

Lymphsystem

Das Lymphsystem durchzieht den ganzen Körper, vor allem im Bindegewebe. Dazu gehören Lymphe, Lymphkapillaren, größere Lymphgefäße, Lymphknoten, Milz, Mandeln und Thymus. Täglich entstehen etwa 2 bis 5 Liter Lymphflüssigkeit. Anders als der Blutkreislauf ist es eine Einbahnstraße: Es sammelt Flüssigkeit und führt sie zurück ins Blut. Zugleich ist es ein wichtiger Teil der Abwehr.

Aufgaben:

Abtransport und Entsorgung von Eiweißen, Nahrungsfetten, Zellen und Zellbestandteilen sowie Krankheitserregern | Reinigungsfunktion | wichtiger Bestandteil des Immunsystems



Regulationsmaßnahmen:

ausreichend trinken, z.B. mit speziellen Tees aus Brennnessel, Löwenzahn oder Birkenblättern | Trockenbürstenmassagen | regelmäßige Bewegung | Kompressionstherapie und Lymphdrainage

Scan mich



Hier weitere spannende Infos!

SCHWANGERSCHAFT

Gut begleitet ins Babyglück

Freude, Glück, Unsicherheit, Neugier – während einer Schwangerschaft bewegt sich vieles gleichzeitig. Der Körper leistet in dieser besonderen Zeit Großartiges und verändert sich Schritt für Schritt. Umso wertvoller ist eine Begleitung, die Sicherheit gibt, Beschwerden einordnet und passende Unterstützung bietet. Das Team unserer natürlich-Apotheke ist bei Fragen rund um Vorsorge, Nährstoffversorgung und typische Schwangerschaftsbeschwerden gerne für Sie da.



Wichtige Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente

Schwangere müssen nicht „für zwei essen“ – jedoch brauchen sie eine besonders gute Versorgung. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist in dieser Zeit deutlich erhöht. Wichtig sind unter anderem Folat, Jod, Eisen, Omega-3, Zink, Calcium, Magnesium sowie die Vitamine B12, D und C. Auch in der Stillzeit lohnt sich ein genauer Blick auf die Werte und eine individuell passende Ergänzung.

Sanfte Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden:

- **Übelkeit:** regelmäßig trinken und essen, den Tag mit einem kleinen Snack starten, Reis oder leichte Mahlzeiten, B-Vitamine im Blick behalten, Akupunktur oder Akupressur, vorsichtig an Pfefferminzöl schnuppern
- **Kopfschmerzen:** Ruhe, ausreichend trinken, Schläfen-Massage mit Pfefferminzöl, Schüßler-Salz Nr. 7 nach individueller Beratung
- **Blähungen und Verstopfung:** ausreichend Bewegung, genügend Flüssigkeit, ballaststoffreiche Ernährung mit Gemüse, Obst und Vollkorn, Fenchel-Anis-Kümmel-Tee, Flohsamen, Bitterstoffe aus Lebensmitteln wie Löwenzahn, Rucola oder Chicorée
- **Sodbrennen:** mehrere kleine Mahlzeiten, gut kauen, scharfe und schwer verdauliche Speisen reduzieren, Haferflocken, gut gekautes Brot, Kartoffelpresssaft, aufgewärmter Reis oder Vollkornnudeln
- **Schlafstörungen:** Abendrituale, Kamillentee, ausgewählte Heilkräuter, Aromatherapie mit Lavendelöl, ergänzende Unterstützung nach individueller Beratung
- **Wassereinlagerungen und Krampfadern:** ausreichend Bewegung, Beine hochlegen, passende Stütz- oder Kompressionsstrümpfe

Während der Schwangerschaft passt sich der weibliche Organismus beeindruckend an. Die Gebärmutter wächst enorm, Organe rücken enger zusammen, die Herzleistung steigt und das Blutvolumen nimmt deutlich zu. Dadurch verändert sich auch der Bedarf an wichtigen Nährstoffen, etwa Eisen. Gleichzeitig können Magen und Darm empfindlicher reagieren: Sodbrennen, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Kopfschmerzen, Wassereinlagerungen oder Schlafprobleme gehören zu den häufigen Begleiterscheinungen. Viele dieser Beschwerden lassen sich mit gut ausgewählten, sanften Maßnahmen positiv begleiten.

