

Haut

Schutzschild, Vermittler von Sinnesreizen und Wärmeregulator: Die Haut ist unser funktionell vielseitigstes Organ. Auf einer Oberfläche von ca. 2 m² befinden sich insgesamt rund 110 Milliarden Hautzellen. Die Basalzellschicht bildet ständig neue Zellen, sodass sich die Haut in etwa einem Monat erneuert. Beim Erwachsenen wiegt sie – je nach Körpergröße und Gewebeanteil – bis zu 10 kg und ist zwischen 1,5 und 4 mm dick.

Aufgaben:

Schutz vor äußeren Einflüssen u.a. Krankheitserregern und UV-Strahlung | Regulation von Körpertemperatur & Wasserhaushalt | Bildung von Vitamin D | Sinnesorgan | Ausscheidung von Stoffwechselprodukten



Regulationsmaßnahmen:

ausreichende Flüssigkeitszufuhr | basenbetonte Ernährung | Säure-Basen-Kur | Darmpflege | Ausleitungskapazitäten unterstützen | gezielte Nährstoffzufuhr u.a. Vitamin C und E, Betacarotin, Coenzym Q10, Zink, Selen und Biotin

Scan mich



Hier weitere spannende Infos!



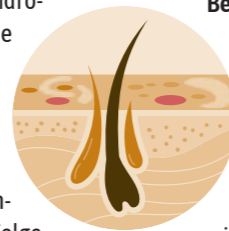
HAUTGESUNDHEIT

Akne: Haut und Regulation im Blick

Die Haut ist weit mehr als eine äußere Hülle: Sie schützt vor Kälte, Hitze, Bakterien, Schadstoffen und UV-Strahlung. Gleichzeitig reagiert sie sensibel auf Belastungen wie zu viel Sonne, Stress oder eine ungeeignete Pflege. Hautprobleme zählen weltweit zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Ob trockene Hautstellen, Neurodermitis, Psoriasis oder Pilzkrankungen – dermatologische Themen betreffen viele Menschen. Bei Jugendlichen steht besonders häufig Akne im Vordergrund.

Akne ist kein reines Oberflächenproblem, sondern ein multifaktorielles Geschehen. Neben Leber, Niere und Darm gehört auch die Haut zu den wichtigen Ausscheidungs- und Regulationsorganen. Belastungen des Organismus können sich daher auch über das Hautbild zeigen. Eine zentrale Rolle spielen hormonelle Veränderungen in der Pubertät sowie Androgene wie Testosteron, die die Talgproduktion anregen. Wenn Talg nicht gut abfließen kann, entstehen Mitesser, Pickel oder Pusteln. In den Talgdrüsgängen finden Bakterien zudem günstige Wachstumsbedingungen; Entzündungen können die Folge sein. Auch Ernährung, Blutzuckerschwankungen, Stress, das Darmmilieu und individuelle Pflegegewohnheiten können das Hautbild beeinflussen.

Aus Sicht der Regulationspharmazie® lohnt sich deshalb ein Blick über die reine Gesichtereinigung hinaus. Ziel ist es, die Eigenregulation von innen und außen sinnvoll zu unterstützen. Wichtig ist eine Pflege, die die Hautbarriere respektiert: Zu aggressive Reinigung, häufiges Peelen oder stark austrocknende Produkte können die Haut zusätzlich reizen. Ergänzend können Maßnahmen zur Unterstützung von Säure-Basen-Haushalt, Ausscheidungsfunkti-



onen und Darmflora sinnvoll sein. Der Darm wird nicht ohne Grund häufig mit der Haut in Verbindung gebracht. Prä- und Probiotika sowie wertvolle Ballaststoffe können hier wichtige Begleiter sein. Auch Basenbäder mit natürlichen Salzen können die Hautpflege ergänzen und zugleich zur Entspannung beitragen.

Bei Akne ist außerdem eine antientzündliche Ernährung sinnvoll: weniger Zucker, Weißmehl, stark verarbeitete Produkte, Fleisch und Milchprodukte – dafür mehr Gemüse, Obst, Vollkorn und hochwertige Fette. Omega-3-Fettsäuren, zum Beispiel aus Leinöl, Nüssen oder Meeresfisch, unterstützen eine antientzündliche Ernährung. Zink (u.a. aus Hülsenfrüchten und Nüssen) ist für die Hautregeneration und Wundheilung wichtig. Auch Vitamin D sollten Sie im Blick behalten, ohne die Haut durch intensive Sonnenbäder zusätzlich zu belasten. Je nach Bedarf kann eine Ergänzung in Kapsel- oder Tropfenform sinnvoll sein. **Passende Produkte und eine individuelle Einschätzung erhalten Sie in unserer Apotheke. Pflanzliche Helfer wie Teebaumöl, Aloe vera, Kamille, Mönchspfeffer, Heilerde oder Pfefferminze können – passend ausgewählt – die Haut zusätzlich unterstützen.**

ANZEIGE

Lenodiar Kinder: Wirkt Durchfall entgegen und schont den Darm

- Lenodiar Kinder eignet sich zur Behandlung von akutem Durchfall sowie bei Rückfällen von chronischem Durchfall
- verringert die Häufigkeit von Durchfallepisoden und schont dabei die Darmfunktion
- Dank seiner physiologischen Wirkung normalisiert das Produkt die Stuhlkonsistenz und verringert die Häufigkeit von Durchfallepisoden sowie die Entzündung der Darmschleimhaut
- angenehmer Geschmack für eine leichte Einnahme
- 100 % natürlich & leicht biologisch abbaubar



laktose- und glutenfrei

Ab 6 Monaten

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



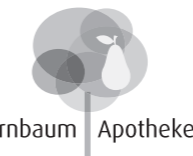
natürlich für Ihre Gesundheit!



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



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



Juli 2026

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Sommer.
Sonne.
Wohlbefinden.



Gut vorbereitet in die Sonne

regulafit® Sun begleitet sonnenempfindliche Haut und bereitet den Körper gezielt auf sonnige Tage vor. Die Kombination aus Beta-Carotin, Calcium und Zink ist auf Haut und Zellschutz abgestimmt: Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei und unterstützt den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Für ein gutes Gefühl an sonnigen Sommertagen.

regulafit® Sun / Inhalt: 60 Kapseln / UVP: 19,95 €

Rabatt 20% | Aktionspreis 15,95 €

Ribbeck-Apotheke Potsdam
Birnbaum-Apotheke Potsdam



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

der Juli gehört zu den sonnigsten Zeiten des Jahres. Der „Heumonats“ schenkt uns lange Tage, viel Licht und im Schnitt bis zu 230 Sonnenstunden. Das tut der Seele gut und unterstützt die körpereigene Bildung von Vitamin D. Unsere Haut leistet parallel jedoch besonders viel: UV-Strahlung, Schweiß, Klimaanlagen und häufiges Duschen können sie spürbar fordern. Ein hochwertiger Sonnenschutz und eine passende Pflege sind deshalb wichtige Begleiter des Sommers. In unserer natürlich-Apotheke beraten wir Sie gerne dazu. Mehr rund um Ihre Hautgesundheit erfahren Sie in unseren aktuellen Beratungswochen. Lesen Sie außerdem, welche Bedeutung Aminosäuren für Regulation und Wohlbefinden haben und warum Wasser nicht gleich Wasser ist.

Viel Spaß beim sommerlichen Schmökern!

Bettina Zurek

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



Gesundheitswissen „Sommer“

Gleich gratis abholen: spannendes Gesundheitswissen, leckere Rezeptideen, Rätselspaß und vieles mehr. Die 6 natürlich-Gesundheitskarten „Version Sommer“ gibt's exklusiv in unserer Apotheke.



„Wenn die Sonne scheint, kann ich alles schaffen; kein Berg ist zu hoch, kein Problem zu schwer.“

Wilma Rudolph
(US-amerikanische Leichtathletin)

AUS UNSEREM LABOR

Wie gut ist Ihr Trinkwasser?

Ob Trinkflasche, Planschbecken, Gießkanne, Erfrischungsdusche oder Sprung in den Badesee – in der heißen Jahreszeit begleitet uns Wasser überall. Es belebt, erfrischt und ist für unseren Körper unverzichtbar. Wasser dient als Lösungs- und Transportmittel, ist an zahlreichen Stoffwechsellvorgängen beteiligt, bringt Nährstoffe zu den Zellen und unterstützt die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten über Nieren und Harnwege.

Eine gute Versorgung mit sauberem Trinkwasser ist ein wichtiger Faktor für die körpereigene Regulation. Flüssigkeitsmangel kann zu Unwohlsein, Kopfschmerzen oder Leistungsabfall führen und langfristig die Gesundheit belasten. Rund 125 Liter Wasser verbrauchen wir im Durchschnitt pro Tag – zum Trinken, Kochen, Duschen und im Haushalt. Unser Gehirn besteht zu einem großen Teil aus Wasser (~ 80%) und braucht regelmäßig Nachschub. Leitungswasser ist im Vergleich zu Mineralwasser aus dem Supermarkt unschlagbar günstig: Pro Person und Jahr lassen sich oft 150 bis 500 € sparen. Doch Wasser ist nicht gleich Wasser. **Chemikalien, Schadstoffe oder Bakterien können die Qualität beeinträchtigen.** Zwar unterliegt Trinkwasser in

Deutschland strengen Grenzwerten, dennoch gibt es regionale Unterschiede. Auch individuelle Bedürfnisse, etwa bei Babys, Schwangeren oder empfindlichen Personen, werden durch allgemeine Grenzwerte nicht immer ausreichend abgebildet. **Und auf dem Weg von der öffentlichen Leitung bis zum heimischen Wasserhahn kann einiges passieren.**

Veraltete oder ungeeignete Rohrleitungen können zum Beispiel Schwermetalle ins Wasser abgeben. Ablagerungen, sogenannte Biofilme, bieten Keimen gute Bedingungen. Auch Rückstände aus Landwirtschaft oder Umwelt können je nach Region eine Rolle spielen. Eine Wasser-Analyse aus unserer natürlich-Apotheke zeigt, was tatsächlich aus Ihrem Hahn kommt. Besonders sinn-

voll ist sie, wenn Sie Leitungswasser regelmäßig trinken oder für Kaffee, Tee und Säuglingsnahrung verwenden, wenn sensible Personen im Haushalt leben oder wenn Geschmack, Geruch oder Farbe auffällig sind. Auch Brunnenbesitzer sollten die Wasserqualität regelmäßig kontrollieren. **Unser Team berät Sie gerne, welche Analyse – Basis-Check, Schadstoff-Nachweis oder Keim-Untersuchung – zu Ihrer Situation passt.**



Unsere Wassertipps aus der natürlich-Apotheke

1. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser. Je nach Gewicht, Aktivität und Temperatur kann der Bedarf höher liegen. Unser Trinkpass hilft, den Überblick zu behalten.
2. Starten Sie den Tag mit einem Glas lauwarmen Wasser – optional mit einem Spritzer Zitrone – und trinken Sie langsam in kleinen Schlucken.
3. Ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit wasserreichen Lebensmitteln in Bio-Qualität, zum Beispiel Salatgurke, Wassermelone oder Tomate.
4. Lassen Sie Ihre Trinkwasserqualität in unserer Apotheke prüfen – für mehr Sicherheit im Alltag und ein gutes Gefühl bei jedem Glas.

NÄHRSTOFFWISSEN

Aminosäuren: Bausteine Regulation

Aminosäuren sind stickstoffhaltige Verbindungen, die der Körper für zahlreiche lebenswichtige Prozesse benötigt. Mehr als 500 Aminosäuren sind bekannt, einige davon kommen ausschließlich in Pflanzen oder Mikroorganismen vor. Für den menschlichen Organismus sind 20 von zentraler Bedeutung, da sie für die Proteinbildung benötigt werden. Einige Aminosäuren kann der Körper selbst herstellen, andere – die sogenannten essenziellen Aminosäuren – müssen regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden. Gute Lieferanten sind u.a. Nüsse, Eier, Fisch, Geflügel, Rindfleisch, Sojabohnen, Sesam, Weizenprodukte oder Maismehl.

Aminosäuren sind weit mehr als reine Muskelbausteine. Sie werden für Enzyme, Hormone und Botenstoffe benötigt und sind damit eng mit Stoffwechsel, Regulation und Vitalität verbunden. Daneben sind sie am Transport sowie an der Speicherung von Nährstoffen beteiligt und übernehmen zentrale Aufgaben in der Abwehr. Besonders bekannt sind Valin, Leucin und Isoleucin, die für Aufbau und Erhalt der Muskulatur eine wichtige Rolle spielen. Der individuelle Bedarf kann je nach Lebensphase, Ernährung, Aktivität und Belastung deutlich schwanken. Sportlich aktive Menschen, ältere Personen oder Menschen mit erhöhtem Eiweißbedarf profitieren deshalb besonders von einem bewussten Blick auf die Aminosäureversorgung. In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne, welche Ernährung oder gezielte Ergänzung zu Ihrer Situation passt.

69-V2_sw_ik_1000_7

AKTUELL | SPANNEND | WISSENSWERT

Insekten im Sommer

Die Sommerzeit ist nicht nur Genuss. Auch Mücken, Bienen und andere kleine Besucher gehören in den warmen Monaten dazu – und sind für unser Ökosystem unverzichtbar. Beim Picknick, Grillabend oder auf der Terrasse können sie trotzdem schnell lästig werden. Gut, dass wir ihre Schwachstellen kennen: Bestimmte Duftstoffe werden von vielen Insekten gemieden. Dazu zählen zum Beispiel Citronella, Zitronen-Eukalyptus, Lavendel, Pfefferminze, Nelke, Zeder oder Melisse. Ätherische Öle (100% naturrein) aus unserer Apotheke können als Raumduft eingesetzt oder – passend verdünnt – auf die Haut aufgetragen werden. **So lässt sich der Sommer im Freien entspannt genießen.**

Scan mich



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

ANZEIGE

BELSANA medical aloe vera: Medizinisch wirksame Reisestrümpfe

- verhindern geschwollene Füße und Beine bei langem Stehen oder Sitzen auf Reisen
- beugen einer (Reise-)Thrombose vor
- schützen vor Krampfadern und Besenreisern
- versorgen die Haut beim Tragen mit mikroverkapselter, biologischer Aloe vera und Vitamin E
- Medizinprodukt „Made in Germany“
- in schicken Farben rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich



UNSER KÖRPER

Haut



GUTSCHEIN

20% Rabatt

gültig vom 27.07. - 31.07.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

15% Rabatt

gültig vom 20.07. - 25.07.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10% Rabatt

gültig vom 13.07. - 18.07.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

15% Rabatt

gültig vom 01.07. - 11.07.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite