

Haare

Auf dem Kopf tragen wir 90.000 bis 150.000 Haare. Die genaue Anzahl ist genetisch bedingt und hängt auch von der natürlichen Haarfarbe ab. Jedes Haar wächst täglich etwa 0,3 mm. Rapunzel müsste ihrer Haarlänge nach mehrere hundert Jahre alt gewesen sein – allerdings nur ohne Haar- ausfall. Ein Kopfhaar lebt zwei bis sieben Jahre und durchläuft Wachstums-, Übergangs- und Ruhephasen.

Aufgaben:

Schutz vor UV-Strahlung und Kälte | Regula- tion der Körpertemperatur | „Tastorgan“ für Luftbewegungen am Körper | Fremdkörper- abwehr durch Wimpern, Nasenhaare und Augenbrauen | kosmetisches Merkmal



Regulationsmaßnahmen:

ausreichend trinken | gezielte Nährstoff- zu fuhr, u.a. Vitamin A, C und E, Eisen, Zink, Biotin und Aminosäuren | schonender Um- gang mit Hitze, Kämmen und Haarwäsche | abgestimmte Pflegeprodukte im Alltag.

Scan mich



Hier weitere spannende Infos!

GANZHEITLICH

Mundflora: Mehr als Zähneputzen

Der Darm gilt in der Regulationspharmazie® als wichtiges Gesundheitszentrum. Sein Mikro- biom beeinflusst nicht nur Verdauung und Immunsystem, sondern unser gesamtes Wohlbefinden. Doch auch im Mund beginnt ein wichtiger Teil dieser Regulation: Mund- und Darmflora stehen in engem Austausch. Mit jedem Schluck gelangen Millionen von Mikroorganismen aus der Mund- höhle in unseren Verdauungstrakt. Schauen wir genauer hin.



Eine ausgeglichene Mikrobiom-Zusammenset- zung im Mund unterstützt gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch. Sie trägt dazu bei, krank- machende Keime abzuwehren und die natür- liche Schutzfunktion der Mundschleimhaut zu erhalten. Das hat nicht nur Einfluss auf Karies und Parodontitis. Auch Atemwege, Herz-Kreis- lauf-System und Stoffwechsel können mit der Mundgesundheit verbunden sein. Gerade bei Diabetes, Herz-Kreislauf-Belastungen oder wiederkehrenden Atemwegsproblemen lohnt sich deshalb auch ein genauer Blick in den Mundraum. Veränderungen an Zahnfleisch, Zunge oder Mundschleimhaut können Hinwei- se darauf geben, dass der Organismus an ande- rer Stelle Unterstützung braucht.

Die Mundflora wird maßgeblich durch unsere Ernährung beeinflusst. Süße Getränke, Zucker und häufiges Snacken bieten ungünstigen Bakterien besonders gute Bedingungen. Ein ballaststoffreicher Speiseplan mit frischen Lebensmitteln, gründlichem Kauen und ausrei- chend Trinkpausen kann dagegen die Vielfalt der Mundflora positiv unterstützen. Besonders bedeutsam ist dabei der Speichel: Er spült den Mundraum, ist an den ersten Verdauungs- schritten beteiligt, hilft bei der Abwehr von Keimen und unterstützt die Remineralisation der Zähne. Er neutralisiert schädliche Säuren und lagert Calcium und Phosphat wieder in den Zahnschmelz ein.

Eine konsequente Mundhygiene mit Zahnbürste, Zungenreiniger, Zwischenraumbürste und Zahnseide schafft die Grundlage für ein gesun- des Mundmilieu. Doch gerade bei wiederkeh- renden Problemen lohnt sich ein ganzheitlicher Blick: Welche Rolle spielen Ernährung, Darm- flora, Schleimhäute, Stress oder eine belastete Mundsituation? In unserer natürlich-Apotheke beraten wir Sie zu einer passenden Mundpflege, natürlichen Spüllösungen, gezielter Unterstüt- zung der Mundflora und möglichen regulativen Begleitmaßnahmen.

GANZ NATÜRLICH

Auch die Natur bietet vielfältige Unterstützung für die Mundgesund- heit: Spülungen mit Pfefferminze, Ringelblume, Myrrhe, Salbei oder Rosskastanienrinde können die tägliche Pflege sinnvoll ergänzen. Ölziehen mit Sesam- oder Sonnen- blumenöl ist ein bewährtes Ritual zur Unterstützung eines ausgegli- chenen Mundmilieus. Welche An- wendung zu Ihrer persönlichen Mundsituation passt, erfahren Sie in unserer natürlich-Apotheke.

ANZEIGE

Ciclopoli® – die Nr. 1 gegen Nagelpilz

Der wasserlösliche Lack macht den Unterschied:

- zieht schnell ein und wirkt in der Tiefe
- einfach aufpinseln und fertig
- kein Anfeilen oder Lackentferner nötig
- klinisch belegte Wirksamkeit



Wirkstoff: Ciclopirox. **Anwendungsgebiete:** Pilzkrankungen der Nägel, die durch Faden- pilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol. Vorsicht: Brennbar. Von Hitze und offener Flamme fernhalten. Stand: November 2022. **Zu Risiken und Nebenwir- kungen** lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Empfehlung:

Lassen Sie Ihr Blutdruckmessgerät alle 2-3 Jahre prüfen.



Bitte geben Sie Ihr Blutdruckgerät bis zum **25.08.2026** bei uns in der Apotheke ab. Abholung am 26.08.2026 ab 17:00 Uhr.

AKTIONSTAG



Mittwoch, 26.08.2026
**Blutdruckgeräte-
Prüftag**

Prüfgebühr
12,50 €

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



August 2026

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Sommer!
Sonne!
Gesundheit!



Schönheit von innen stärken

regulafit® Haut- und Haarkapseln ergänzen die tägliche Beauty-Routine mit ausgewählten Mikronährstoffen, Q10, Hyaluronsäure, Hirse-Pulver und Kieselerde. Biotin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei, Zink unterstützt normale Nägel. Für bewusste Schönheit, die bei der Versorgung von innen beginnt und täglich sichtbar gut tut.

regulafit® Haut- und Haar / Inhalt: 90 Kapseln / UVP: 39,95 €

Rabatt 25% | Aktionspreis 29,95 €

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



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

wenn der Sommer seinen Höhepunkt erreicht, gibt es für Kinder kaum etwas Schöneres, als draußen zu toben, Neues zu entdecken und gemeinsame Abenteuer zu erleben. Ein Urlaub mit der ganzen Familie – ob am Meer, in den Bergen oder ganz in der Nähe – schenkt dem Nachwuchs viele neue Eindrücke und schafft Erinnerungen für Groß und Klein. Das Wohlergehen der Kinder steht dabei immer im Mittelpunkt. Während bei manchem Energiebündel vor allem die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wichtig ist, darf sich bei den Aller kleinsten das Immunsystem erst noch entwickeln. Wie Sie die gesunde Entwicklung Ihres Kindes sinnvoll begleiten können, lesen Sie in dieser natürlich-Ausgabe. Erfahren Sie außerdem, warum Mundgesundheit weit mehr ist als Zähneputzen.

Sonnige Grüße

Bettina Zurek

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



Sternschnuppen-Alarm!

Um den 12./13. August erreichen die Perseiden ihren Höhepunkt und sorgen für ein zauberhaftes Himmelsspektakel.



Blubb, blubb, blubb

Alle Kinder aufgepasst! Kennt ihr schon die Geschichte vom Fisch im Aquarium?

Einfach QR-Code scannen und erfahren, was der kleine Fisch mit unserer Gesundheit zu tun hat.



KINDER SPEZIAL

Gesunde Entwicklung



Gesunder Darm

Der positive Einfluss des Darms auf unsere Gesundheit ist unbestritten – und beginnt schon bei den Kleinsten. Eine wichtige Aufgabe des Darms ist die Reifung des Immunsystems. Zu Beginn des Lebens verändert sich das Darmmikrobiom besonders stark, erste Weichen werden bereits im Mutterleib gestellt. Auch die natürliche Geburt gibt wichtige Impulse: Das Kind kommt mit der Flora der Mutter in Kontakt und erhält damit einen prägenden Start für die Entwicklung seines Darmmikrobioms. Später beeinflussen Ernährung, Infekte und Antibiotika die Darmflora weiter.

Gerade nach einer Antibiotika-Einnahme, bei wiederkehrenden Bauchbeschwerden, Infekten oder auffälliger Haut lohnt es sich, genauer hinzuschauen. **Welche Unterstützung sinnvoll ist – von Ernährung und Darmaufbau bis hin zu Prä- und Probiotika oder einer weiterführenden Analyse – klären wir gemeinsam in unserer natürlich-Apotheke.**

Unbeschwerter Sommerspaß

Kurvige Bergstraßen oder holpriges Kopfsteinpflaster sind eine Herausforderung für das Gleichgewichtssystem. Während Babys nur selten betroffen sind, leiden ältere Kinder häufig unter Reiseübelkeit. Verzicht auf schwere Mahlzeiten und greifen Sie stattdessen zu leichten Snacks oder Obst. Auch ausreichend Flüssigkeit, etwa stilles Wasser oder Kräutertee, ist wichtig. Planen Sie genügend Pausen an der frischen Luft ein. Für Ablenkung können Rate- oder Wortspiele sorgen. **Welche natürlichen Begleiter bei Reiseübelkeit zum Alter Ihres Kindes passen, klären wir gerne persönlich mit Ihnen.**

Am Urlaubsort wartet nach dem Badespaß nicht selten eine unangenehme Überraschung: Druckgefühl oder Schmerzen im Ohr. Nach dem Planschen die Ohren deshalb gründlich abtrocknen und Wasser möglichst von selbst ablaufen lassen. Bei empfindlichen oder trockenen Ohren kann ein Tropfen hochwertiges Olivenöl vor dem Schwimmen den Gehörgang zusätzlich pflegen. Spezielle Ohrentropfen können helfen, den natürlichen Schutzmantel und pH-Wert des Gehörgangs zu unterstützen. Schwimm-Ohrstöpsel verringern das Eindringen von Wasser und sind für kleine Wasserratten oft eine gute Lösung. Bei anhaltenden Ohrbeschwerden beraten wir Sie gerne persönlich.

VORBEUGUNG

Hautkrebs

Der Sommer lädt zum Verweilen ein – im Garten, im Park oder im Straßencafé. Gerade weil sich Sonne so selbstverständlich gut anfühlt, wird ihre Wirkung auf die Haut leicht unterschätzt. Und auch bei bedecktem Himmel erreicht UV-Strahlung die Haut. Zu viel Sonne kann Sonnenbrand verursachen, die Hautalterung beschleunigen und das Risiko für Hautkrebs erhöhen.

Mit rund 260.000 Neuerkrankungen zählt Hautkrebs zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. In den vergangenen 20 Jahren haben sich die Zahlen nahezu verdoppelt. Der wichtigste Risikofaktor, die UV-Strahlung, lässt sich jedoch durch gezielten Schutz wirksam beeinflussen. Regelmäßige Hautchecks schaffen Sicherheit. Neue, auffällige oder sich verändernde Hautstellen wahrzunehmen, ist wichtig – die fachärztliche Abklärung kann dadurch aber nicht ersetzt werden. Gesetzlich Versicherte haben ab 35 Jahren weiterhin alle zwei Jahre Anspruch auf ein kostenfreies Hautkrebs-Screening. **Nutzen Sie dieses Angebot: Früh erkannt, ist Hautkrebs in vielen Fällen sehr gut behandelbar.**

Achten Sie ganzjährig auf hochwertigen Sonnenschutz mit UVA- und UVB-Filter. Tragen Sie ihn großzügig auf und erneuern Sie den Schutz bei längerem Aufenthalt im Freien, besonders nach dem Baden, Schwitzen oder Abtrocknen. **Meiden Sie intensive Mittagssonne, tragen Sie schützende Kleidung und Kopfbedeckung – und denken Sie auch an eine Sonnenbrille.**



Wichtige Nährstoffe für die Kleinen

Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe nehmen erheblichen Einfluss auf Entwicklung, Wachstum und Immunsystem von Kindern. Eine ausreichende Versorgung ist daher enorm wichtig. Kinder essen unterschiedlich, wachsen unterschiedlich und bringen je nach Alltag, Ernährung und Belastung verschiedene Bedürfnisse mit. In unserer natürlich-Apotheke schauen wir deshalb nicht nur auf einzelne Produkte, sondern auf die gesamte Situation Ihres Kindes und beraten, welche Nährstoffe im Mittelpunkt stehen und ob eine gezielte Ergänzung passt.

- **Calcium** (Knochen, Zähne): Milchprodukte, Brokkoli, Sesam
- **Magnesium** (Muskeln, Knochen, Nerven): Vollkorn, Milchprodukte, Bananen, Nüsse
- **Eisen** (Blutbildung, Gehirn, Muskeln): Fleisch, Hülsenfrüchte, Haferflocken
- **Zink** (Wachstum, Haut, Immunsystem): Hülsenfrüchte, Rindfleisch, Vollkorn, Walnüsse
- **Jod** (Schilddrüse, Wachstum, Gehirnentwicklung): Fisch, Milchprodukte, Jodsalz
- **Vitamin C** (Immunsystem, Knochen, Haut, Zähne): Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Brokkoli
- **B-Vitamine** (Nerven, Wachstum, Leistungsfähigkeit): Hülsenfrüchte, Getreide, Milchprodukte, Fleisch, Eier, Nüsse
- **Vitamin A** (Augen, Haut und Schleimhäute, Knochen): Karotten, Tomaten, Milch, Käse
- **Vitamin D** (Immunsystem, Knochen, Zähne): Sonne, Fisch, Eier, Käse
- **Omega-3** (Gehirn, Augen, Herz): Fisch, Walnüsse, Rapsöl

UNSER KÖRPER

Haare



GUTSCHEIN

**10%
Rabatt**

gültig vom
24.08. - 31.08.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

**20%
Rabatt**

gültig vom
17.08. - 22.08.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

**15%
Rabatt**

gültig vom
10.08. - 15.08.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

**15%
Rabatt**

gültig vom
01.08. - 08.08.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

AKTUELL | SPANNEND | WISSENSWERT

Grillzeit!

Aromatische Pilze, knackige Paprika, milde Zucchini oder würzige Süßkartoffeln machen nicht nur auf dem Grill eine gute Figur. Im Sommer hat frisches Gemüse Hochsaison – ob aus der Pfanne, vom Grill oder als bunte Beilage. Wer Fleisch mag, setzt auf gute Qualität, zum Beispiel Rinderfilet oder Hähnchen aus Bio-Haltung. Die Marinade lässt sich leicht selbst zubereiten und spart so Geschmacksverstärker und Zucker. Leckere Dips runden das Geschmackserlebnis ab. **Unsere Empfehlung: Gas- oder Elektrogrill.** Beim Kohlegrill können gesundheitsschädigende Rauchstoffe entstehen und sich auf dem Grillgut ablagern, wenn Fett in die Glut tropft. **Leckere Rezeptideen finden Sie in unserem aktuellen Online-Beitrag. Gleich reinschauen!**

Scan mich



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