übernehmen einen Teil der Omega-3-Versorgung (dazu ein schadstoff-gereinigtes Öl aus unserer Apotheke).

Trinken, Trinken, Trinken: Zwischen 1,5 und 2 Liter Wasser/ungezuckerter Tee löschen den Durst, sparen Kalorien und verhindern Heißhungerattacken. Um Limonaden, Energy-Drinks und Alkohol einen großen Bogen machen.

Schritt für Schritt in Bewegung: Bewegung ist Gesundheit! Empfehlenswert sind 4 x 30 min Sport pro Woche. Je mehr Muskeln aufgebaut werden, desto mehr Kalorien verbrennt der Körper im Ruhezustand. Außerdem so viele Schritte wie möglich in den Alltag integrieren. Ein Schrittzähler motiviert.

Achtsam und abwechslungsreich essen: Buntes Gemüse sowie sättigende Vollkornprodukte gehören reichlich auf den Teller, mit Salz und Zucker dagegen sparsam umgehen. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, so isst man bewusst nicht „zu viel“. Das Sättigungsgefühl stellt sich nämlich erst nach ca. 15 bis 20 min ein. Gründliches Kauen unterstützt die Verdauung.

Anzeige

curcumin-Loges® plus Boswellia

Flüssiges Curcumin mit 185-facher besserer Bioverfügbarkeit* – plus Indischer Weihrauch

- einzigartige Kombination aus Curcumin und Weihrauch (*Boswellia serrata*)
- überlegene Bioverfügbarkeit durch innovative Technologie**^{1,2}
- durchdacht kombiniert mit der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin D

* Im Vergleich zu nativen Extrakten / ** Kombination zum Patent eingereicht / ¹ Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527. / ² Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11:12-16.



69-V2_sw_IX_1.000_5

Anzeige

BELSANA medical aloe vera: Kniestrümpfe für die Reise

Mit kompressiven Strümpfen der Reise-Thrombose vorbeugen und bei langem Sitzen wohlfühlen. BELSANA medical aloe vera unterstützen auf natürliche Weise die Venenfunktion und lassen Sie entspannt reisen. Mikroverkapselte, biologische Aloe vera und Vitamin E versorgen trockene Haut beim Tragen mit Feuchtigkeit.

- verhindern geschwellene Füße und Beine
- vorbeugend gegen (Reise-)Thrombose
- Schutz vor Krampfadern und Besenreisern
- medizinisch wirksam
- rezeptfrei in den Farben Marine, Schwarz, Weiß und Beige in der Apotheke erhältlich



Der Sommer naht ...
In diesem Jahr
mal wieder **Bikinifigur?**

Mixen. Trinken. Abspecken.

Wie das funktioniert, erfahren Sie nach Terminvereinbarung in unserer Apotheke, an unseren kostenfreien Infoabenden oder unter www.ribbeck-apotheke.de.



Die perfekte Lösung für alle, die spürbar Pfunde verlieren wollen!

Mehr Abnehm-Speed



natürlich für Ihre Gesundheit!



Ribbeck-Apotheke
Potsdamer Straße 181
14469 Potsdam

☎ 0331 52 04 12

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



Bestellen Sie gerne in unserem Online Shop:
www.shop.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



natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



Produkt des Monats



Pü – Pügg – Püggengenol

Der Pycnogenol®-Extrakt – gesprochen: Püggengenol – aus der Rinde der französischen Seekiefer enthält wertvolle Pflanzensäuren mit Bioflavonoiden. Dieser antioxidative Stoffkomplex unterstützt die freie Radikalbindung und stimuliert die Synthese wirksamer Enzyme. Aufgrund der harmonischen Wirkung steckt zusätzlich immunstärkendes Vitamin C in jeder Kapsel. An Pycnogenol® wird bereits seit 40 Jahren geforscht und 450 publizierte Studien und Artikel beschreiben seine Anwendung.

Rabatt 21% **AKTIONSPREIS 47,40 €**

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 59,95 €

Ribbeck-Apotheke Potsdam
Birnbaum-Apotheke Potsdam

Liebe Leserinnen und Leser,

der Mai ist ein echter Emotions-Monat! Zeit für Freude und Ausgelassenheit, Erholung und Genuss, herz-wärmende Aufmerksamkeiten und ein liebevolles Dankeschön. Der „Weidemonat“ bietet zahlreiche Gelegenheiten und „Feier“-tage: Mutter- und Vattertag (Christi Himmelfahrt), der „Tag der Arbeit“ und das lange Pfingstweekenende lassen das Herz im Mai höherschlagen. Setzen Sie den Startpunkt mit einer spritzigen Discofox-Einlage beim „Tanz in den Mai“.

Und der 5. Monat des Jahres (im alten römischen Kalender war es übrigens der 3. Monat) bietet noch weitere teils kuriose, teils spannende Festtage. Die Jüngsten jubeln laut am „Keine-Hausaufgaben-Tag“ (6. Mai), während der „Räum-dein-Zimmer-auf-Tag“ (10. Mai) gerne mal vergessen wird. Am „Sherlock-Holmes-Tag“ (22. Mai) kommen Krimifans auf ihre Kosten. Der „Weltnichtrauchertag“ (31. Mai) setzt ein wichtiges Gesundheitszeichen. Und auch, wenn die geflügelten Gefährten beim Picknick am liebsten nur aus der Ferne beobachtet werden, macht der „Weltbienentag“ (20. Mai) auf ihre fundamentale Bedeutung aufmerksam.

Egal wonach Ihnen der Sinn auch stehen mag, genießen Sie die Mai-Wochen von Kopf bis Fuß und lassen es sich „natürlich“ gutgehen.

Gesunde Mai-Grüsse



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

Bettina Zurek

Anzeige

Combudoron® Gel: Und der Juckreiz macht die Mücke



Die erste Wahl: Mit Auszügen aus Arnika und kleiner Brennnessel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand.

- lindert Juckreiz bei Insektenstichen
- wirkt kühlend und schmerzlindernd bei leichten Verbrennungen
- fördert die Regeneration der Haut

Combudoron® Gel Warnhinweis: Enthält 20 Vol.-% Alkohol. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verbrennungen 1. und 2. Grades (Rötung, Schwellungen, Brandblasen), Sonnenbrand und akute Strahlenschäden der Haut; Insektenstiche. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

Anzeige

OrthoDoc® Nrf 2.0: Das Geheimnis der natürlichen Kraft!



PZN: 18375781

Neu im Sortiment! OrthoDoc® Nrf 2.0
Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenextrakten & PQQ

- glutenfrei, laktosefrei, vegan

- enthält u.a. Brokkolisprossenextrakt, Grünen Teeextrakt, Weintraubenkernextrakt

- enthält außerdem Granatapfelschalenextrakt, Mariendistelsamenextrakt, Ingwerwurzelstockextrakt, Heidelbeerfruchtextrakt

69-V2_sw_ix_1.000_5



Gesundheits-TÜV

Das Herz-Kreislauf-System auf dem Prüfstand

Verglichen mit einem Auto übernimmt das Herz die Aufgabe des Motors in unserem Organismus. Allen voran pumpt es Sauerstoff in die Organe und versorgt Körpergewebe mit Mikronährstoffen. Gleichzeitig werden Abfallprodukte und Kohlendioxid über die Blutgefäße abtransportiert. Jeder Herzschlag stößt lebenswichtige Transportvorgänge in den Arterien und Venen an. Der Haken: Ein gestörter Blutfluss führt zur Mangelversorgung der Gewebe. Ohne medizinische Diagnostik und Therapie drohen im schlimmsten Fall Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Schätzungen zufolge leiden hierzulande 8 Millionen Menschen (Tendenz steigend!) an einer Durchblutungsstörung. Betroffen sind vor allem ältere Personen über 60 Jahren. Die spürbaren Warnzeichen sind abhängig davon, ob Venen oder Arterien betroffen sind. Taubheitsgefühle oder kalte Gliedmaßen sowie eine geringe Ausdauer können z.B. auf ein arterielles Problem hindeuten. Schwere Beine und Schwellungen, Wadenkrämpfe sowie sichtbare Verfärbungen sind Folgen einer Venenschwäche. Neben der fachärztlichen Diagnostik kann man vorbeugend oder begleitend zur Therapie die Gesundheit durch gezielte Regulationsmaßnahmen ganzheitlich unterstützen.

Die Basis-Pflege für eine gute Durchblutung

Pflanzliche Helfer: Kurkuma, Cayennepfeffer und Ingwer „heizen von innen“ und regen die Durchblutung an (als Gewürz oder Tee). Ätherische Öle wie Rosmarin, Latschenkiefer, Tanne oder Fichte (z.B. als Fußbad) fördern die Fließeigenschaften. Immer stärker in den Fokus rückt zudem Pycnogenol®.

Bewegung und Sport: Moderater Ausdauersport! Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking kurbeln die Durchblutung an. Fußmassagen mit einem Igelball sowie regelmäßiges Fußkreisen und Stehen auf den Zehenspitzen lassen sich gut in den Alltag integrieren. Übergewicht reduzieren.

Ernährung: Unsere Gefäße freuen sich besonders über Omega-3-Fettsäuren, Rohkost, Vollkorn und Fisch. Zucker und tierische Fette auf ein Minimum reduzieren, Zigaretten und Alkohol sind pures Gift für die Gefäße. Zur Blutverdünnung täglich ca. 2 Liter Wasser oder Tee trinken (Ausnahme: ärztliche Trinkmengenbegrenzung).

Nährstoffe: Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Muskelfunktion und kann somit die Blutgefäße positiv beeinflussen. Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte und grünes Gemüse enthalten besonders viel davon.

Alltagsgewohnheiten: Im Bett den Oberkörper leicht erhöht „lagern“. Das verbessert die Blutversorgung der Beine. Den Tag mit einer erfrischenden Wechseldusche starten und zusätzlich die Haut mit einer Bürste sanft massieren.

Gesundheits-Bonus: Regelmäßiges Barfuß-Laufen.

natürlich-Wissen

Natur-Summen und -Brummen

Warme Frühlingstage und verwöhnende Sonnenstrahlen locken uns ins Freie. Wie von Zauberhand ziehen wir dabei summende und krabbelnde Besucher magisch an. Bienen, Mücken und Co. leisten unbestritten wichtige Dienste für Mutter Natur – beim Picknick im Grünen sind sie jedoch vor allem lästig.

Die gute Nachricht: Es gibt besonders „dufte“ Abwehrstrategien für die Plagegeister. Diese haben nämlich eine Schwachstelle – ihre empfindlichen Riechorgane. Während wir uns an herrlich aromatischen Düften erfreuen, werden Insekten von den intensiven Gerüchen in die Flucht geschlagen. Citronellaöl und Citriodiol (aus dem Zitronen-Eukalyptus) wirken besonders effektiv. Zeder, Nelke, Pfefferminze, Lavendel, Campher und Melisse sind weitere Aroma-Trümpfe. Die Öle können zur Beduftung der Umgebungsluft eingesetzt oder – vermischt mit einer Pflege lotion bzw. einem Pflegeöl – direkt auf die Haut aufgetragen werden.

natürlich SOS-Tipps für den Akutfall: Teebaumöl, Pfefferminze oder Aloe Vera bei Juckreiz. Homöopathische Mittel wie Apis oder Ledum. Auch die Zwiebel leistet gute Dienste.

Pycnogenol®



Sagt Ihnen die **Französische Seekiefer** (*Pinus pinaster ssp. atlantica*) etwas? Sie ist auf den sandigen Böden der südfranzösischen Atlantik-Küste beheimatet und kann bis zu 300 Jahre alt werden. Ihr wertvoller Stoffkomplex gewinnt zunehmend an medizinischer Bedeutung – **das Pycnogenol®**. Schon im 4. Jahrhundert vor Christus nutzte der griechische Arzt Hippokrates Pinienrinde bei inflammatorischen Erkrankungen.

In den 1960-er Jahren begann die intensive Erforschung der gesundheitsfördernden Eigenschaften. Insbesondere das wertvolle antioxidative Potential (aufgrund der enthaltenen Oligomeren Proanthocyanidine = OPC und anderer Bioflavonoide) öffnet die Schranke zur eigenen Gesundheit.

Patienten mit chronischen Venenleiden und Bluthochdruck können aufgrund des durchblutungsfördernden und entzündungshemmenden Effekts von einer Einnahme profitieren. Gleiches gilt für Arthrose. Pycnogenol® kann die Produktion von Hyaluronsäure und Kollagen in den Gelenken stimulieren und so deren Funktion stärken. Diverse Studien zeigen zudem eine Verbesserung der Haut-Elastizität, des Bindegewebes sowie von Hyperpigmentierung und sonnenbedingten Hautschäden. Aktuelle Untersuchungen liefern vielversprechende Ergebnisse zur Wirksamkeit bei ADHS. Mehr zu diesem spannenden Pflanzenstoff im persönlichen Gespräch.

Kurkuma

(Curcuma longa)

Gaumenschmeichler und Verdauungshelfer



Gutschein

15% Rabatt

gültig vom
22.-31. Mai 2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20% Rabatt

gültig vom
15.-20. Mai 2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20% Rabatt

gültig vom
08.-14. Mai 2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15% Rabatt

gültig vom
01.-06. Mai 2023

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite