

# Das Gehirn

Unser Gehirn (ca. 1,3 bis 1,5 kg) arbeitet besser als so mancher Hochleistungscomputer. Etwa 86 Milliarden Nervenzellen sind für die zuverlässige Übertragung der Informationen verantwortlich. Eine Mutterleistung, die viel Sauerstoff und Energie erfordert. Etwa 20-25 % der Gesamtreourcen verbraucht es im Schnitt, bei anstrengender Denkleistung noch mehr.

**Aufgaben:**  
zentrale Schaltstelle | Steuerung lebenswichtiger Funktionen (z.B. Atmung, Herzschlag) sowie komplexer Aufgaben (u.a. Gedächtnis, Persönlichkeit)



**Regulationsmaßnahmen:**  
Versorgung mit wesentlichen Nährstoffen – Omega-3 | Magnesium | Phosphor | Vitamin B6 | Vitamin B12 | Zink

Hier weitere spannende Infos!

Scan mich



## GESUNDHEIT

# Diagnose Reizdarm

Stuhlnunregelmäßigkeiten, Durchfall, Verstopfung, Blähungen und wiederkehrende Schmerzen – etwa 11 bis 12 Millionen Menschen sind in Deutschland vom Reizdarm-Syndrom betroffen, Frauen etwa doppelt so oft wie Männer. Die Beschwerden treten typischerweise nachts oder nach einer Mahlzeit auf, in stressigen Phasen werden sie verstärkt. Klassische schulmedizinische Behandlungen stoßen häufig an ihre Grenzen. Die gute Nachricht: Mit den sanften Maßnahmen der Regulationspharmazie® und speziellen Alltags-Tipps bringen Sie Ihren Verdauungstrakt zurück in eine bessere Balance.

**Ausgewogen ernähren:** mit frischen Produkten in Bio-Qualität | Vermeidung von Lebensmitteln, die fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide oder Polyole enthalten (= FODMAP-Diät) | auf scharfe Lebensmittel sowie Kaffee, Alkohol, Nikotin und Fertigprodukte verzichten

**Lösliche Ballaststoffe zu sich nehmen:** indischer Flohsamen (pflanzliches Quellmittel mit wasserbindenden Eigenschaften) | Leinsamen (= viel Omega-3) | Akazienfasern

**Heilpflanzen:** Pfefferminze (reduziert starke Darmbewegungen, krampflösend, entzündungshemmend) | Kümmel oder Kurkuma | als Tee oder in Kapsel- bzw. Tropfenform

**Viel Trinken:** insbesondere bei wiederkehrenden Verstopfungen, am besten Tee oder Wasser

**Den Bauch warmhalten:** löst Muskelverspannungen im Bauch und kann die Blut- und Flüssigkeitszirkulation anregen

**Bewegen & entspannen:** unterstützt die Auflösung von Darmgasen (z.B. Yoga, Schwimmen, Walken oder leichtes Joggen) | zusätzlich autogenes Training oder Meditation zur Stressreduktion

**Die Darmflora aufbauen:** mit speziellen mikrobiologischen Präparaten (Probiotika mit hochdosierten Milchsäurebakterien)

## ANZEIGE

### BELSANA work: Medizinisch wirksame Strümpfe bei schweren, geschwollenen Beinen

- kompressive, feine Strümpfe in neun bunten Farben
- für Menschen, die viel stehen oder sitzen – egal ob im Beruf oder auf Reisen
- beugen Besenreisern und Krampfadern vor
- als Knie- oder Schenkelstrumpf sowie als Strumpfhose erhältlich
- medizinisch wirksam, rezeptfrei in Ihrer Apotheke



69-V2\_sw\_kx\_1.000\_2

## ANZEIGE

### Natürliche Ausleitung von Schadstoffen

Das PHÖNIX® Ausleitungskonzept besteht aus vier spagyrischen Arzneimitteln, die nach einem festen Schema eingenommen werden. Tipp: Während der Ausleitung möglichst auf Genussmittel und Produkte mit übermäßigem Zuckeranteil verzichten und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Eine ausgeglichene Lebensweise unterstützt zudem die körpereigene Regulationsfähigkeit.

PHÖNIX Silybum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 30 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223702), 100ml (PZN 4223719). PHÖNIX Solidago spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 25 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223725), 100ml (PZN 4223731). PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 28 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223949), 100ml (PZN 4223955). PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. Homöopathisches Arzneimittel. Enthält 32 Vol.-% Alkohol. Packungsgrößen: 50ml (PZN 4223837), 100ml (PZN 4223895). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilagen 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



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



Februar 2026

# natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



Wissen für mehr Wohlbefinden

### Alles im Gleichgewicht

In den regulafit® Basencitraten sind die Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Calcium in ihrer besonders hochwertigen Citratform enthalten. Diese ermöglicht eine schnelle Aufnahme in den Körper und ist zudem sehr gut verträglich. Das Produkt hilft, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten und ist zudem ein wertvoller Mineralstoff-Lieferant.



regulafit® Basencitrate | Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 19,95 €

**Rabatt 25% | Aktionspreis 14,95 €**

**Ribbeck-Apotheke Potsdam**  
**Birnbaum-Apotheke Potsdam**





## Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Karneval, Fasching oder Fastnacht – für viele gehört die 5. Jahreszeit zu den schönsten Erlebnissen des Jahres. Dabei ist die Tradition des Verkleidens keineswegs neu. Bereits vor zehntausenden Jahren maskierten sich die Menschen mit Hörnern oder Tierfellen. Das närrische Treiben der heutigen Zeit beruht vor allem auf mittelalterlichen Bräuchen und ist eng mit der christlichen Fastenzeit verbunden.

Damit sind wir beim richtigen Thema – Fasten ist nämlich extrem gut für die Gesundheit, reinigt den Organismus und führt zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Auch kleine Schritte – beispielsweise der Verzicht auf Süßes, Alkohol oder Fleisch – können Großes bewirken. Gerne unterstützen wir Sie auf Ihrem persönlichen Fastenweg.

Mit herzlichen Grüßen

Bettina Zurek

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

112

Die bekannte Notrufnummer ist nicht nur in Deutschland, sondern in allen Mitgliedstaaten der EU sowie vielen weiteren Ländern (z.B. Schweiz) gültig. In Nordamerika wird der Anruf automatisch auf 911 umgeleitet.



### Karneval

Die Wiege des Karnevals liegt nicht in den rheinischen Hochburgen, sondern in Franken. In Nürnberg fand 1397 der erste offiziell organisierte Faschingsumzug statt.

### Scan mich



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

VERDAUUNG. ENTGIFTUNG. ZELLSCHUTZ.

# Gesundheitshelden Bitterstoffe



Zugegeben, bei vielen Menschen ist es nicht gerade „Liebe auf den ersten Blick“. Aber Bitterstoffe (= bitter schmeckende Naturstoffe, die Pflanzen natürlicherweise zum Schutz vor Fraßfeinden bilden) sind einfach super gesund! Neben süß, sauer, salzig und umami zählt „bitter“ zu den Geschmacks-Qualitäten, die wir mit den Rezeptoren in unserem Mund wahrnehmen können. Spannend: Diese befinden sich nicht nur dort, wo wir „schmecken“, also in der Mundhöhle, sondern auch im Magen-Darm-Trakt, im Bronchialtrakt oder der Lunge. Das individuelle Empfinden variiert dabei stark – was der eine schon als furchtbar bitter empfindet, ist für den anderen noch angenehm mild.

In der modernen Lebensmittelindustrie werden Bitterstoffe leider oft als Störfaktoren eingestuft und daher gezielt aus Nahrungsmitteln herausgezüchtet. **Eine wenig erfreuliche Entwicklung, haben Bitterstoffe doch zahlreiche positive Effekte als Verdauungshelfer, Entgiftungsassistent oder beim Zellschutz.** Insbesondere die Verdauung liebt den Bitterstoff-Mix. Bittere Lebensmittel kurbeln die Produktion von Magensaft und Gallenflüssigkeit an, erhöhen den Speichelfluss und regen die Darmtätigkeit an. Das bringt auch die Entgiftungsfunktion der Leber in Schwung. Daneben können Bauchspeicheldrüsenfunktion und Blutbildung positiv beeinflusst werden.

**Parallel dienen Bitterstoffe als Hungerbremse und regulieren das Verlangen nach Süßem.** Sie docken nämlich an bestimmte Darmzellen an, die ein spezielles Hormon (GLP-1) produzieren. Dieses löst im Gehirn ein Sättigungsgefühl aus. Gerade in der Fastenzeit greifen wir daher gerne auf die natürlichen Helferlein zurück. Bei Ihnen löst der Gedanke an Bitterstoffe derzeit noch

**Hier dürfen Sie auch in der Fastenzeit beherzt zugreifen**

Chicorée, Radicchio, Rucola, Brokkoli, Rosenkohl, Fenchel, Artischocke, Aubergine, Mangold, Zitrone, Grapefruit, Salbei, Minze, Thymian, Ingwer, Kurkuma, Anis

eine Gänsehaut aus? **Unser Tipp: Zaubern Sie durch geschickte Kombination echte Gaumenschmeichler auf den Teller.** Granatapfelkerne gleichen z.B. das Herbe von Radicchio oder Endivien wunderbar aus. Öl mildert deutlich ab. Und auch Röstaromen können den bitteren Geschmack sanft abfedern.

ANZEIGE

## GRINTUSS – Beruhigt den Husten, indem es die Schleimhaut schützt

- Ideal zur Behandlung von Husten der oberen Atemwege
- lindert den Husten, ohne ihn zu unterdrücken
  - Befeuchtung der Schleimhaut im Rachenbereich
  - 100% natürlich, glutenfrei, laktosefrei
  - ab 12 Jahren geeignet
  - auch als Lutschtabletten erhältlich

MEDIZINPRODUKT CE 0373. Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.



REGULATIONSPHARMAZIE®

## Zurück ins Basen-Gleichgewicht

1953 veröffentlichte der Arzt und Biochemiker Friedrich Sander wegweisende Forschungsarbeiten zum Säure-Basen-Haushalt. Nach Sander ist eine chronische Übersäuerung maßgeblich verantwortlich für viele Zivilisationskrankheiten unserer Zeit (z.B. Magenschmerzen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit). Die typischen Übeltäter sind schnell gefunden: Fast-food, tierische Eiweiße, Fette, Zucker, Alkohol, Zigaretten, Umweltschadstoffe, Stress, Bewegungs- oder Schlafmangel. Innerlich wirken sich eine gestörte Darmflora, ein Mangel an Vitamin D oder bestimmte Medikamente negativ auf den Säure-Basen-Haushalt aus.

**Die gute Nachricht: Unser Körper besitzt spezielle Puffersysteme.** Dazu zählt unter anderem das sogenannte Natriumhydrogencarbonat, das der Organismus selbst bilden kann. **Besonders wichtig ist zudem die regelmäßige Zufuhr basischer Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium und Eisen.** Das Problem: Je höher die Säurelast, desto größer der Verbrauch an Pufferkapazitäten. Sind die Reserven erschöpft, können Befindlichkeitsstörungen und langfristig ernsthafte Erkrankungen die Folge sein.

Erste wichtige Hinweise einer möglichen Übersäuerung liefert die Urin-pH-Messung mit Teststreifen aus unserer Apotheke. Ein mögliches Ungleichgewicht kann durch basenbildende Mineralstoffpräparate unterstützt werden. **Der wichtigste Schritt für Gesundheit und Wohlbefinden ist aber der Sprung aus bekannten Ernährungsfallen.** Die goldene Alltagsregel – 80% Basenbildner (hauptsächlich Gemüse, Obst, Ballaststoffe) und maximal 20% Säurebildner (u.a. Fleisch) gehören auf den Teller!



UNSER KÖRPER

## Das Gehirn



GUTSCHEIN

**10%  
Rabatt**

gültig vom  
23.02. - 28.02.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

**15%  
Rabatt**

gültig vom  
16.02. - 21.02.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

**10%  
Rabatt**

gültig vom  
09.02. - 14.02.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

**5%  
Rabatt**

gültig vom  
02.02. - 07.02.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

AKTUELL | SPANNEND | WISSENSWERT

## Frische-Kur für den Organismus

Ob zu einer bestimmten Jahreszeit oder in Kombination mit persönlichen Ritualen – **Fasten ist Bestandteil vieler Kulturen und Religionen. Zahlreiche Studien belegen die positiven Gesundheits-Effekte.** Während des Fastens wird der Organismus „gereinigt“ und die sogenannte „Autophagie“ aktiviert. Darunter versteht man Selbstreinigungsprozesse der Zellen, bei denen fehlerhafte Bestandteile verwertet oder abgebaut werden. Neben dem klassischen Heilfasten mit Wasser gibt es zahlreiche weitere Varianten (z.B. Saftfasten, Intervallfasten...).