

Coenzym Q10

Zellkraftwerk-Booster, Herzhelfer, Immunstärker – Coenzym Q10 (kurz: Q10) ist ein körpereigener Stoff, der in allen Zellen für die Energieproduktion benötigt wird. In den Mitochondrien – den „Kraftwerken“ unserer Zellen – wird Q10 (auch Ubiquinon-10 genannt) zur Umwandlung von Nahrungsmittelenergie in Körperenergie benötigt und schützt zugleich vor oxidativem Stress. Q10 wird zwar vom Körper selbst gebildet, doch ab etwa 40 Jahren sinkt die Produktion. Schon ein leichter Mangel kann die Mitochondrienleistung empfindlich beeinträchtigen – eine ausreichende Versorgung unterstützt Ihre Zellkraftwerke und damit den gesamten Organismus.

Funktion: Energie-Stoffwechsel, Herzgesundheit, Zellschutz, antioxidativer Schutz, Immunstärkung uvm.

Lebensmittel: Fleisch (v. a. Herz, Leber), Fisch (Makrele, Sardine), Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Spinat, Brokkoli

Empfohlene Tagesdosis: 30 - 200 mg (in Absprache mit unserem Apotheken-Team)

Ganzheitliche Tiergesundheit



Für viele Menschen ist ein Tier viel mehr als nur ein Begleiter – es ist Familienmitglied, Seelenröster, Bewegungspartner und Gefährte in allen Lebenslagen. Umso größer ist der Wunsch, auch bei Hunden, Katzen oder Pferden auf natürliche Weise für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität zu sorgen. Die Regulationspharmazie®, wie wir sie in Ihrer natürlich-Apotheke leben, lässt sich dabei in bestimmten Bereichen auch auf unsere tierischen Freunde übertragen.

Wichtig dabei: Die ganzheitliche Tiergesundheit ist ein wachsendes Feld – und auch wir stehen an vielen Punkten noch am Anfang. Entscheidend ist: Wir lernen kontinuierlich dazu, tauschen uns aus und entwickeln das Angebot weiter. Immer mit dem Ziel, Ihrem Tier bestmöglich zu helfen – mit dem Wissen von heute und dem Verantwortungsbewusstsein von morgen.

Naturheilkundliche Ansätze in der Tiermedizin haben in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Ob pflanzliche Unterstützung bei Gelenkproblemen, Hilfe für den Darm nach Antibiotika oder Mikronährstoffe zur Stoffwechselstärkung: Auch Tiere profitieren von einer sanften, aber wirksamen Begleitung. Immer mehr Tierärzte mit Zusatzqualifikation oder spezialisierte Tierheilpraktiker arbeiten heute mit naturheilkundlichen Konzepten.

Ein besonderes Analyse-Werkzeug, das wir in der Regulationspharmazie® beim Menschen bereits sehr erfolgreich einsetzen, lässt sich auch für Tiere nutzen: die Mineralstoff-Analyse. Was beim Menschen über die Fingernägel erfolgt, funktioniert bei Hund oder Pferd über Fell- oder Schweißhaare. Das Prinzip ist identisch: Unser spezialisiertes Labor analysiert 28 Mineralstoffe, Spurenelemente und Schwermetalle – nicht als Momentaufnahme wie im Blut, sondern über einen längeren Zeitraum hinweg.

Die Interpretation des Ergebnisses erfolgt im persönlichen Gespräch. Für Ihr Tier. Und für Sie als Mensch, der es genau wissen möchte.

Mit der Mineral-Analyse können Mangelzustände angezeigt werden, bevor Symptome auftreten – oder Zusammenhänge besser verstanden werden. Fragen Sie uns danach – für Ihren tierischen Liebling!



Anzeige

NORSAN Omega-3 Total: Gut für Herz*, Augen** und Gehirn*

NORSAN Omega-3 Total enthält eine einzigartige Kombination aus einem natürlichen, nicht-konzentrierten Fischöl aus Wildfang sowie einem kaltgepressten Olivenöl.

- 2.000 mg Omega-3 pro Tagesdosierung (8 ml/1 EL)
- reich an EPA & DHA, dazu 800 I.E. Vitamin D3
- natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang (Friend of the Sea zertifiziert)
- von Schwermetallen, Schadstoffen und PCBs gereinigt
- kaltgepresstes, biologisches Olivenöl als Antioxidans
- angenehmer Zitronengeschmack

Jetzt entdecken: www.norsan.de



Hochdosiert!
Kein Konzentrat

* Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg EPA und DHA. ** Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg DHA.

Wenn Sie mehr Energie brauchen als Ihr Handy:

Vitamin D checken!

In unserer Apotheke
Vitamin-D Messung
29 €



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



Ausgabe August 2025

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Persönlich.
Menschlich.
Für Sie da!



Sommererfrischung & Nährstoff-Lieferant

Der regulafit® Mineraldrink ist der perfekte Begleiter für Sportler & aktive Menschen. Gerade im Sommer verliert der Körper durch Schwitzen wertvolle Mineralien und Elektrolyte, die gezielt wieder aufgefüllt werden sollten. Der erfrischende Drink mit leckerem Grapefruit-Geschmack enthält unter anderem Magnesium, Kalium und Vitamin C. Zusätzlich liefert er die wasserlöslichen Vitamine B1, B2, B6 und Folsäure.

Inhalt: 300 g | UVP: 27,95 € | Preis kg: 66,50 €
Rabatt 29% | Aktionspreis 19,95 €

Ribbeck-Apotheke Potsdam
Birnbaum-Apotheke Potsdam

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sommerhitze, Freibadauszeit oder der große Jahresurlaub – der August ist Sommer pur. Deshalb widmen wir uns in dieser Ausgabe sommerfrischen Gesundheitsthemen: Wie steht es z.B. um Ihre Wasserversorgung zu Hause? Unsere Wasser-Analyse deckt auf, was mit bloßem Auge nicht zu erkennen ist. Und wer Mikronährstoffe gezielt ergänzt, statt ins Blaue zu kaufen, profitiert vielfach – mehr dazu lesen Sie in dieser Ausgabe.

Immer mehr Menschen nutzen zudem die pharmazeutischen Dienstleistungen in unserer Apotheke – sprechen Sie uns gerne darauf an, welche Leistungen Ihre Krankenkasse übernimmt. Auch das Thema Venen bekommt in den heißen Monaten besonders viel Raum – mit wertvollen Impulsen aus der Regulationspharmazie®. Und wer seinem Vierbeiner etwas Gutes tun will, findet eine kleine Inspiration aus unserer Tiergesundheitswelt.

Damit viel Spaß beim Lesen und herzliche August-Grüße



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

Bettina Zurek

Aus der Praxis: natürlich-Wissen



Wasserqualität in Ihrer Leitung

Trinken ist für unsere Gesundheit ein äußerst wertvolles Gut. **Reines und hochwertiges Wasser unterstützt den Stoffwechsel und lebenswichtige Körperfunktionen.** Nicht nur, aber besonders jetzt im Sommer, müssen die „Wasser-Speicher“ im Organismus kontinuierlich gefüllt werden.

Ob Leitungswasser für die Zubereitung unserer Nahrung gesundheitlich wertvoll (und damit unbedenklich) ist, hängt von zwei entscheidenden Faktoren ab: der Wasserqualität vom Trinkwasserversorger (meist gut!) und der Beschaffenheit der Hausinstallation (wichtiger Faktor!). Wasser ist nämlich ein starkes Lösungsmittel für Metalle wie Blei, Nickel und Kupfer aus den Leitungen. Dadurch können schleichende Belastungen entstehen, die sich langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken. Zudem fühlen sich gefährliche Keime in Ablagerungen an Rohrrinnenwänden besonders wohl – vor allem bei lauwarmen Temperaturen. **Eine gezielte Wasser-Analyse aus unserer natürlich-Apotheke schafft Klarheit für Sie und Ihre Familie!**

Anzeige

Salus Kindervital® Für Wachstum & Abwehrkräfte^{a)}

- **der Vitamin- und Calcium Kick:** mit 9 Vitaminen und Calcium
- **ohne künstliche Zusatzstoffe:** frei von Konservierungsstoffen, Süßstoffen, Emulgatoren
- **mit Kräutern und Früchten:** Karotten, Sanddornbeeren, Kamillenblüten, Aprikosenpüree, Acerolasaft für einen fruchtigen Geschmack
- **für Kinder entwickelt:** altersgerechte Dosierung ab 3 Jahren möglich, ideal bei erhöhtem Bedarf (z. B. Wachstumsphase, Sport), nur 1-mal täglich



a) Calcium und Vitamin D3 werden für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Vitamin D3 wird für die normale Funktion des Immunsystems bei Kindern benötigt. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für die Gesundheit.

NÄHR-
STOFF-
WISSEN

Vitamine & Co. mit pharmazeutischem System!

Der menschliche Organismus ist ein hochintelligentes Regelsystem. Unzählige Prozesse greifen Tag für Tag ineinander – präzise wie ein Schweizer Uhrwerk. Doch diese komplexe Balance ist heute immer mehr Einflüssen ausgesetzt: Stress, Medikamente, Ernährungssünden, Darmprobleme oder Umweltbelastungen können das System gehörig ins Wanken bringen.

Die gute Nachricht: Mikronährstoffe – also Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente – sind wesentliche Helfer, um das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Unser Tipp: Ergänzen Sie mit System und pharmazeutischem Verstand.

Denn einfach mal „ein bisschen mehr Vitamine nehmen“ ist keine Lösung. Das ist zu kurz gedacht. **Heute wissen wir: Mikronährstoffe wirken systemisch – und Aufnahme, Verwertung und Wirkung sind individuell verschieden.** Genau deshalb gehört das Thema nicht in die Hände von Onlineshops oder Rabatt-Aktionen. Es braucht Fachwissen, Fingerspitzengefühl und vor allem eins: eine klare Analyse.

Ein Beispiel: Vitamin D. Eigentlich ein Hormon, kein Vitamin – und essenziell für Immunfunktion, Zellschutz, Muskeln, Stimmung und mehr. Aber: Was nützt die beste Dosis, wenn der Ausgangswert nicht bekannt ist? Wenn der Messzeitpunkt falsch gewählt ist? Wenn begleitende Faktoren wie Magnesium oder Entzündungswerte ignoriert werden?

Ihre natürlich-Apotheke arbeitet anders. An erster Stelle steht das Wissen. Wir bilden uns in diesem Bereich ständig weiter. Das macht der Supermarkt oder die Drogerie nicht. Die machen nur die Preisschilder bunter. Wir analysieren, welche Mikronährstoffe in welcher Lebenssituation sinnvoll sind – nicht auf

Verdacht, sondern auf Grundlage von Messwerten, Symptomen, Wechselwirkungen und (wichtig!) Ihrer persönlichen Konstitution. Dabei fragen wir auch: Wie steht's um Ihren Darm? Was sagen Ihre Medikamente? Welche Belastungen prägen Ihren Alltag?

Das ist keine Verkaufsstrategie, sondern gelebte Regulationspharmazie®: gezielte Mikronährstoffberatung mit System. Keine Gießkanne, keine Kanonen auf Spatzen – sondern individuell abgestimmte Mikronährstoffversorgung. So, wie Ihr Körper es verdient. Wir erklären Ihnen das gerne im persönlichen Gespräch.



Qualität vor Masse!

Wussten Sie, dass Nahrungsergänzungsmittel laut Gesetz bis zu 20 % von der deklarierten Menge abweichen dürfen? Dass nicht alle Zusatzstoffe angegeben werden müssen? Dass viele Produkte in Massenproduktion irgendwo auf dem Globus entstehen – mit Füllstoffen, Farbstoffen und fraglicher Bioverfügbarkeit? Das ist doch verrückt – es geht um Ihre Gesundheit!!!

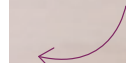
Leichte Beine, starkes System Venen stärken!

Schwere Beine? Kribbeln, Spannungsgefühl oder Schwellungen? **Unsere Venen leisten täglich Höchstleistung.** Die Regulationspharmazie® hilft, das Gleichgewicht im Gefäßsystem zu erhalten. Mit Mikrozirkulations-Boostern, venotonisierenden Pflanzenstoffen und gezielter Mikronährstoffversorgung. Dabei schauen wir nicht nur auf die Symptome, sondern auf das gesamte System. Wie steht es um Ihren Stoffwechsel, Ihre Entgiftung, Ihre Bewegungsgewohnheiten?

Wir beraten ganzheitlich und individuell – für leichte Beine und gesunde Venen. Mehr dazu in unserem aktuellen Beitrag zur Venengesundheit. Jetzt auf unserem natürlich Onlinekanal lesen. Erfahren Sie, warum gesunde Venen eine Frage der richtigen Impulse sind.



Hier scannen &
zum Fachbeitrag!



Checkliste Mikronährstoffe

- | | |
|---|--|
| ☐ Ich fühle mich oft erschöpft oder gereizt | ☐ Ich habe noch nie systematisch Nahrungsergänzungsmittel eingenommen |
| ☐ Mein Alltag ist dauerhaft stressig | ☐ Ich will keine Billigprodukte, sondern echte Wirkung mit System |
| ☐ Ich befinde mich in einer besonderen Lebenssituation | ☐ Ich finde: Gesundheit gehört in Experten Hände |
| ☐ Ich nehme regelmäßig Medikamente ein | Mindestens 3 Kreuze: Dann gerne zum Beratungsgespräch vorbeikommen! |
| ☐ Ich leide unter wiederkehrenden Infekten | |

Gesundheit ist kein Schnäppchen. Gesundheit ist Präzision, Wissen und Verantwortung. Und genau dafür sind wir für Sie da. Wir freuen uns auf Sie!



Gesundheitsleistungen, die Sie verdient haben

Von Ihrer Krankenkasse bezahlt. Von Ihrer natürlich-Apotheke durchgeführt. Wenn Sie wissen möchten welche Leistungen möglich sind, einfach QR-Code scannen & mehr erfahren. Stichwort: **Pharmazeutische Dienstleistungen!**



NÄHRSTOFFWISSEN

Coenzym Q10



Q10

Gutschein

10% Rabatt
gültig vom
25. - 30. August
2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10% Rabatt
gültig vom
18. - 23. August
2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10% Rabatt
gültig vom
11. - 16. August
2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

5% Rabatt
gültig vom
01. - 09. August
2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite