Augen

Das Auge ist eines unserer wichtigsten Sinnesorgane – rund 80 % aller Informationen nehmen wir darüber auf. Die Linse projiziert ein auf dem Kopf stehendes Bild auf die Netzhaut, das Gehirn setzt es richtig herum zusammen. Unter Idealbedingungen können wir bis zu 10 Millionen Farben unterscheiden. Sechs Muskeln sorgen für die Beweglichkeit des Auges und gehören zu den aktivsten unseres Körpers. Etwa 90 % der Menschen weltweit haben braune Augen, Grün ist mit 2 bis 4 % die seltenste Farbe.

Aufgaben:

Licht- & Farbwahrnehmung | räumliches Sehen | Steuerung der biologischen Uhr | Schutz vor Fremdkörpern | Befeuchtung & Reinigung | Kommunikation & Emotion

Regulationsmaßnahmen:

gezielte Nährstoffversorgung (u.a. Vitamin A, C und E; Omega-3; Selen; Zink; Anthocyane; Lutein/Zeaxanthin) | Sonnenschutz | ausreichende Flüssigkeitszufuhr | gesunde Ernährung

Hier gibt es weitere spannende Infos!

Scan mich

einzulösen in Ihrer

Ribbeck-Apotheke
Birnbaum-Apotheke
Potsdam

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

einzulösen in Ihrer

Ribbeck-Apotheke
Birnbaum-Apotheke
Potsdam

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

einzulösen in Ihrer

Ribbeck-Apotheke
Birnbaum-Apotheke
Potsdam

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

einzulösen in Ihrer

Ribbeck-Apotheke
Birnbaum-Apotheke
Potsdam

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

GESUNDHEIT

Krebsvorsorge



Etwa 500.000 Menschen werden hierzulande jährlich mit der Diagnose „Krebs" konfrontiert. Die Ursachen sind vielfältig, denn Krebs entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel aus persönlichen Gewohnheiten, Umwelteinflüssen, Vorerkrankungen und individuellen genetischen Faktoren.

An erster Stelle der Risikofaktoren steht ganz klar das **Rauchen**. Dicht gefolgt von zu hohem **Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, unnatürlicher Ernährung, übermäßiger UV-Strahlung oder Infektionen mit bestimmten Krankheitserregern.** Zahlreiche Studien belegen, dass auch Übergewicht das Risiko für Krebserkrankungen stark erhöht und die Ernährung entscheidenden Einfluss auf den Ausbruch der Erkrankung hat. **Eine pflanzenbetonte Ernährung ist ein wichtiger Baustein der Prävention.** Gemüse, Beeren, Kräuter, Pilze, Nüsse, hochwertige Öle und Fisch liefern wertvolle Mikronährstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Auch Gewürzpflanzen wie Kurkuma oder Ingwer können den Speiseplan sinnvoll ergänzen. Entscheidend ist nicht ein einzelnes „Superfood", sondern die regelmäßige Kombination aus frischen, möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln. Rotes Fleisch ist hingegen kritisch. Das gilt insbesondere für konventionelles Schweinefleisch. **Extratipp:** Biologisch angebaute Lebensmittel sind nachweislich weniger mit Pestiziden, Antibiotika und Co. belastet und punkten mit einem deutlich höheren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen.

Körperliche Aktivität kann das Risiko für bestimmte Krebsarten senken, unterstützt ein gesundes Körpergewicht, stärkt das Immunsystem und kann das Selbstbewusstsein fördern. Bereits wenige Minuten Bewegung können einen Unterschied machen. Regelmäßiges Training wirkt sich zudem positiv auf Entzündungsfaktoren, Insulinresistenz und Körperzusammensetzung aus. Empfehlenswert sind mindestens 3 moderate Sporteinheiten pro Woche wie z.B. Tanzen, Schwimmen, Joggen oder Radfahren.

Mediziner gehen davon aus, dass über 30 % der Krebs-Erkrankungen allein durch eine Ernährungsumstellung in Kombination mit mehr Bewegung vermieden werden könnten. Damit unser Körper die „Krebs-Entstehungs-Kaskade" unterbrechen kann, ist er auf die Versorgung mit wichtigen Baustoffen angewiesen. Dazu gehören vor allem Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Vitamin D, Omega-3 und Selen stehen z.B. im Fokus. Eine Studie aus dem Jahr 2021 (Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg) zeigt, dass eine gute Vitamin-D-Versorgung bis zu 30.000 Krebstodesfälle pro Jahr verhindern könnte. Selen schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Omega-3 hat entzündungshemmende Eigenschaften und wird nahezu überall im Körper benötigt.

Unsere *natürlich*-Apotheke ist für Sie da, wenn es um Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Familie geht. Im Krankheitsfall begleiten wir Sie mit fundiertem Wissen und einem ganzheitlichen Blick auf Therapie, Versorgung und Regulation. In der Prävention unterstützt unser Regulationshaus dabei, Risiken frühzeitig zu erkennen, den Stoffwechsel gezielt zu stärken und gesundheitliche Ressourcen langfristig zu erhalten.

ANZEIGE

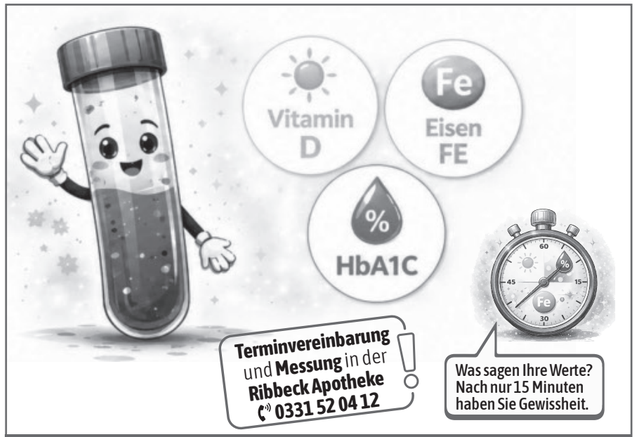
Schon wieder Blasenentzündung?
Höchste Zeit für Solidagoren® Liquid

pflanzlich



Wenn Kälte, Nässe oder Stress auf die Blase schlagen, sind Brennen, ständiger Harndrang oder krampfartige Beschwerden oft nicht weit. Solidagoren® Liquid setzt als traditionelles pflanzliches Arzneimittel auf das bewährte Schwarzwald-Trio aus Goldrute, Ackerschachtelhalm und Gänsefingerkraut – zur gründlichen Durchspülung der Harnwege, Beruhigung gereizter Schleimhäute und um das lästige Blasen-Karussell gezielt auszubremsen.

Solidagoren® Liquid, Flüssigkeit zum Einnehmen. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, angewendet zur Durchspülung der Harnwege, zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß und zur unterstützenden Behandlung (Komedikation) bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, registriert ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet. Enthält 497 mg Alkohol (Ethanol) pro 30 Tropfen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**



Messwerte schaffen Klarheit.
Vitamin D • Eisenspeicher (Ferritin)
Langzeit-Zucker (HbA1C)

natürlich für Ihre Gesundheit!

Ribbeck Apotheke natürlich

Ribbeck-Apotheke
Potsdamer Straße 181
14469 Potsdam
0331 52 04 12
info@ribbeck-apotheke.de
www.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

eShop
Bestellen Sie gerne in unserem Online Shop:
www.shop.ribbeck-apotheke.de

69-V2_sw_IX_1.000_11

November 2026

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Gesundes Wissen für Sie!



Energie. Entspannung. Muskelkraft.

regulafit® Magnesium 150 kombiniert vier hochwertige Magnesiumverbindungen: Citrat, Glycinat, Malat und Taurinat. Der Vierfach-Komplex ist auf Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit ausgelegt, vegan und kommt ohne unnötige Zusatzstoffe aus. Für aktive Menschen, die ihre Magnesiumversorgung gezielt, hochwertig und pharmazeutisch durchdacht ergänzen möchten.

regulafit® Magnesium 150 / Inhalt: 60 Kapseln / UVP: 19,95 €

Rabatt 25% | Aktionspreis 14,95 €

Ribbeck-Apotheke Potsdam
Birnbaum-Apotheke Potsdam



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

im November wird es draußen früher dunkel, kühler und oft auch ungemütlicher. Genau die richtige Zeit, um der eigenen Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Kleine Rituale, bewusste Pausen und wohltuende Düfte können helfen, den Alltag angenehmer zu gestalten. Ätherische Öle bringen Wärme, Frische oder Ruhe nach Hause und können gerade in der Erkältungszeit wertvolle Begleiter sein. Mehr dazu lesen Sie in dieser natürlich-Ausgabe. Auch Bewegung bleibt jetzt wichtig: Wer in der kalten Jahreszeit aktiv ist, unterstützt Kreislauf, Muskeln, Immunsystem und innere Balance. Welche Nährstoffe für aktive Körper besonders wichtig sind und worauf Sie beim Training im Herbst und Winter achten sollten, erfahren Sie im Beitrag „Was aktive Körper brauchen".

Herzliche Grüße

Bettina Zurek

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



Movember

Der November steht ganz im Zeichen der Männergesundheit. Um auf das Thema aufmerksam zu machen und Spenden zu sammeln, lassen sich viele Männer einen Schnurrbart wachsen. Mo' ist die englische Kurzform für *moustache*, also Schnurrbart.



„Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."
Teresa von Ávila

AKTUELL I SPANNEND I WISSENSWERT

14. November: Weltdiabetestag

Im November richtet sich der Fokus auf das Thema Diabetes. Unbehandelt kann ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel u.a. Blutgefäße und Nerven schädigen und Folgeerkrankungen verursachen. Eine frühzeitige Diagnose und individuelle Behandlung sind deshalb wichtig. Neben der medikamentösen Therapie zählen ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung zu den wichtigsten Maßnahmen. **Auch die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen spielt eine Rolle:** Bestimmte Mikronährstoffe sind bei Diabetikern häufig erniedrigt (z.B. Vitamin C), werden vermehrt benötigt (z.B. Zink, Vitamin D) oder können durch die Einnahme von Metformin schlechter aufgenommen werden (z.B. Vitamin B_{12}).

Scan mich

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



BEWEGUNG & SPORT

Was **aktive Körper** brauchen

Ob Hobbyathlet oder Leistungssportler – Bewegung macht Spaß und ist essenziell für unsere Gesundheit. Schlaf, Gelenke, Blutdruck, Darm, Immunsystem und innere Balance profitieren von regelmäßigen Trainingseinheiten. Sportarten wie Nordic Walking, Pilates, Schwimmen, Yoga, Aquagymnastik oder Radfahren eignen sich für Anfänger und Geübte gleichermaßen. Das besondere Plus in der kalten Jahreszeit: Wohldosierte Belastungsreize (ca. 3-mal pro Woche für 30 bis 60 min) stimulieren die Immunregulation und unterstützen die Widerstandskraft gegen Infekte.

Sportliche Aktivitäten erhöhen den Bedarf an Energielieferanten, Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Eine Unterversorgung kann Regeneration und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und das Verletzungsrisiko erhöhen. Für Aktive ist deshalb eine ausgewogene Nährstoffversorgung besonders wichtig. Eiweiß unterstützt den Erhalt und Aufbau der Muskulatur, Kohlenhydrate liefern Energie. Eisen trägt zum Sauerstofftransport bei, Calcium und Vitamin D unterstützen Knochen und Muskelfunktion. Kalium und Natrium sind für Flüssigkeitshaushalt sowie Muskel- und Nervenfunktion relevant. B-Vitamine und Zink unterstützen Energiestoffwechsel und Immunsystem, Kreatin die schnelle Energieversorgung.

Gerade bei körperlicher Aktivität lohnt sich ein genauerer Blick auf Magnesium. Es trägt zu einer normalen Muskelfunktion, einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Gute Quellen sind Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und grünes Gemüse. Welche Magnesiumform – zum Beispiel Citrat, Carbonat oder Bisglycinat – und welche Mineralstoffe darüber hinaus sinnvoll sind, klären wir gerne im persönlichen Gespräch: abgestimmt auf Training, Belastung und individuellen Bedarf.

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 auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Eine ausgeglichene Lebensweise unterstützt die körpereigene Regulationsfähigkeit.



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

69-V2_sw_ix_1.000_11

ANZEIGE

One Essence 75 Elements Fruity

Der Schluck, den du brauchst!

- **gut versorgt an jedem Tag[a)]**
- **über 75 gesunde Zutaten in einem Schluck**
- **mit Vitaminen und Mineralstoffen, Kräuter-, Frucht- und Gemüseextrakten**
- **14 kg Obst und Gemüse in einer Flasche[b)]**
- **mild-fruchtiger Geschmack für die ganze Familie**
- **vegan, ohne Konservierungsstoffe, Alkohol, Laktose und Gluten**



[a)] Vitamin C, D und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems. Vitamin E und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit. [b)] 250 ml One Essence 75 Elements enthalten vergleichbar viele Vitalstoffe wie 14 kg ausgewähltes Obst und Gemüse.

WOHLFÜHLZEIT

Ätherische Öle

Gerade in den kalten Herbst- und Wintermonaten sehnen wir uns nach einer Extraportion Wärme und Gemütlichkeit. Ätherische Öle schaffen dafür eine besondere Atmosphäre. Der frische Duft von Eukalyptus, die würzige Note von Zimt oder die beruhigende Wirkung von Lavendel machen aus Ihrem Zuhause eine echte Wohlfühl-Oase.



Düfte beeinflussen über das limbische System* Körper und Seele, können Erinnerungen wachrufen und Entspannung bieten. Daneben unterstützen sie unser Immunsystem und wappnen so vor der nächsten Erkältungswelle. Sie sind damit die perfekten Begleiter bei eisiger Kälte und Regenwetter, wirken nachweislich antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend. Verantwortlich für den „Duft der Pflanzen" sind bestimmte Stoffe, die in den Öldrüsen gebildet werden. Als äußerst komplexe Gemische können ätherische Öle, je nach Pflanze, bis zu 500 verschiedene Bestandteile aufweisen.



Die „duften" Anwendungsmöglichkeiten sind äußerst vielfältig. Inhalationen – z. B. mit Eukalyptus – sind wohltuend bei Schnupfen, Husten und gereizten Atemwegen. Massagen beruhigen, fördern die innere Balance und den Stressabbau (z.B. mit Lavendel). Ein Raumspray oder ein Diffuser erfrischt Ihr Zuhause und mit einem wohligen Aroma-Bad tauchen Sie in Ihre ganz persönliche Auszeit ein. Ätherische Öle sind zwar nicht wasserlöslich, lassen sich aber hervorragend in „fetten Ölen" wie Mandel-, Jojoba- oder Aloe-vera-Öl, Alkohol oder auch Sahne und Honig auflösen. Beim Duft unterscheidet man zwischen flüchtigen Kopfnoten und sich langsamer entfaltenden Herz- und Basisnoten.



Zu unseren Lieblings-Duftkomponenten in der kalten Jahreszeit gehören **Orange und Mandarine** (fruchtig, frisch, lebendig, heiter, stimmungsaufhellend), **Zimt** (warm, würzig, anregend, entspannend), **Vanille** (behaglich, wärmend, süß, beruhigend), Kiefer (natürlich, frisch, waldig), **Zirbe** (mild, blumig) und **Ingwer** (wärmend, stimulierend, stärkend). Eukalyptus, Thymian, Salbei oder Cajeput haben sich bei Erkältungen bewährt. Achten Sie bei der Auswahl Ihres ätherischen Öls unbedingt auf Herkunft und Qualität.

*Funktionseinheit des menschlichen Gehirns, verantwortlich für die Verarbeitung von Emotionen und die Bildung von Erinnerungen.



GUTSCHEIN

15% Rabatt

gültig vom 23.11. - 30.11.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

20% Rabatt

gültig vom 16.11. - 21.11.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

15% Rabatt

gültig vom 09.11. - 14.11.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

10% Rabatt

gültig vom 02.11. - 07.11.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite