

Das Bindegewebe

Unser Bindegewebe ist ein weit unterschätztes Regulationssystem mit enormem Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Die als Faszien bezeichneten weißen Fasern bilden ein Spannungssystem, das den gesamten Organismus feinmaschig durchzieht (vom Darm über das Herz bis hin zum Gehirn). Veränderungen des Bindegewebes werden daher auch mit einer Reihe von Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Aufgaben:

Nährstoffversorgung zu den Zellen | Abtransport von Schadstoffen | Regulation des Säure-Basen-Haushalts



Regulationsmaßnahmen:

Säure-Basen-Kur | basenüberschüssige Ernährung | Ausleitung und Entschlackung | Faszientherapie

Scan mich



Hier weitere spannende Infos!



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.



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.



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.



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.

WISSENSCHAFT & REGULATION

Epigenetik

Gesundheit bis ins hohe Alter – auch „Longevity“ genannt – wünscht sich wohl jeder. Die Basis dafür bildet neben der genetischen Veranlagung der individuelle Lebensstil. Genau mit diesem Zusammenhang beschäftigt sich ein noch junges Feld der Forschung: die Epigenetik. Der Begriff setzt sich zusammen aus „Genetik“ (Vererbungsprozesse) und „Epigenese“ (nachträgliche Entwicklung). Die zentrale Erkenntnis: Zwar bringen die Erbanlagen eine Disposition (= Neigung) für bestimmte Beschwerden mit, doch sie bestimmen unsere Entwicklung, Gesundheit und Lebensdauer nur zu etwa 20 bis 25 %. Der deutlich größere Teil (ca. 75 %) wird durch Lebensstilfaktoren geprägt, die wir selbst beeinflussen können.



Aus der Regulationspharmazie®:  
Tipps für ein langes  
gesundes Leben

ausgewogene & basenreiche Ernährung

Bewegung als Anti-Aging-  
Training

Schadstoffe meiden und  
ggf. ausleiten

Darmmikrobiom gezielt  
pflegen

Vitamin- und Nährstoffdepots  
auffüllen

Regeneration durch Schlaf  
und Stressabbau

Lebensfreude durch soziale  
Kontakte

Der Mensch besitzt in etwa 25.500 Gene, die mithilfe spezieller Mechanismen (z.B. Methylierung, Histon-Acetylierung, microRNAs) situationsabhängig an- oder ausgeschaltet (= Genregulation) werden können. Das erhöht die individuelle Variabilität. Neben körpereigenen Signalstoffen (z.B. Enzyme) können Faktoren wie Ernährung, Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, Stressmanagement, Schlafqualität, Bewegung und das soziale Umfeld Einfluss nehmen. So benötigen Methylierungs-Prozesse spezielle Baustoffe wie Folsäure, Magnesium, Zink oder die Vitamine B12, B6 und B2. Eine Ernährung reich an Obst, Gemüse, Ballaststoffen und gesunden Fetten wirkt sich positiv auf die Genaktivität aus. Und auch die Pflege des Mikrobioms ist entscheidend: Unsere Darmbakterien trainieren das Immunsystem und produzieren dabei wichtige Stoffe. Gut untersucht sind die epigenetischen Effekte von Sport und Bewegung. Denken Sie dabei an unsere Muskelzellen. Werden diese regelmäßig trainiert, entwickeln sich Kraft und Ausdauer.

Die Forschung zur Epigenetik steckt noch in den Kinderschuhen. Doch zahlreiche Studien liefern bereits Erklärungen für Erkrankungen wie Diabetes, Alzheimer oder Krebs. Die bisherigen Ergebnisse geben Anlass zur Hoffnung. An unserer DNA können wir nichts ändern – wohl aber an ihrer epigenetischen Ausprägung.

ANZEIGE

Salus® Thymian Bio Arzneitee  
Schnelle Hilfe bei Husten

Bei Husten und Bronchitis lösen die ätherischen Öle im Salus® Arzneitee Thymian hartnäckigen Schleim in den Bronchien und sorgen so für Erleichterung. Wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe aus Bio-Anbau – sorgfältig geprüft nach Europäischem Arzneibuch.

Anwendungsgebiete: Symptome der Bronchitis, Katarrhe der oberen Luftwege. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



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

**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



Januar 2026

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Gesunder Start ins neue Jahr!



Gesund durchs neue Jahr!

Unsere Basis-Nährstoffversorgung für Vitalität und Wohlbefinden – mit sorgfältig abgestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in Apothekenqualität für die tägliche Gesundheitspflege. Die Kapseln werden in der regulafit®-Manufaktur von Hand abgefüllt und sind frei von Zusatzstoffen. Ein perfekter Start in 2026!

regulafit® A-Z Premium | Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 29,95 €

Rabatt 27% | Aktionspreis 21,95 €

Ribbeck-Apotheke Potsdam  
Birnbaum-Apotheke Potsdam





## Liebe Leserinnen und liebe Leser,

herzlich willkommen im Gesundheits-Jahr 2026!  
Die kommenden 12 Monate bieten die perfekte Gelegenheit, Ihrem Körper gezielt etwas Gutes zu tun. Gerne unterstützen wir Sie dabei mit Rat und Tat. Kennen Sie schon unser natürlich-Regulationshaus? Dieses vereint zahlreiche ganzheitliche Maßnahmen (z.B. Pflanzenheilkunde, Säure-Basen-Kur, Darmaufbau, Mikronährstoffversorgung) für mehr Wohlbefinden, Energie und Leistungsfähigkeit.

Fit und gesund bis ins hohe Alter – damit beschäftigen wir uns in den kommenden Wochen in unserer Apotheke. Erste Tipps dazu finden Sie auch in dieser natürlich-Ausgabe. Daneben lesen Sie, welche Mineralstoffe für den Stoffwechsel besonders wichtig sind und wie Sie Ihre persönlichen Werte im Blick behalten.

Einen gesunden Jahresstart

Bettina Zurek

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

21.  
Januar



### Weltknuddeltag

Nehmen Sie Ihre Liebsten fest in den Arm – denn Knuddeln ist gesund. Es kann Herz & Kreislauf stärken, den Blutdruck senken & das Wohlbefinden fördern.



„Nicht der Arzt heilt, sondern die Natur: der Arzt kann nur ihr getreuer Diener und Helfer sein, er wird von ihr, niemals aber die Natur von ihm lernen.“

Hippokrates von Kos  
(etwa 460 - 370 v. Chr.)

### MINERALSTOFFE

# Gesundheitshelden für den Organismus

Mineralstoffe gehören – neben Vitaminen, Fettsäuren und Co. – zu den lebenswichtigen Nährstoffen, die unser Körper nicht selbst produzieren kann. Abhängig von ihrer Konzentration werden sie in Mengen- und Spurenelemente unterteilt. Einige sind für den Körper besonders bedeutsam (= essenziell). Dazu zählen Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Molybdän sowie Jod.

**Zink** ist z.B. an mehr als hundert enzymatischen Reaktionen beteiligt, **Kalium** vor allem für Muskeln, Herz und Nervenimpulse unverzichtbar. Etwa 1,2 kg **Calcium** befinden sich in Knochen und Zähnen. **Magnesium** gilt als echter Alleskönner – vom Anti-Stress-Helfer und Energie-Manager bis hin zum Muskel-Mineral. **Selen** wird u.a. für Wachstums-, Reparatur- und Fortpflanzungsprozesse benötigt. Die

Gemeinsamkeit aller dieser Stoffe – der menschliche Körper ist auf eine regelmäßige Zufuhr über die Nahrung angewiesen. In bestimmten Lebenssituationen kann der Bedarf deutlich erhöht sein. **Daher ist es wichtig, die persönlichen Werte im Auge zu behalten.**

**Neben der gängigen Blutanalyse empfehlen wir in unserer Apotheke die Mineral-Analyse aus Haaren oder Fingernägeln.** Dabei werden



Langzeitwerte von 28 wichtigen Elementen ermittelt (Mineralstoffe, Spurenelemente, toxische Schwermetalle). Zwar fehlt dieser seit über 25 Jahren praktizierten Labor-Analyse bislang die schulmedizinische Anerkennung, die Qualität der Ergebnisse spricht jedoch für sich. Wussten Sie z.B., dass Nährstoff-Defizite im Blut lange Zeit gar nicht nachweisbar sind?!

**Und so geht's:** Zur Probennahme in unsere natürlich-Apotheke kommen und gemeinsam mit uns einen speziellen Fragebogen ausfüllen. Das Ergebnis liegt nach wenigen Tagen vor. Im Beratungsgespräch nehmen wir dann den Ist-Zustand genau unter die Lupe und geben Ihnen individuelle Tipps für eine zielgerichtete hochwertige Ergänzung.



Sie möchten mehr über  
diese Analyse erfahren?  
Dann sprechen Sie uns beim  
nächsten Apothekenbesuch  
einfach an!

Jetzt  
beraten  
lassen!

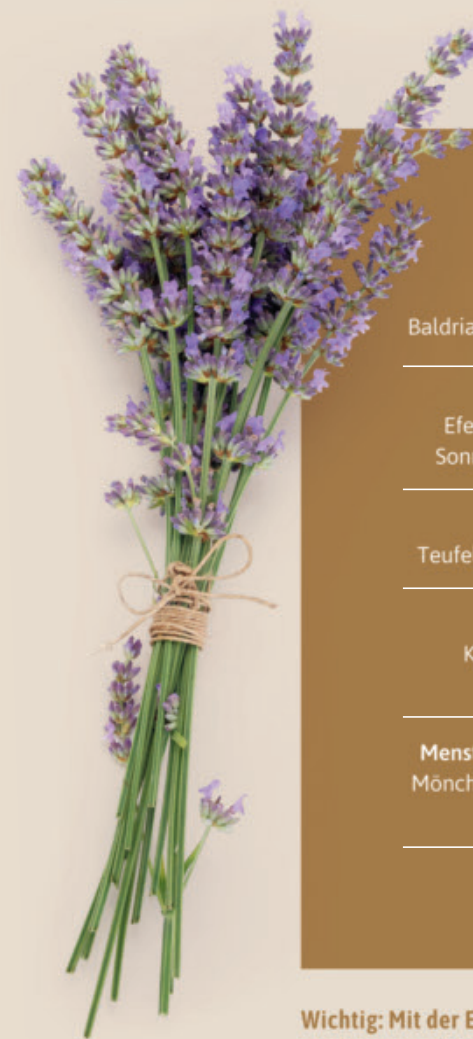
### PHYTOTHERAPIE

# Gegen alles ist ein Kraut gewachsen...

Die Phytotherapie (= Heilpflanzenlehre) blickt auf eine lange Tradition zurück. Angefangen bei arabischen und chinesischen Gelehrten in der Antike, wurde das Wissen um die Heilkraft von Pflanzen in den mittelalterlichen Klöstern erweitert und bis heute gepflegt. Sonderformen wie Ayurveda (Indien) oder TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) haben inzwischen ihren festen Platz in der Ganzheitsmedizin – und damit auch in unserer natürlich-Apotheke.

Über 70.000 Pflanzenarten dienen unserer Gesundheit. Unterschiedlichste Beschwerdebilder lassen sich mit rein natürlichen Wirkstoffen regulieren. Im Gegensatz zu synthetisch-chemischen Arzneimitteln, die meistens einen oder wenige Wirkstoffe enthalten, handelt es sich bei den Pflanzen um Vielstoffgemische, die sich aus bis zu 100 einzelnen Substanzen zusammensetzen. Dadurch werden im Organismus unterschiedliche molekulare Zielstrukturen aktiv beeinflusst. Ob Blüten, Blätter, Wurzeln, Hölzer, Früchte, Samen, Knospen oder Stängel – zahlreiche Pflanzenbestandteile lassen sich medizinisch nutzen (z.B. als Tee, Salbe, in Tropfenform...).

Die Phytotherapie ist ein wertvoller Beratungsschwerpunkt unserer Regulationspharmazie®. Zahlreiche wissenschaftliche Studien aus der modernen Arzneimittelforschung beschäftigen sich mit der Anwendung, Qualität und Wirksamkeit. Phytopharmaka unterliegen dabei den strengen Anforderungen des Arzneimittelgesetzes. Das Anwendungsspektrum ist breit gefächert. Vielleicht haben Sie bereits Thymian, Efeu oder Salbei bei Erkältungsbeschwerden eingesetzt? Oder sich am herrlichen Duft von Lavendel in stressigen Zeiten erfreut? Arnika gilt als Helferlein bei Prellungen & Schmerzen und Kümmel oder Fenchel bringen die Verdauung zur Ruhe.



### NATURMEDIZIN KOMPAKT

Beruhigung & Schlaf  
Baldrian, Passionsblume, Hopfen, Melisse, Lavendel

Erkältung  
Efeu, Primelwurzel, Salbei, Thymian, Ingwer, Sonnenhut, Lindenblüten, Kamille, Eukalyptus

Gelenkschmerzen  
Teufelskralle, Weidenrinde, Weihrauch, Gelbwurz

Magen-Darm-Erkrankungen  
Kamille, Melisse, Kümmel, Pfefferminze, Mariendistel, Süßholzwurzel

Menstruations- oder Wechseljahresbeschwerden  
Mönchspfeffer, Frauenmantel, Traubensilberkerze, Johanniskraut, Sibirischer Rhabarber

Sportverletzungen  
Arnika, Beinwell

Wichtig: Mit der Einnahme (Dosis, Uhrzeit, Wechselwirkungen, Qualität, Dauer...) bitte nur nach individueller Beratung durch unser Team starten! Denn auch pflanzliche Mittel können Wechselwirkungen verursachen und gehören in die Hände von Experten.

### AKTUELL | SPANNEND | WISSENSWERT

## Longevity: Gesundes Altern

Seit Ende des 19. Jahrhunderts hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland mehr als verdoppelt. Für Frauen liegt der Wert aktuell bei 83,5 Jahren und für Männer bei 78,9 Jahren. Neben der Lebensdauer ist jedoch vor allem die Lebensqualität entscheidend. Zahlreiche Studien zeigen, mit welchen natürlichen Maßnahmen Sie Ihren Organismus aktiv stärken können. **Dazu zählt neben der richtigen Ernährung und ausreichend Bewegung vor allem die gezielte „Pflege“ unserer Telomere und Mitochondrien.**

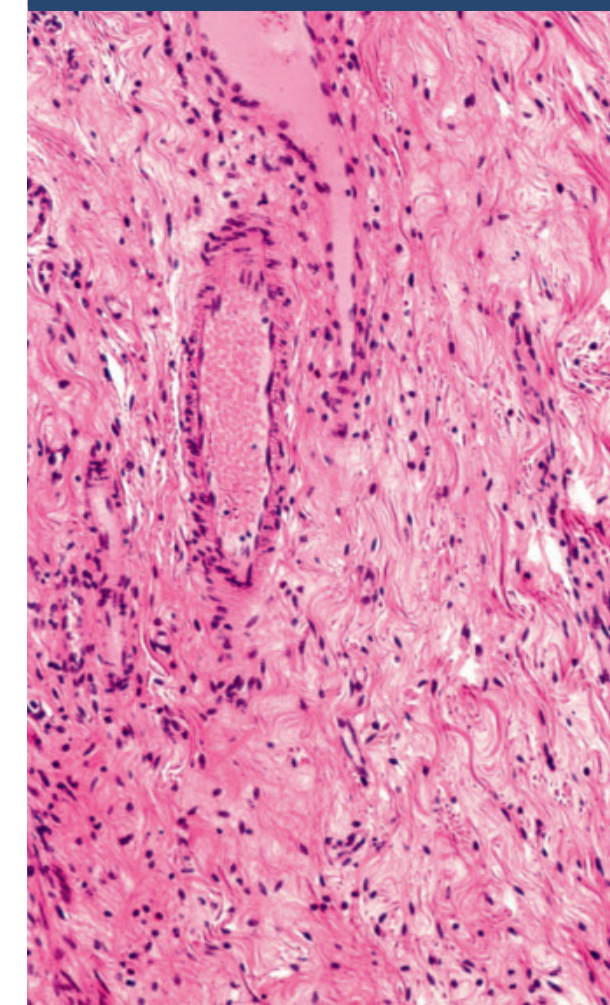
### Scan mich



Mehr dazu  
erfahren Sie  
in unserem  
aktuellen  
Online-Beitrag.  
Gleich  
reinschauen!

### UNSER KÖRPER

## Das Bindegewebe



GUTSCHEIN

10%  
Rabatt

gültig vom  
26.01. - 31.01.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10%  
Rabatt

gültig vom  
19.01. - 24.01.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

5%  
Rabatt

gültig vom  
12.01. - 17.01.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10%  
Rabatt

gültig vom  
01.01. - 10.01.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite