

Magnesium

Energie-Manager, Anti-Stress-Helfer, Muskel-Mineral – Magnesium (kurz: Mg) ist ein echter Alleskönner. Es ist an zahlreichen biochemischen Reaktionen und zellulären Funktionen wesentlich beteiligt. Die bekannteste Aufgabe des Superminerals ist seine Wirkung auf die Muskelfunktion.

Der individuelle Bedarf kann je nach Lebenssituation stark variieren – zum Beispiel bei Stress oder intensiver sportlicher Aktivität. Schon ein leichter Mangel kann die Energieproduktion in den Zellkraftwerken (Mitochondrien) beeinträchtigen – und damit zu verminderter Leistungsfähigkeit führen.

Funktion: u.a. Energie-Stoffwechsel, Muskel-Kontraktion, Herz-Kreislauf-System, Nervensystem, Knochengesundheit, Aktivierung von mehr als 600 Enzymen

Lebensmittel: Bananen, Himbeeren, Nüsse, Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold), Leinsamen, Bitterschokolade

Empfohlene Tagesdosis: Männer – 350 mg | Frauen – 300 mg



HAUTKREBS

Mit rund 260.000 Neuerkrankungen pro Jahr zählt Hautkrebs zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Etwa 30.000 davon entfallen auf das maligne Melanom – den sogenannten „schwarzen Hautkrebs“. Diese besonders aggressive Form steht im Gegensatz zum weniger gefährlichen „weißen Hautkrebs“, zu dem Basalzell- und Plattenepithelkarzinom zählt. Die gute Nachricht: Der wichtigste Risikofaktor – UV-Strahlung – lässt sich durch gezielten Schutz wirksam beeinflussen. Und: Wird Hautkrebs früh erkannt, bestehen in der Regel sehr gute Heilungschancen.

Ab einem Alter von 35 Jahren (bei manchen Krankenkassen auch früher) haben gesetzlich Versicherte alle zwei Jahre Anspruch auf ein kostenfreies Hautkrebscreening. Dabei wird im ärztlichen Gespräch das persönliche Risiko (z.B. heller Hauttyp, viele Muttermale, familiäre Vorbelastung) erfasst und eine Ganzkörperinspektion durchgeführt. Auffällige Hautveränderungen können so rechtzeitig erkannt und abgeklärt werden.

Gerade im Sommer ist effektiver Sonnenschutz entscheidend – auch im Schatten, denn durch Reflexion sind wir dort ebenfalls UV-Strahlen ausgesetzt. In Ihrer natürlich-Apotheke finden Sie eine große Auswahl an Sonnenschutzprodukten mit UVA- und UVB-Filtern – abgestimmt auf Ihren Hauttyp. Zusätzlich gilt: Intensive Mittagssonne meiden, Kleidung und Kopfbedeckung tragen, Sonnenbrille nicht vergessen.

Selbst aktiv werden – mithilfe der ABCDE-Regel:

Asymmetrie – ungleichmäßige Form

Begrenzung – unscharfer Rand

Colour – unterschiedliche Farben

Durchmesser – größer als 5 mm

Entwicklung – Veränderung im Laufe der Zeit

Anzeige

Aboca LenoDiar Kinder

Wirkt Durchfall entgegen und bringt den Darm wieder in Gleichgewicht ohne zu Verstopfen.

- bereits ab 1 Jahr geeignet
- auflösbar in einem Löffel Wasser
- 100 % natürlich & biologisch abbaubar
- angenehmer Geschmack



laktose- und glutenfrei

MEDIZINPRODUKT CE 0477

Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

Anzeige

BELSANA medical aloe vera

Haben Sie Venenprobleme und trockene Haut? Für alle, die viel mit Auto, Bus, Bahn oder Flugzeug reisen: der medizinisch wirksame Reisetripf.

- verhindern geschwollene Füße und Beine
- schützen vor Krampfadern sowie Besenreisern
- beugen Reisetrombose vor
- mikroverkapselte, biologische Aloe vera und Vitamin E versorgen die trockene Haut zusätzlich beim Tragen mit Feuchtigkeit
- wohltuender kühlender Effekt der Aloe vera
- medizinische Wirksamkeit

In verschiedenen Größen und Farben erhältlich



E-Rezept

Was wurde vom Arzt/der Ärztin verordnet?
Was steht auf meiner Versicherten-Karte?



Die Antworten finden Sie in der Ribbeck APP.

APP herunterladen, verordnete Medikamente sehen und – auf Wunsch gleich – in Ihrer Lieblings-Apotheke vorbestellen.

E-Rezept auf dem Handy ansehen

- 1 Ribbeck-APP laden
- 2 Gesundheitskarte einlesen
- 3 sehen, was vom Arzt verordnet wurde
- 4 auf Wunsch in der Birnbaum- oder Ribbeck-Apotheke Medikamente vorbestellen



Sie benötigen Unterstützung? Wir helfen Ihnen gerne.

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



Ausgabe Juli 2025

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Persönlich.
Menschlich.
Für Sie da!



Für Balance im Darm

Ballaststoffe sind wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung und für die Gesundheit unverzichtbar. Die pflanzlichen Faser- und Quellstoffe stimulieren die Darmtätigkeit, sorgen für eine geregelte Verdauung und unterstützen die Abwehr. regulafit® Akazienfaser BIO enthält reines Akazienfaser-Pulver, das aus dem Pflanzenstamm gewonnen wird. Es kann den Blutzuckerspiegel nach dem Essen positiv beeinflussen und ist auch für Veganer geeignet.

Inhalt: 200 g | UVP: 18,95 € | Preis kg: 69,75 €
Rabatt 26% | Aktionspreis 13,95 €



Ribbeck-Apotheke Potsdam
Birnbaum-Apotheke Potsdam

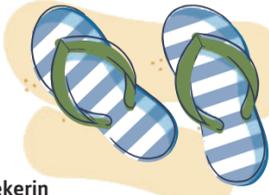
Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ob Outdoor-Yoga, Picknick im Grünen, Freilichtkino, Open-Air-Konzert, Zelten unter dem Sternenhimmel oder Wasserspaß im Freibad – der Juli lädt uns mit langen Tagen (und lauen Nächten) in die wundervolle Natur ein. Also: Sommerlektüre einpacken und ab an den See!

Das wichtigste Accessoire in diesen Wochen? **Sonnenschutz!** Ein tagesaktueller Blick auf den UV-Index zeigt, welcher Schutzfaktor gefragt ist – denn selbst bei bewölktem Himmel kann die Strahlung stark sein. Mit dem richtigen Schutz sind Sie bestens gewappnet und senken nicht nur das Risiko für schmerzhaften Sonnenbrand, sondern **beugen auch Hautkrebskrankungen vor**. Mehr dazu in dieser Ausgabe.

Für alle, die in den nächsten Tagen die Koffer packen, haben wir praktische Tipps rund um die **Reiseapotheke** zusammengestellt – damit der Urlaub zur echten Erholung wird. Und das Thema **Darmgesundheit** rückt in den Fokus: Lesen Sie, warum unser Bauchzentrum mehr Aufmerksamkeit verdient und wie Sie es gezielt unterstützen können.

Viele herzliche Sommergrüße



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

Bettina Zurek

Aus der Praxis: natürlich-Wissen



Prä- und Probiotika

Ein gesunder Darm ist die Grundlage für unser Wohlbefinden. Deshalb lohnt es sich, die innere Mitte regelmäßig zu unterstützen – durch eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und genügend Flüssigkeit. Eine gezielte Kur mit Prä- und Probiotika kann dem Darm zusätzliche „Wohlfühlleinheiten“ schenken.

Der Begriff *Probiotika* stammt aus dem Griechischen: *pro bios* bedeutet „für das Leben“. Gemeint sind lebende Bakterienkulturen (z.B. *Laktobazillen*), die in unterschiedlicher Menge und Zusammensetzung zur Unterstützung einer gesunden Darmflora eingesetzt werden. Sie können helfen, krankmachende Keime zu verdrängen und so das Risiko für Infektionen zu senken. *Präbiotika* hingegen sind unverdauliche Nahrungsbestandteile – sogenannte Ballaststoffe – die den nützlichen Bakterien als „Futter“ dienen und deren Wachstum sowie Aktivität gezielt fördern. Dazu zählen Pflanzeninhaltsstoffe wie Inulin und Oligofruktose, die in zahlreichen Gemüsesorten, Hülsenfrüchten und Beeren enthalten sind.

Anzeige

Aroma Duftstecker Easy: Die einfache Duftanwendung für die Steckdose

Der kompakte Aroma Duftstecker Easy ermöglicht eine leichte, schnelle und geräuschlose Anwendung für kleine Räume zuhause oder unterwegs. Das dekorative Gerät bereichert Deine Wohn- und Arbeitsräume mit seinem warm-weißen Stimmungslicht und dem goldenen Design der Lebensblume als Kraftsymbol für Einklang und Harmonie.

Mit seiner Duftreichweite von bis zu 10 m² eignet sich der Aroma Duftstecker ideal für kleinere Räume wie Schlaf- und Gästezimmer sowie Durch- und Eingangsbereiche. Die kompakte Größe macht das Duftgerät auch zu einem praktischen Begleiter für die Anwendung unterwegs in Hotel- oder Klinikzimmern. Sanfte Beduftung durch schonende Erwärmung der ätherischen Öle.



Für ein
Raumklima
zum Wohl-
fühlen

Sommer, Sonne, Reiseapotheke

Endlich Sommer – Zeit für Erholung, Entspannung und neue Eindrücke. Und egal, ob Wellnesshotel, Zeltplatz, Städtetrip oder Strandliege: Eine gut ausgestattete Reiseapotheke gehört immer mit ins Gepäck – sowohl bei chronischen Beschwerden als auch für die kleinen Alltagswehwehen. Geht es in den Badeurlaub Richtung Süden, steht ein zuverlässiger Sonnenschutz ganz oben auf der Liste. Beim Aktiv- oder Wanderurlaub rücken Muskeln und Gelenke in den Fokus. Und wer eine Fernreise plant, sollte sich frühzeitig über landestypische Bestimmungen informieren. Grundsätzlich gilt: Alle Medikamente, die Sie auch zu Hause regelmäßig einnehmen, gehören in die Reiseapotheke. In unserer natürlich-Apotheke beraten wir Sie gerne.

Checkliste: natürlich-Reiseapotheke

- Fieber- und Schmerzmittel + Fieberthermometer
- Verbandmaterial (Pflaster, Kompressen, Schere, Pinzette, Einmalhandschuhe)
- Wund-Desinfektionspray
- Insektenschutz plus Mittel gegen den Juckreiz im Akutfall
- Sonnenschutz und kühlende Creme bei Sonnenbrand (z.B. mit Aloe vera oder Dexpanthenol)
- Mittel gegen Durchfall (plus Elektrolyt-Pulver) und bei Magen-Darm-Beschwerden
- Reiseübelkeit lindern – z.B. mit Ingwerpräparaten
- Erkältungsmittel (bei Husten, Schnupfen, Halsweh & Co.)

Flugreise geplant? Darauf sollten Sie achten:

1. **Medikamente** möglichst im **Handgepäck** verstauen – Gepäckverlust oder stundenlanges Warten bei Hitze oder Kälte sind keine Seltenheit.
2. **Ersatzbrille einpacken** – auch für Kontaktlinsenträger wichtig (bei trockener Kabinenluft besser auf Linsen verzichten).
3. **Stütz- oder Kompressionsstrümpfe** schützen vor einer gefährlichen Reisetrombose und sorgen für Entspannung in den Beinen.
4. **Ausreichend trinken, leicht essen und regelmäßig bewegen**. Spezielle Übungen bringen die Muskelpumpe in Schwung.
5. **Für Chroniker gilt: Wirkstoffe notieren** (in lateinischer Sprache), **Einnahmezeiten an die Zeitzone anpassen** und bei **Medikamenten wie Insulin oder Betäubungsmitteln ärztliches Attest (auch auf Englisch) nicht vergessen**.

Lecker & gesund! Snacks für unterwegs:

Belegte Vollkornbrote: Mit Frischkäse, Gemüse, Salat, Tomaten- oder Gurkenseiben – leicht, sättigend und gut vorzubereiten (alternativ: Vollkorn-Tortilla-Wraps).

Vitaminkick für unterwegs: Möhren- oder Gurkensticks zum Knabbern. Smoothies liefern frische Energie. Bananen stillen schnell den kleinen Hunger.

Gesunde Snacks: Nüsse, Müsliriegel oder exotische Trockenfrüchte (wie Mango und Papaya) sorgen für Nährstoffe und Genuss.



69_VZ_sw_k_1.000_7

Anzeige

Schoenenberger Heilpflanzensaft Weißdorn: Die natürliche Hilfe bei Kreislaufproblemen

- zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion
- erhöht die Durchblutung des Herzmuskels
- beugt dem sogenannten „Altersherz“ vor
- bewährt bei Sommerhitze und Stress
- sehr gut verträglich
- vorzugsweise aus kontrollierter Wildsammlung
- ohne Zusatz von Zucker, Alkohol oder Konservierungsstoffen



Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn. Wirkstoff: Weißdornblätter mit Blüten – Presssaft. Anwendung: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Darmgesundheit



Fundament
für Wohl-
befinden
und starke
Abwehr

Mg

Starten wir mit eindrucksvollen Zahlen: *Unser Darm verarbeitet im Laufe des Lebens etwa 30 Tonnen Nahrung und rund 50.000 Liter Flüssigkeit. Mit einer Oberfläche von durchschnittlich 400 m² ist er unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt – und eine zentrale Schaltstelle für unsere Gesundheit. Etwa 100 Billionen Mikroorganismen besiedeln den Darm – das sind 10- bis 100-mal mehr als unser Körper Zellen besitzt. Diese Mikroorganismen bilden das sogenannte Mikrobiom. Es setzt sich aus **Protektivflora** (z.B. Laktobazillen, Bifidobakterien) zur Stabilisierung der Darmbarriere sowie aus **Immunflora** (z.B. Escherichia coli, Enterokokken) zur Unterstützung der Abwehr zusammen. Etwa 80% der Antikörper-produzierenden Zellen befinden sich im Darm.*

Ein ausgewogenes Mikrobiom leistet weit mehr als „nur“ gute Verdauung. Die Mikroorganismen zersetzen Ballaststoffe, versorgen die Darmschleimhaut und umliegende Blutgefäße mit Energie, bilden wichtige Vitamine sowie Enzyme und helfen bei der Ausleitung toxischer Substanzen. Mit über 100 Millionen Nervenzellen – dem „Bauchhirn“ – ist der Darm direkt mit dem Gehirn verbunden. Kein Wunder also, dass Stress oft „auf den Magen schlägt“.

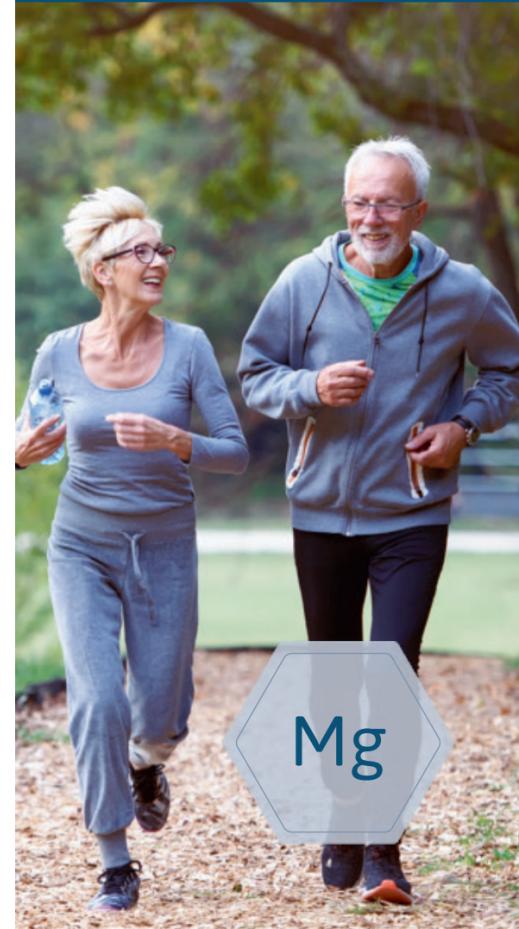
Die Zusammensetzung der Darmflora ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Sie wird maßgeblich vom Lebensstil – insbesondere der

Ernährung – geprägt und beeinflusst zahlreiche Prozesse im Körper. Dass es im Darm gelegentlich zwickelt, ist normal. Wenn aber Beschwerden wie Blähungen, Unverträglichkeiten oder häufige Infekte zur Regel werden, lohnt sich ein genauere Blick auf mögliche Ursachen.

Leiden Sie unter wiederkehrenden Verdauungsbeschwerden, einer erhöhten Infektanfälligkeit, Reizdarm oder einer Allergie bzw. Unverträglichkeit? Dann helfen Sie Ihrem Darm mit einer mikrobiologischen Kur (hochwertige prä- und probiotische Produkte aus unserer Apotheke) auf die Sprünge.

NÄHRSTOFFWISSEN

Magnesium



Gutschein

**5%
Rabatt**
gültig vom
23. - 31. Juli 2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**10%
Rabatt**
gültig vom
16. - 22. Juli 2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**5%
Rabatt**
gültig vom
08. - 15. Juli 2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

**5%
Rabatt**
gültig vom
01. - 07. Juli 2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite