

Zink

Zink – im Periodensystem mit Zn abgekürzt – gehört zu den „Spuren“elementen. Es kommt damit zwar nur in geringen Mengen im Körper vor, steckt dafür aber in sämtlichen Geweben und ist an der Erfüllung lebensnotwendiger Aufgaben beteiligt. Zum Beispiel an mehr als hundert enzymatischen Reaktionen. Zudem wirkt es antioxidativ (= reguliert Schäden durch freie Radikale und verlangsamt den zellulären Alterungsprozess) und wird für eine gesunde Zellteilung benötigt. Aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften kann Zink bei Hauterkrankungen oder Entzündungen der Magen- oder Darmschleimhaut erfolgreich unterstützen. Zink aus tierischen Quellen wird vom Körper besser verwertet als aus pflanzlichen.

Funktion: Immunsystem, Sexualhormonproduktion, Wundheilung, Haut und Haare, Insulinproduktion, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Wachstum, Knochen

Lebensmittel: Austern, Nüsse, Hülsenfrüchte, Hartkäse, rotes Fleisch, Seefisch, Meeresfrüchte

Empfohlene Tagesdosis: Männer 11 - 16 mg; Frauen 7 - 10 mg (jeweils abhängig von der Phytat-Zufuhr)

Die aufregendste Zeit im Leben der Mama

Mit dem positiven Schwangerschaftstest beginnt für werdende Mamas ein spannender und unvergesslicher Lebensabschnitt. Durch den Hormon-Cocktail wechseln sich Tatendrang, Müdigkeit, Morgenübelkeit und unbändige Freude in Dauerschleife ab. Hinzu kommen nicht selten Gelüste 😊. Die Annahme, Schwangere müssten „für 2 essen“, gilt inzwischen zwar wissenschaftlich als widerlegt, von wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sollte es jedoch tatsächlich eine Extraportion sein. Dazu zählen Folsäure, Jod, Eisen, Zink, Calcium, Omega-3, Magnesium, Vitamin B12 sowie die Vitamine C und D. In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne zur optimalen Versorgung – und auch für mögliche Beschwerden während der Schwangerschaft sind wir speziell ausgebildet.

Übelkeit

Viele Frauen kämpfen zu Beginn der Schwangerschaft mit morgendlicher Übelkeit. Die gute Nachricht – die fiesen Spielchen der Hormone legen sich nach den ersten Wochen und die „Schwangerschafts-Wohlfühlphase“ beginnt. Achten Sie auf regelmäßiges Trinken und Essen. Starten Sie den Tag mit einem kleinen Snack (noch im Bett) bevor Sie aufstehen. **Unsere SOS-Tipps: B-Vitamine in der richtigen Dosierung (Mangel kann Übelkeit verstärken), Akupunktur, Akupressur und Pfefferminzöl.**

Kopfschmerzen

Durch die körperlichen Veränderungen treten Kopfschmerzen in den ersten drei Monaten verstärkt auf. Unter anderem fällt das Hormon Östrogen ab, das die Schmerzverarbeitung im Gehirn maßgeblich beeinflusst. **Hier kann eine Schläfen-Massage mit Pfefferminzöl hilfreich sein sowie Magnesium in Kombination mit Schüssler-Salz N. 7.**

Schlafstörungen

Schlafstörungen treten vor allem im letzten Schwangerschafts-Drittel auf. Versuchen Sie bevorzugt auf der linken Seite zu schlafen. Rechts oder in Rückenlage kann das Gewicht von Baby und Gebärmutter auf Ihre große Hohlvene drücken, den Blutfluss stören und Beschwerden verursachen. **Mit einem leckeren Schummertrunk mit wertvollen Heilkräutern, Kamillentee, einer Schüssler-Schlafmischung oder einem Duftöl (z.B. Lavendel) kommen Sie und das Baby sanft ins Land der Träume.**

Verdauung

Durch das Hormon Progesteron fällt die Verdauung in den Winterschlaf, Blähungen und Verstopfung kündigen sich an. Neben ausreichend Bewegung und Flüssigkeitszufuhr sollten Sie viele Ballaststoffe in den Speiseplan einbauen. **Fenchel-Anis-Kümmel-Tee, Flohsamen sowie Bitterstoffe aus unserer Apotheke wirken unterstützend.** Auch von Sodbrennen haben viele Schwangere die Faxen dicke. Baby und Gebärmutter drücken auf den Magen, zudem wird die Festigkeit vieler Gewebe (u.a. Schließmuskel des Magens) hormonell bedingt verringert. Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich. **Kartoffelpresssaft oder Haferflocken können Linderung verschaffen.**

Wassereinlagerungen und Krampfadern

Wassereinlagerungen (Ödeme) während der Schwangerschaft sind ein vollkommen natürlicher Prozess. Typischerweise treten sie an den Beinen auf und führen zu geschwollenen Knöcheln, manchmal verbunden mit einem Spannen oder Kribbeln. Achten Sie auf ausreichend Bewegung. **In unserer Apotheke finden Sie dazu eine qualitativ hochwertige Auswahl an Stütz- oder Kompressionsstrümpfen.**

Ihr natürlicher Schwangerschafts-Begleiter inkl. Baby-Kalender – nur bei uns!



Anzeige

NORSAN Omega-3 Vegan Öl – 2.000 mg Omega-3 mit nur einem Löffel

Die regelmäßige Einnahme des NORSAN Omega-3 Vegan unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktion, die Gehirnentwicklung und -funktion und trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Durch den schonenden Verarbeitungsprozess wird die hohe Qualität und Frische des Algenöls gewährleistet.

- 2.000 mg Omega-3 pro Teelöffel (empfohlene Tagesdosis)
- 100 % pflanzliches Algenöl
- schadstofffreie Kultivierung
- angenehmer Zitronengeschmack
- hochdosiert – kein Konzentrat
- 800 IE veganes Vitamin D



Winter-Snackbar

Vogelfutter selbst gemacht

Unsere heimischen Piepmätze brauchen im Winter Unterstützung. Körnerliebhaber wie Fink, Sperling und Zeisig können durch ihren kräftigen Schnabel selbst harte Schalen aufbrechen, während Weichfuttermamper (Amsel, Star, Rotkehlchen) Haferflocken, Mohn, Kleie, Rosinen und Obst bevorzugen. Meise und Specht sind nicht wählerisch.

Sie brauchen: 300 g Kokosfett, 3-4 EL Pflanzenöl, ca. 300 g gemischte Körner (Sonnenblumenkerne, Hanfsaat, gehackte Nüsse für Körnerfresser oder Haferflocken, Weizenkleie, Rosinen für Weichfuttermamper)

So geht's: Kokosfett zum Schmelzen bringen, Pflanzenöl hinzugeben und Körner einrühren. Die Masse in größere Plätzchenformen einfüllen, einen Spieß hineinstecken (durch das entstehende Loch später ein Band fädeln) und gut auskühlen lassen.

natürlich für Ihre Gesundheit!



Ribbeck-Apotheke
Potsdamer Straße 51
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
Erich-Mendelsohn-Allee 1
14469 Potsdam

☎ 0331 96 76 36 06

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



Ausgabe Januar 2025

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



Bitter liebt die Leber!

Bitter tut sooo gut.

Nach den Festtagen die befreiende Kur mit den natürlichen Bitterstoff-Extrakten aus Kombucha, Wermutkraut, Enzian und Brennnesselwurzel. Dazu steckt ein Artischockenblätter-Extrakt kombiniert mit B-Vitaminen in jeder Kapsel.

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 28,95 €

Rabatt 17% | Aktionspreis 23,95 €

Ribbeck-Apotheke Potsdam
Birnbaum-Apotheke Potsdam

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



ein gesundes neues Jahr 2025! Vor Ihnen liegen 365 Chancen für gute Vorsätze, für neue Gewohnheiten, für langgehegte Wünsche, für mehr Gesundheit und Entspannung. Starten können Sie heute oder morgen oder auch erst in 5 Monaten – wichtig ist Ihr fester Entschluss, es zu tun! Und etwas Durchhaltevermögen. Vielleicht wollten Sie sich schon lange für den Yoga-Kurs eintragen, um im hektischen Alltag besser zur Ruhe zu kommen. Oder den Süßigkeiten-Schrank noch einmal leerfuttern, um ihn dann etwas mäßiger und „zartbitterer“ aufzufüllen. Oder Sie überlegen, endlich mit dem Rauchen aufzuhören...

In dieser ersten Ausgabe unseres natürlich-Flyers dreht sich alles um den Neustart: in einen neuen Lebensabschnitt (Schwangerschaft), zu gesünderer Ernährung (Säure-Basen-Haushalt) oder auch in ein rauchfreies Leben. Sehr gerne unterstützen wir Sie bei allen Vorhaben rund um Ihre Gesundheit – vorsorglich und begleitend. Wir sind auch in 2025 gerne für Sie da.

Einen gesunden Start ins neue Jahr!



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

Bettina Zurek

Aus der Praxis: natürlich-Wissen



Bitterstoffe

Verdauungshelfer, Entgiftungsassistent, Zellschutz – ein Blick auf die Fakten: Bitterstoffe verstärken die Produktion von Magensaft, stimulieren die Funktion von Leber & Galle und regen die Bauchspeicheldrüse an. Daneben freut sich unser Darm, denn Bitterstoffe fördern die natürliche Darmbewegung und sorgen für einen normalen Transport der verdauten Speisen. **Kurzum – Bitterstoffe sind mächtig gesund und sollten regelmäßig auf dem Teller landen!** Man findet sie in Salat (Rucola, Chicorée, Endivien), Gemüse (Rosenkohl, Brokkoli, Artischocke, Fenchel, Mangold), Kräutern (Löwenzahn, Wermut, Salbei, Thymian) oder auch Gewürzen (Ingwer, Kurkuma, Anis).

Durch geschickte Kombination zaubern Sie echte Gaumenschmeichler. Granatapfelkerne gleichen z.B. das Herbe von Radicchio oder Endivien wunderbar aus. Ein gutes Öl mildert ebenfalls ab. Und Röstaromen (Anbraten) können den bitteren Geschmack sanft abfedern. **Alternativ greifen Sie auf Kapseln aus unserer Apotheke zurück.**

Anzeige

Die Kraft der Pflanzen – natürliche Stärkung Ihrer Abwehrkräfte.

Ceres begleitet Sie durch die kalte Jahreszeit: Der Ceres Echinacea-Erkältungs-Komplex vereint die Kräfte von Rotem Sonnenhut (Echinacea purpurea), Schwarzem Holunder (Sambucus nigra) und Schwalbenwurz (Vincetoxicum) in einem Produkt.

Tiefe Dosierung: Erwachsene 1-3 mal täglich 1-3 Tropfen bei ersten Anzeichen von Erkältungen.



Ceres Heilmittel GmbH, Schloss Türnich, 50169 Kerpen. Homöopathisches Arzneimittel - Mischung zum Einnehmen. Wirkstoffe: Roter Sonnenhut, Schwarzer Holunder, Schwalbenwurz. Anwendungsgebiete: bei Erkältungskrankheiten. Enthält Echinacea purpurea 0,61 g Sambucus nigra 0,61 g Vincetoxicum D11, D8, 60 Vol.-% Alkohol. Das Arzneimittel ist zur Anwendung für Erwachsene bestimmt. Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden. Bei fortdauernden Krankheitssymptomen bei der Anwendung des Arzneimittels ist medizinischer Rat einzuholen. Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 09/2024

Basisch gesund

Ausgeglichen ins neue Jahr

Für einen Wohlfühl-Stoffwechsel ist die Balance aus Säuren und Basen von zentraler Bedeutung. Maßgeblichen Einfluss darauf nimmt unsere Ernährung. Und da haben wir etwas Sand im Getriebe, denn: Ob das saftige Steak, die Pizza mit Extra-Käse oder das Schälchen Pommes für zwischendurch – die moderne westliche Ernährung liefert in den meisten Fällen einen deutlichen Säureüberschuss und führt damit geradeaus in verschiedene Zivilisationskrankheiten.

Der menschliche Körper besteht zu über 70% aus Wasser. **Nahezu alle Reaktionen laufen in wässriger Lösung bei einem bestimmten pH-Wert ab. Maßgeblich dafür ist das Verhältnis von Säuren zu Basen.** Jedes Organ und jedes Gewebe hat einen speziellen Wert für eine optimale Funktion. Das ist besonders entscheidend im Blut (pH 7,4). Bereits geringfügige Schwankungen würden hier zu drastischen Folgen führen. Deshalb besitzt der menschliche Körper eine Reihe an Puffersystemen, die überschüssige Säuren abtransportieren. Das geschieht u.a. durch das Ausatmen über die Lunge, über den Säureschutzmantel der Haut oder via Ausscheidung über die Nieren. An den komplexen Vorgängen sind auch der Bicarbonat-Puffer im Blut oder der Blutfarbstoff Hämoglobin beteiligt. Unser Bindegewebe fungiert als sogenannter „Intrazellulärpuffer“. Aber – die Kapazitäten all dieser Puffersysteme sind leider nicht unendlich.

Nahrungsmittel wirken abhängig von ihrer chemischen Zusammensetzung entweder sauer oder basisch. Eiweißreiche Ernährungsformen mit viel Fleisch und vielen Kohlenhydraten führen zu einer hohen Säurebelastung. Mineralstoffe (Magnesium, Kalium, Calcium, ...) aus Obst und Gemüse gleichen die saure Bilanz aus und wirken basisch. Unsere Steinzeit-Vorfahren ernährten sich mit Nüssen, Früchten und Blättern stark basenüberschüssig. Heute

hingegen nehmen die basischen Bestandteile durch die industrielle Verarbeitung immer weiter ab. Der Überschuss tierischer Eiweiße in Kombination mit schlechten Fetten, vielen neutralen Kohlenhydraten (Reis, Kartoffeln, Getreide) und einem Mangel an Obst und Gemüse führen auf Dauer unweigerlich zu einer Überlastung der Puffersysteme. Das führt zu einer Säurelast im Körper. Stress, Crash-Diäten oder exzessiver Sport verstärken den Effekt ebenso wie eine geschädigte Darmflora, Umweltgifte, Schwermetallbelastungen oder ein gestörter Mineralstoffhaushalt.

Anfängliche Belastungen kann der Körper zunächst ausgleichen. Doch irgendwann nehmen die Beschwerden immer mehr zu. Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Muskelverspannungen, brüchige Nägel, Haarausfall, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen oder ein schwaches Immunsystem sind bekannte Folgen.

Der wichtigste Schritt für Gesundheit und Wohlbefinden ist der Sprung aus bekannten Ernährungsfallen. Die goldene Regel für den Alltag: 80% Basenbildner und 20% Säurebildner auf den Teller. Um die Eigenregulation gezielt anzukurbeln, empfiehlt sich die kurmäßige Einnahme eines hochwertigen Mineralstoff-Präparats. In unserer natürlich-Apotheke beraten wir Sie gerne zu Ihren individuellen Anforderungen.



Anzeige

Mit Schwung ins Frühjahr-Kombi.

Bei einem frischen Start ins neue Jahr hilft die „Mit Schwung ins Frühjahr“-Kombi. Dafür sorgen die Schüßler-Salze Nr. 4 (Schleimhäute), Nr. 8 (Flüssigkeitshaushalt), Nr. 9 (Säure-Basen-Balance) und Nr. 10 (Ausscheidung). Bevorraten Sie sich jetzt!



Biochemie Pflüger® Nr. 4 Kalium chloratum D 6, Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: Wirkstoff: Kalium chloratum Trit. D 6 250,0 mg. Biochemie Pflüger® Nr. 8 Natrium chloratum D 6, Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: Wirkstoff: Natrium chloratum Trit. D 6 250,0 mg. Biochemie Pflüger® Nr. 9 Natrium phosphoricum D 6, Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: Wirkstoff: Natrium phosphoricum Trit. D 6 250,0 mg. Biochemie Pflüger® Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6, Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: Wirkstoff: Natrium sulfuricum Trit. D 6 250,0 mg. Sonstige Bestandteile: Calciumbehenat (DAB), Kartoffelstärke. Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Gegenanzeigen / Nebenwirkungen: Keine bekannt. Enthalten Lactose. Packungsbeilage beachten. Homöopathisches Laboratorium Alexander Pflüger GmbH & Co. KG-33378 Rheda-Wiedenbrück Telefon 05242 9472-0 Telefax 05242 9472-20 info@pflueger.de www.pflueger.de

Rauchfrei



Gute Vorsätze für 2025

Tabakkonsum ist der mit weitem Abstand bedeutendste Risikofaktor für die Entstehung von Krebserkrankungen. Mehr als 4800 chemische Verbindungen stecken in einem Glimmstängel. Mehr als 50 davon gelten nachweislich als krebserregend. Daneben ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Lungenerkrankungen und auch Demenz bzw. Alzheimer deutlich erhöht. Studien zeigen, dass Raucher im Schnitt 10 Lebensjahre verlieren. **Jeder rauchfreie Tag ist damit ein wertvoller Tag für die Gesundheit!**

Zu den guten Nachrichten: Mehr als 13 Millionen Menschen in Deutschland haben dem Rauchen abgeschworen. Tabakabhängigkeit gilt inzwischen als chronische Erkrankung, Betroffene können auf zahlreiche Hilfsangebote zurückgreifen: Beratungstelefone, Selbsthilfehandbücher oder spezielle Kurse zur Entwöhnung. In unserer Apotheke finden Sie eine breite Auswahl entsprechender Ersatzpräparate wie Nikotinpflaster oder Kaugummis. Diese erleichtern die erste rauchfreie Phase. Wichtig – suchen Sie sich Angebote, die zu Ihnen passen. Das erhöht die Chance des Durchhaltens deutlich. Und – weihen Sie Ihre Familie und gute Freunde in Ihr Vorhaben ein. Diese können beim Überwinden der ersten kritischen Situationen oder Stolpersteine (Stress, belastende Lebensumstände, Feiern, Geselligkeit) unterstützen.

Ein Rauchstopp lohnt sich immer

20 min

Puls und Blutdruckwerte normalisieren sich

8 h

der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut normalisiert sich, der Sauerstoffpegel steigt an

48 h

die Nerven-Enden beginnen mit der Regeneration, Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich

2-3 Monate

die Lungenfunktion verbessert sich, der Kreislauf wird stabiler

1-9 Monate

Hustenfälle gehen zurück, die Lunge wird allmählich gereinigt, die Infektanfälligkeit sinkt

5 Jahre

das Risiko für Lungenkrebs und weitere Krebsarten sinkt um 50%

15 Jahre

das Herzinfarktrisiko sinkt auf Niveau eines Nichtraucherers

NÄHRSTOFFWISSEN

Zink



Zn

Gutschein

10% Rabatt

gültig vom
27.01. - 31.01.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10% Rabatt

gültig vom
20.01. - 25.01.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

5% Rabatt

gültig vom
13.01. - 18.01.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

5% Rabatt

gültig vom
02.01. - 11.01.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite