

Lunge

Die Lunge versorgt den Körper mit Sauerstoff und entfernt Kohlendioxid aus dem Blut. Dafür sorgen 300 bis 500 Millionen Lungenbläschen (Alveolen). Zwerchfell und Rippenmuskeln ermöglichen die Atmung, da die Lunge sich nicht selbst bewegen kann. Säuglinge atmen etwa 50-mal pro Minute, Erwachsene 12- bis 17-mal. Täglich werden über 10.000 Liter Luft ein- und ausgeatmet.

Aufgaben:

Aufnahme von Sauerstoff und Abgabe von Kohlendioxid | Versorgung des Blutes mit Sauerstoff | Atemluft anwärmen, befeuchten und reinigen



Regulationsmaßnahmen:

ausreichende Flüssigkeitszufuhr | gezielte Aufnahme wichtiger Nährstoffe, u.a. Vitamin C und D sowie Magnesium | Schutz vor Schadstoffen wie Staub, Rauch und Chemikalien | Bewegung an der frischen Luft | bewusste Atemübungen

Scan mich



Hier weitere spannende Infos!

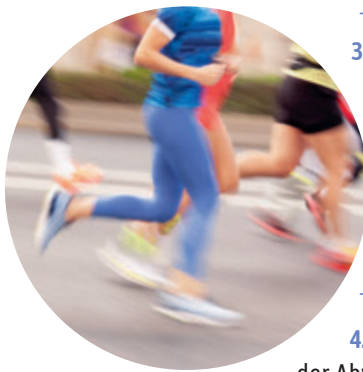
IMMUNSYSTEM REGULIEREN

5 Stellschrauben für eine starke Abwehr

1. Bunt essen und ausreichend trinken: Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Olivenöl und Fisch liefern wichtige Bausteine für die Abwehr. Besonders wertvoll sind sekundäre Pflanzenstoffe aus farbintensiven Lebensmitteln wie Beeren, Kräutern, Kohl, Paprika, Zwiebeln oder Brokkoli. Dazu ausreichend Wasser trinken, damit die Schleimhäute gut befeuchtet bleiben. In der kühleren Jahreszeit ergänzen Tees mit Ingwer, Zitrone, Honig, Kamille, Salbei oder Holunder sinnvoll.



2. Regeneration ernst nehmen: Schlaf ist aktive Reparaturzeit. Sieben bis neun Stunden unterstützen die Immunregulation und helfen dem Körper, Belastungen besser zu verarbeiten. Dauerstress schwächt die Regulationskraft. Atemübungen, Yoga, Meditation oder bewährte Pflanzen wie Lavendel, Baldrian, Passionsblume, Hopfen und Melisse helfen, wieder in die Ruhe zu kommen.



3. Regelmäßig bewegen: Moderate Bewegung, idealerweise an der frischen Luft, bringt Kreislauf, Stoffwechsel und Lymphe in Schwung. Als Orientierung gelten etwa 150 Minuten pro Woche. Sehr intensive Sporteinheiten fordern den Körper dagegen zusätzlich. Dann braucht es bewusst Regeneration, Mineralstoffe und ein gutes Mikronährstoffmanagement.

4. Den Darm stärken: Der Darm ist eine zentrale Schaltstelle der Abwehr. Ca. 80% der Immunaktivität sitzt hier. Mikrobiom, Schleimhäute und Darmbarriere entscheiden mit darüber, wie stabil das Immunsystem reagieren kann. Ballaststoffe, Prä- und Probiotika, Darmpflege und eine gute Schleimhautversorgung gehören deshalb zu den wichtigen Maßnahmen der Regulationspharmazie®.



5. Mit Nährstoffen versorgen: Zink, Selen, Eisen sowie die Vitamine C und D gehören zu den wichtigen Bausteinen des Immunsystems. In unserer natürlich-Apotheke schauen wir gemeinsam, wo Ihre Abwehr Unterstützung braucht – und welche regulativen Maßnahmen zu Ernährung, Darm, Schlaf und Nährstoffversorgung passen.

ANZEIGE

aminoplus® immun: Erkältungstage, mehr Abwehrkraft!

Nahrungsergänzungsmittel mit sieben Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen

- Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei
- Riboflavin trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen



Glutenfrei.
Laktosefrei.
Vegan.

ANZEIGE

OMNi-BiOTiC® iMMUND: Gesundheit beginnt im Mund

Mund, Nase und Rachen sind die ersten Eintrittspforten für fremde Keime. Doch wir haben in unserem Mund ein erstes wichtiges Abwehrsystem integriert: Das orale Mikrobiom, auch als Mundflora oder Mundmikrobiom bezeichnet.

OMNi-BiOTiC® iMMUND enthält den in vielen Studien überprüften, natürlich im Mundraum vorkommenden Bakterienstamm Streptococcus salivarius K12 sowie Vitamin D. Dieses Vitamin sorgt bei Kindern und Erwachsenen für eine normale Funktion des Immunsystems.

Die zuckerfreien Lutschtabletten mit fruchtigem Erdbeergeschmack sind für Kinder und Erwachsene geeignet. Kinder ab 3 Jahren 1x täglich 1 Lutschtablette OMNi-BiOTiC® iMMUND, Erwachsene 2x täglich 1 Lutschtablette OMNi-BiOTiC® iMMUND langsam im Mund zergehen lassen.



Vitamin D

Fe Eisen FE

HbA1C

Terminvereinbarung und Messung in der Ribbeck Apotheke ☎ 0331 52 04 12

Was sagen Ihre Werte? Nach nur 15 Minuten haben Sie Gewissheit.

Messwerte schaffen Klarheit.

Vitamin D • Eisenspeicher (Ferritin)
Langzeit-Zucker (HbA1C)

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



Birnbau Apotheke

Birnbau-Apotheke
Erich-Mendelsohn-Allee 1
14469 Potsdam

☎ 0331 96 76 36 06

info@birnbau-apotheke-potsdam.de
www.birnbau-apotheke-potsdam.de



September 2026

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Gesundes Wissen für Sie!



Selenversorgung mit Substanz

regulafit® Natriumselenit liefert 200 µg Selen pro Kapsel als Natriumselenit – eine schnell verfügbare Selenform für die gezielte Versorgung. Selen ist wichtig für Schilddrüse, Immunsystem und den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Für alle, die ihre Selenversorgung bewusst und gezielt im Alltag praktisch unterstützen möchten.

regulafit® Natriumselenit / Inhalt: 90 Kapseln / UVP: 30,95€

Rabatt 24% | Aktionspreis 23,45 €

Ribbeck-Apotheke Potsdam
Birnbau-Apotheke Potsdam



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

der September rückt die Gesundheit gleich mehrfach in den Mittelpunkt. Zahlreiche Aktionstage erinnern daran, Warnsignale ernst zu nehmen und den eigenen Körper nicht erst dann zu beachten, wenn Beschwerden da sind. Am 5. September steht der Deutsche Kopfschmerztag im Kalender. Welche Rolle Flüssigkeit, Mineralstoffe, Kiefergelenk, Stress und individuelle Auslöser spielen können, lesen Sie in dieser Ausgabe. Der 12. September macht auf Erste Hilfe aufmerksam. Außerdem stehen Zähne (25.9.), Lunge (26.9.) und Herz (29.9.) im Fokus. Passend dazu finden Sie in dieser natürlich-Ausgabe praktische Tipps und Impulse aus der Regulationspharmazie®. Das Team unserer natürlich-Apotheke begleitet Sie gerne – nicht nur im September, sondern das ganze Jahr.

Herzliche Grüße

Bettina Zurek

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



Gewusst?

Beim „September“ hat sich der Fehlerteufel eingeschlichen. Der Begriff stammt vom lateinischen „septem“ und bedeutet „sieben“. Im alten römischen Kalender war der September der siebte Monat, heute ist er der neunte.



„Nicht die Mikrobe allein entscheidet – entscheidend ist das Milieu.“

In Anlehnung an
Louis Pasteur

GESUNDHEITSWISSEN

Erste Hilfe



Ein Unfall oder eine plötzliche Erkrankung kann jederzeit passieren – zu Hause, unterwegs, beim Sport oder im Urlaub. Dann zählt vor allem eines: schnell reagieren! Jährlich erleiden in Deutschland mehr als 130.000 Menschen außerhalb eines Krankenhauses einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand. Wird sofort mit der Wiederbelebung begonnen, kann das die Überlebenschance bis zu verdreifachen.

Erste Hilfe bedeutet, verletzte oder plötzlich erkrankte Menschen zu sichern, zu betreuen und zu versorgen, bis professionelle Hilfe eintrifft. Entscheidend sind Ruhe bewahren und einfache Schritte einleiten: Notruf absetzen, Atmung prüfen, stabile Seitenlage, Herzdruckmassage oder eine Blutung versorgen. Bei Babys und kleinen Kindern ist besondere Aufmerksamkeit nötig, da ihr Körper empfindlicher reagiert. Häufige Notfälle sind hier verschluckte Gegenstände, Fieberkrämpfe oder Atemprobleme. Bei älteren Menschen stehen Stürze, Schlaganfälle und Herzprobleme im Vordergrund. Auch bestehende Erkrankungen und Medikamente können im Notfall wichtig sein. Deshalb gilt: Ruhe bewahren, Überblick verschaffen und lieber einmal zu früh den Notruf wählen als zu spät. Ein Erste-Hilfe-Kurs gibt Sicherheit und zeigt, wie man im Ernstfall richtig reagiert. Kurse bieten unter anderem Hilfsorganisationen wie DRK, Malteser, Johanniter oder ASB an.

Die wichtigsten Schritte im Überblick:

1. **Überblick verschaffen:** Person ansprechen, Ruhe bewahren, eigene Sicherheit beachten
2. **Notruf absetzen:** 112 wählen und die W-Fragen beantworten
3. **Lebenswichtige Funktionen prüfen:** Bewusstsein und Atmung kontrollieren
4. **Bewusstlos, aber normale Atmung:** stabile Seitenlage
5. **Keine normale Atmung:** sofort Herzdruckmassage beginnen
6. **Wunden und Verletzungen versorgen**
7. **Verletzte betreuen, warmhalten und Sicherheit geben**

GUT ZU WISSEN:

Die 112 gilt in ganz Europa und verbindet direkt mit Feuerwehr oder Rettungsdienst. Bei nicht lebensbedrohlichen Beschwerden außerhalb der Sprechzeiten hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116117.

ANZEIGE

Colilen IBS: Sanfte Unterstützung bei Reizdarmbeschwerden

Natürliche Linderung bei Reizdarm-Symptomen wie:

- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Ausdehnung und Unwohlsein im Bauchraum
- unregelmäßiger Stuhlgang (Durchfall, Verstopfung oder beides abwechselnd)



100% natürlich

ANZEIGE

Das Spezial-Shampoo mit Weidenrinde von RAUSCH.

Befreit nachhaltig und mild von fettigen Schuppen, mildert Juckreiz.

- mildes Anti-Schuppen-Shampoo bei fettigen Schuppen
- hilft bei jeglichen Kopfhautproblemen
- schützt mild vor Kopflausbefall
- hergestellt in der Schweiz mit Extrakten aus Weidenrinde & Thymian
- hohe Ergiebigkeit: 30–45 Anwendungen
- silikonfrei, vegan und mit 92 % Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs
- Verpackung aus 100 % recyceltem PET



GESUNDHEIT

Migräne & Kopfschmerzen

Pochen, Pulsieren, Drücken: Kopfschmerzen zeigen sich sehr unterschiedlich – und genauso unterschiedlich können ihre Auslöser sein. Sie reichen von Verspannungen, Stress und Flüssigkeitsmangel über Mineralstofflücken bis hin zu Schwermetallbelastungen. Auch Kiefergelenk, nächtliches Zahnknirschen und dauerhaftes Pressen der Zähne werden oft unterschätzt: Die Spannung kann in Nacken, Schläfen und Kopf ausstrahlen. Wer morgens mit Druck im Kiefer, empfindlichen Zähnen oder Kopfschmerzen aufwacht, sollte das zahnärztlich abklären lassen. Eine individuell angepasste Schiene kann hier spürbar entlasten.

Die erste SOS-Maßnahme ist oft der Griff zur Wasserflasche. Wer im Alltag zu wenig trinkt, kann die tägliche Flüssigkeitsmenge mit dem Trink-Pass aus unserer natürlich-Apotheke im Blick behalten. Gegen leichte Schmerzen können Kräutertees mit Weidenrinde, Wacholder oder Ingwer unterstützen. Pfefferminz- oder Lavendelöl wirken entspannend; ein Spaziergang an der frischen Luft sorgt für einen klaren Kopf. Sanfte Dehnübungen, feucht-warme Nackenumschläge oder kalte Kneipp-Armbäder können zusätzlich helfen, Spannung zu lösen und die Durchblutung anzuregen.

Besonders Frauen leiden häufig unter Migräne. Die Schmerzen werden oft von Sehstörungen, Übelkeit sowie Licht- und Geräuschempfindlichkeit begleitet. Hormonelle Schwankungen, genetische Veranlagung sowie Umwelt- und Lebensstilfaktoren können einen Ausbruch begünstigen. Zusätzlich spielen individuelle Trigger eine Rolle: Stress, Schlafmangel, Wetterwechsel, Alkohol oder bestimmte Nahrungsmittel. Histaminhaltige Lebensmittel wie Rotwein, Schokolade oder reifer Käse gelten als problematisch, da Histamin an Entzündungsregulation und Gefäßerweiterung beteiligt ist. Auch Glutamat kann Migräne fördern.

Verschiedene Mikronährstoffe können akut und vorbeugend unterstützen – allen voran Magnesium. Auch Vitamin B2, Q10, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle. Aus dem Bereich der Heilpflanzen gilt Mutterkraut als bewährtes Mittel in der Prophylaxe.

UNSER KÖRPER

Lunge



GUTSCHEIN

20%
Rabatt

gültig vom
21.09. - 30.09.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

15%
Rabatt

gültig vom
14.09. - 19.09.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10%
Rabatt

gültig vom
07.09. - 12.09.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

15%
Rabatt

gültig vom
01.09. - 05.09.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

AKTUELL | SPANNEND | WISSENSWERT

Wanderlust

Wenn die Luft klarer wird und die Natur in warme Farben wechselt, beginnt für viele die schönste Wanderzeit. Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung, entlastet den Kopf und stärkt Muskeln, Skelett und Immunsystem. Wandern verbindet moderate Ausdauer mit Naturerlebnis – und fordert den Körper je nach Strecke, Höhenmetern und Wetter durchaus spürbar. Wer länger unterwegs ist, sollte deshalb auch an Flüssigkeit, Mineralstoffe und gute Regeneration denken. Besonders Magnesium, B-Vitamine, Q10, Eisen und ausgewählte Aminosäuren können bei Aktivität, Muskelfunktion und Energiestoffwechsel eine Rolle spielen. Gerne beraten wir Sie vor Ihrer nächsten Tour!

Scan mich



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