ANZEIGE

DAS PFLANZLICHE MULTITALENT bei Hämorrhoidalbeschwerden

- lindert Jucken, Nässen und Brennen und beruhigt so die gereizte Haut
- bewährter pflanzlicher Wirkstoff Hamamelis
- wirkt zusammenziehend (adstringierend) und stillt so kleinere Blutungen
- entzündungshemmend und wundheilend
- gut verträglich
- erhältlich als Salbe oder Zäpfchen
- jetzt auch als Vorteilspackung 50 g Salbe und 25 Stück Zäpfchen



Lindert pflanzlich

Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigestillat. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidaliden. Enthält Wollwachs, Butylhydroxytoluol, Cetylstearylalkohol und Propylenglycol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand: 12/2023. DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin.

Messen • Wissen • Handeln Körperanalyse durch BIA-Messung

- ♥ **Messung Gewicht und Körpergröße**
Präzise durch Ultraschall-Größenmessung
- ♥ **Messen Sie Ihr Bauch-Innenraum-Fett**
Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erkennen
- ♥ **Körperwasser-Analyse**
Dehydration und Wassereinlagerungen feststellen
- ♥ **Muskel-Fett-Verteilung**
Gesund abnehmen oder gezielt Muskeln aufbauen

Messung in der Ribbeck Apotheke
39 €

♥ **Jetzt Termin vereinbaren**
Telefon: 0331 52 04 12 oder direkt in der Apotheke



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



Birbaum-Apotheke
Erich-Mendelsohn-Allee 1
14469 Potsdam
☎ 0331 96 76 36 06
info@birbaum-apotheke-potsdam.de
www.birbaum-apotheke-potsdam.de



Juni 2026

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!



Vortrag
Frauen-
gesundheit
beachten!



Für Energie & Wohlbefinden

Arzneimittel zur Empfängnisverhütung können die Aufnahme von B-Vitaminen, Folsäure oder Vitamin C empfindlich beeinflussen und sich negativ auf die Leistungsfähigkeit oder den Energiehaushalt auswirken. Mit der speziellen Zusammensetzung von regulafit® Kontrazep Pro N kann der veränderte Nährstoffbedarf gezielt ausgeglichen werden. Für mehr Wohlbefinden!

regulafit® Kontrazep Pro N / Inhalt: 60 Kapseln / UVP: 33,95 €

Rabatt 24% | Aktionspreis 25,95 €

Ribbeck-Apotheke Potsdam
Birbaum-Apotheke Potsdam



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

spätestens zum offiziellen Sommerstart am 21. Juni stellt sich mehr Leichtigkeit ein: mehr Licht, Wärme und Zeit draußen. Diese Energie tut der Stimmung gut und kann auch den Körper positiv beeinflussen. Körperliches Wohlbefinden und seelische Balance sind eng verbunden. Gerade bei chronischen Beschwerden lohnt sich ein ganzheitlicher Blick: was entlastet, stärkt und Ruhe bringt. Mehr dazu lesen Sie in dieser natürlich-Ausgabe. Außerdem erfahren Sie, was in eine Reiseapotheke gehört und welche Maßnahmen Umwelt und Gesundheit unterstützen.

Derzeit dreht sich in unserer Apotheke vieles um Frauengesundheit. Dazu laden wir Sie herzlich zu einem einstündigen Online-Vortrag am 23. Juni ein – mit Impulsen von Dr. med. Elke Mantwill.

Einen schönen Start in den Sommer!

Bettina Zurek

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

Herzliche Einladung

Wir laden Sie herzlich zu unserem kostenfreien Online-Vortrag mit Dr. med. Elke Mantwill ein. Freuen Sie sich auf Einblicke in wichtige Themen des Alltags: Nährstoffe, Hormone, Schilddrüse, Stress, Darm und Ernährung. Der Vortrag bietet Impulse und Anregungen, den eigenen Körper besser zu verstehen und die Regulationskräfte zu stärken.



**Online-Vortrag
Frauengesundheit**
mit Dr. med.
Elke Mantwill

am 23. Juni 2026
von 19.00 – 20.00 Uhr

QR-Code scannen und
kostenfrei anmelden



Scan mich



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

NATÜRLICH SPEZIAL

Umwelt beginnt im Alltag



Der 5. Juni steht ganz im Zeichen unserer Umwelt. Seit 1972 soll der Weltumwelttag der Vereinten Nationen das ökologische Bewusstsein stärken und zu bewusstem Handeln im Alltag anregen. **Unsere natürlich-Apotheke steht für ganzheitliches Denken – dazu gehören Natur, Klima und Umwelt.** Jeder kann mit kleinen Veränderungen viel bewirken: möglichst regional und saisonal einkaufen, am besten in Bio-Qualität. Das reduziert Transportwege, senkt den CO₂-Ausstoß und ist auch gesundheitlich ein Vorteil.

Auch weniger Fertigprodukte, unverpackte Lebensmittel sowie Stoffbeutel oder Mehrwegflaschen tragen dazu bei. Kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad bringen zusätzliche Bewegung in den Alltag. **Beim Trinkwasser lohnt sich ebenfalls ein Blick: Ein Wassercheck in unserer Apotheke gibt Sicherheit.** Wer Secondhand-Kleidung kauft, schont Ressourcen, findet besondere Stücke und fördert bewussteren Konsum.

SCHMERZEN

Bewegung in den Schmerz bringen

Schmerzen sind wichtige Signale des Körpers. Werden sie chronisch, können sie Alltag, Schlaf, Bewegung und Lebensqualität spürbar belasten. Bis zu 20 % der Deutschen leiden unter wiederkehrenden oder chronischen Schmerzen, etwa an Rücken, Muskeln, Gelenken oder Kopf. Im Akutfall können klassische Schmerzmittel wertvolle Erleichterung bringen. Bei wiederkehrenden Beschwerden lohnt sich ein ganzheitlicher Blick auf mögliche Auslöser, Regulationswege und begleitende Maßnahmen aus mehreren Bausteinen.

Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und Co. entstehen häufig im Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Schlaf, Stress, Ernährung, Haltung, Bewegung und Regeneration beeinflussen, wie belastbar der Körper bleibt und wie gut er Spannung wieder lösen kann. Gerade hier bietet die Komplementärmedizin viele Chancen: Schon regelmäßige Bewegung, gezielte Entspannung und eine nährstoffreiche, möglichst naturbelassene Ernährung können die körpereigene Regulation unterstützen. Muskeln werden gestärkt, Durchblutung und Stoffwechsel angeregt, Stoffwechselabfälle besser abtransportiert und Gewebe besser versorgt.

Rücken- und Gelenksbeschwerden lassen sich oft sehr gut naturheilkundlich begleiten. Physikalische Maßnahmen wie Wärme, gezieltes Muskeltraining, Faszientherapie oder Akupunktur können zur Entlastung beitragen. **Heilpflanzen, Enzyme und Mikronährstoffe** ergänzen diese Ansätze sinnvoll. **Dazu zählen Calcium, Magnesium, Zink, Silizium (Kieselsäure), B-Vitamine, Vitamin C und E sowie Omega-3.** Magnesium ist ein bewährter Klassiker bei Muskelkrämpfen und Verspannungen. Ausgewählte Pflanzenstoffe wie **Weihrauchextrakt, Brennnessel, Curcuma oder Weidenrinde** können bei wiederkehrenden Schmerzzuständen unterstützen. Je nach Beschwerdebild kommen Gele, Salben, Tabletten oder Kapseln infrage. Gerne suchen wir im persönlichen Gespräch die passende Kombination.

ANZEIGE

NORSAN Omega-3 Vegan Öl

Die regelmäßige Einnahme von Omega-3 unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktion, die Gehirnentwicklung und -funktion und trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Durch den schonenden Verarbeitungsprozess wird die sehr hohe Qualität und Frische des Algenöls gewährleistet. Die Kombination mit biologischem Olivenöl als Antioxidans sorgt für eine bessere Aufnahme im Körper.

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



2.000 mg Omega-3 mit nur einem Löffel



Bei Migräne und Kopfschmerzen kann ein stabiler **Tag-Nacht-Rhythmus** mit ausreichendem Schlaf viel bewirken. Regelmäßige Mahlzeiten helfen, Blutzuckerschwankungen zu vermeiden; eine naturbelassene Ernährung und genügend Wasser unterstützen den Körper zusätzlich. Moderater Ausdauersport, Faszientherapie und gezielte Kneipp-Anwendungen können

Entlastung bringen. **Pfefferminz- oder Lavendelöl, Ingwer und Weidenrinde** gehören zu den bewährten Mitteln aus dem Heilpflanzenarschrank. Spezielle Mikronährstoff-Kombinationen können dazu beitragen, Intensität, Dauer und Häufigkeit von Migräneattacken zu reduzieren. Neben Magnesium zählen dazu **Vitamin B2 (Riboflavin) sowie Coenzym Q10.**

GEWUSST?!

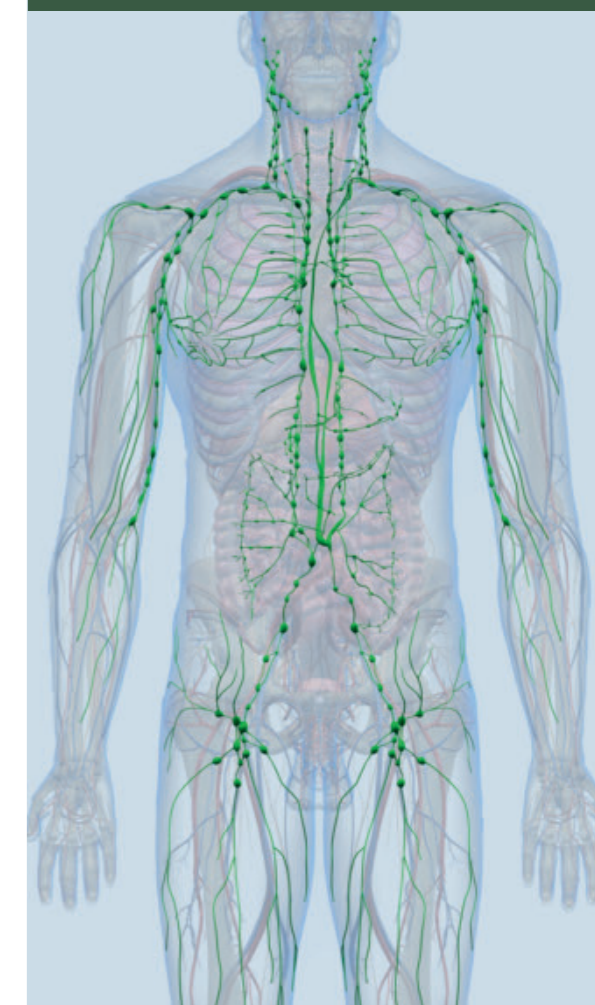
Frischekur aus der Regulationspharmazie®

Mit pH-Teststreifen können Sie zu Hause ein Urin-Tagesprofil anlegen und erste Hinweise auf Ihren Säure-Basen-Haushalt gewinnen. Die Ergebnisse besprechen wir gemeinsam in unserer Apotheke und geben Ihnen individuelle Empfehlungen zu Ernährung, Mineralstoffen und gezielter Unterstützung. Fragen Sie uns gerne danach!



UNSER KÖRPER

Lymphsystem



GUTSCHEIN

**20%
Rabatt**

gültig vom
22. - 30. Juni 2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

**10%
Rabatt**

gültig vom
15. - 20. Juni 2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

**15%
Rabatt**

gültig vom
08. - 13. Juni 2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

**20%
Rabatt**

gültig vom
01. - 06. Juni 2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite