



Leckerer Spargelsalat mit Pinienkernen

Einkaufszettel für 4 Portionen: 500 g grüner Spargel, 250 g Mozzarella, 200 g Cherrytomaten, 50 g Pinienkerne, 3 Stängel Frühlingszwiebeln, 5 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, Zucker, Salz, Pfeffer

So geht's: Spargel waschen, die holzigen Enden entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pinienkerne ohne Öl kurz in einer Pfanne rösten, herausnehmen und beiseitestellen. Nun etwas Öl in die Pfanne geben und die Spargelstücke ca. 10 min unter regelmäßigem Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Die Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden. Den Mozzarella ebenfalls zerkleinern und alles in eine Schüssel geben. Für die Vinaigrette Öl und Balsamico mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den angebratenen Spargel zu den übrigen Zutaten in die Schüssel geben, alles miteinander mischen und die Vinaigrette darüber geben. Den Salat für etwa eine Stunde ziehen lassen. Zum Servieren auf Teller verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen. Guten Appetit!

Sekundäre Pflanzenstoffe als Gesundheits-Turbo

Damit Sie sich dauerhaft fit und gesund fühlen oder nach einer Erkrankung schnell wieder auf die Beine kommen, benötigt Ihr Organismus die richtigen Treibstoffe. Neben Vitaminen, Spurenelementen und Co. stehen sekundäre Pflanzenstoffe – sogenannte Phytochemicals – dabei an erster Stelle. Diese gesundheitsfördernden Substanzen werden von Pflanzen gebildet und dienen diesen als Lockstoff, Farbstoff oder Abwehrstoff für Feinde.

Pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse oder Tee punkten mit unzähligen positiven Effekten für unsere Gesundheit. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe sind am reibungslosen Ablauf wichtiger Stoffwechselfvorgänge maßgeblich beteiligt, allen voran am Abfangen gefährlicher freier Radikale (= antioxidative Wirkung). Dazu gehört aber ebenso die Hemmung der unkoordinierten Zellvermehrung, der Schutz der Erbsubstanz, die Aktivierung bestimmter Enzyme oder die positive Immunstimulation.



natürlich-Nährstoff 1 x 1: Sekundäre Pflanzenstoffe und wo sie zu finden sind

Carotinoide: Karotten, Paprika, Tomaten, Spinat, Grapefruit, Kürbis, Aprikose

Flavonoide: Birnen, Äpfel, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Auberginen, schwarzer und grüner Tee

Glucosinolate: Kohl, Rettich, Senf, Radieschen, Kresse

Phenolsäuren: Tee, Kaffee, Nüsse, Vollkornprodukte

Phytoöstrogene: Hülsenfrüchte, Getreide, Sojabohnen, Leinsamen

Doch damit noch nicht genug. Sekundäre Pflanzenstoffe unterstützen den Organismus bei der Abwehr von Viren und Bakterien und helfen, Entzündungsgeschehen zu beseitigen. Diverse Studien zeigen einen positiven Effekt bei der ergänzenden Behandlung verschiedener Erkrankungen wie Krebs, Rheuma oder Diabetes. Neben einer ausgewogenen Ernährung können spezielle Vitalstoffmischungen individuelle Versorgungslücken (ausgelöst z.B. durch Medikamente oder Ernährungssünden) kompensieren. Kommen Sie vorbei und lassen sich zu diesem spannenden Thema für Ihre Gesundheit beraten.

Anzeige

curcumin-Loges® plus Boswellia Mit hoch bioverfügbarem Curcumin und Boswelliasäuren sowie Vitamin D

Das leistungsfähige Duo aus dem traditionellen Ayurveda in modernster Technologie

- **einzigartige Kombination** aus Curcumin und Weihrauch (Boswellia serrata)
- **überlegene Bioverfügbarkeit** durch patentierte Mizellentechnologie^{*,1,2}
- **breites Einsatzspektrum**



* Kombination zum Patent eingereicht; ¹ Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527., ² Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11:12-16.

Leberfasten nach Dr. Worm®

Zu viele Kohlenhydrate, zu wenig Bewegung, das sind, kurz gefasst, die Ursachen, die bei immer mehr Menschen zur schleichenden, wenn auch meist schmerzlosen Verfettung der Leber führen. Sie merken davon zunächst nicht viel, außer eventuell Müdigkeit am Tag und schlechtem Schlaf in der Nacht.

Von einer nichtalkoholischen Fettleber betroffen sind:

- > 30 – 40% der Erwachsenen
- > 70% der Übergewichtigen und bis zu 90% der Typ-2-Diabetiker
- Adipösen

Nach nur 14 Tagen Leberfasten nach Dr. Worm® dürfen Sie sich freuen auf:

- > Mehr Energie am Tag
- > Erholsamer Schlaf in der Nacht
- > Gewichtsreduktion
- > Senkung des Insulinspiegels
- > Deutliche Reduktion des Leberfetts
- > Deutliche Senkung des Cholesterinspiegels
- > Normalisierung des Stoffwechsels



Seit Beginn des Jahres sind wir als zertifiziertes Bodymed-Center registriert und dürfen Ihnen das Leberfasten-Programm nach Dr. Worm® in der Ribbeck-Apotheke anbieten.

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Beratungstermin.

natürlich für Ihre Gesundheit!



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



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



natürlich

DAS TUT MEINER GESUNDHEIT EINFACH GUT

Ausgabe Mai 2022



BEAUTY-BOX 2022 SICHER!™

Produkt des Monats



Der tägliche Energie-Lieferant

Vitamin B12 ist der Allrounder für unseren Organismus. Von einer ausreichenden Versorgung profitieren der Energiestoffwechsel, das Nerven- & Immunsystem und der Homocystein-Spiegel. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei, unterstützt die Zellteilung und hilft, Müdigkeit zu verringern. Der Körper kann B12 nicht selbst produzieren, eine ausreichende Aufnahme über die Nahrung ist deshalb wichtig. regulafi® Vitamin B12 500 aktiviert enthält Vitamin B12 als „Methylcobalamin“, das vom Körper besonders gut aufgenommen werden kann.

Inhalt: 90 Kapseln | UVP: 16,95 €

Rabatt 25% AKTIONSPREIS 12,70 €

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

Anzeige

BELSANA work & BELSANA prenatal: Ideal für den Beruf im Stehen und Sitzen sowie in der Schwangerschaft

- Auf die Beinmaße der Kundin angemessen und deshalb medizinisch wirksam.
- Die kompressiven Strümpfe verhindern geschwollene Füße und Beine während der Arbeit sowie in der Schwangerschaft und beugen Krampfadern und Besenreiser vor.
- BELSANA prenatal (Mommy Tights) sind für werdende Mütter entwickelt und haben ein mitwachsendes Bauchteil ohne Kompression.
- Rezeptfrei in drei Ausführungen sowie in den Farben Teint, Make-Up, Nachtblau, Dunkelgrau, Schwarz und in den Modifarben Aubergine, Himbeere, Curry und Moos erhältlich.



069-VZ-13.000-5

„Der Mai ist gekommen ...“

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

bunt blühende Obstbäume, summen-de Insekten und lautstarkes Vogelge-zwitscher – der Wonnemonat Mai lädt ein zum Flanieren und Genießen. Hobby-Gärtner warten sehnsüchtig auf das Ende der „Eisheiligen“, um den grünen Daumen auf Balkon und Terrasse walten zu lassen. Und in so mancher Küche steht ein großer Topf mit frischer Maibowle für die ersten lauen Abende bereit. Dazu eine span-nende Lektüre und bunte Leckereien vom Grill – Zeit zum Wohlfühlen! Auch in unserer natürlich-Apotheke steht „Wohlfühlen“ in diesen Tagen im Fokus – und zwar von außen und innen. Schenken Sie Ihrem Organismus jetzt eine Extraportion Wellness und Wohlfühlheiten: Ob mit hoch-wertigen Kosmetikprodukten für eine strahlend schöne Haut oder mit wert-vollen Vitaminen und Mineralstoffen für Gesundheit von innen. Lesen Sie dazu tolle Tipps und Hintergründe in dieser natürlich-Ausgabe. Und dann besuchen Sie uns in der Apotheke und löchern uns mit Ihren Fragen.

WIR FREUEN UNS AUF SIE – INNERLICH UND ÄUSSERLICH!



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

Bettina Zurek

Anzeige

Wobecare® CBD Aktiv Creme



ideale Ergänzung zu Wobenzym®

Die von Experten wissenschaftlich formulierte Wobecare® CBD Aktiv Creme ist eine einzigartige Mischung aus Pflanzeninhaltsstoffen wie Arnika, Beinwell und Aloe Vera und einem hohen CBD-Gehalt (500 mg pro Tube). Durch ihre einzigartige Formulierung sorgt sie für eine sofortige beruhigende Wirkung und ein kühlendes Gefühl, das der Haut Wohlbefinden und Linderung bringt. Die Kombination von CBD und ausgesuchten Pflanzenextrakten ist die ideale Ergänzung zur klassischen Enzym-Therapie. Während der Enzymspezialist Wobenzym® als Arzneimittel nachhaltig die Schmerzursache, die Entzündung, bekämpft und dabei langfristig gut verträglich ist, sorgt das Kosmetikum Wobecare® CBD Aktiv Creme sofort für ein angenehmes Körpergefühl.



NATÜRLICH GEWUSST

Chronische Hautprobleme stehen oft mit einer gestörten Darmflora oder Entzündungen im Bereich des Darms in enger Verbindung. Denn Haut und Darm besitzen jeweils eine sehr dichte Keimbildung und sind nach neuesten Studien über das Immunsystem direkt miteinander verbunden. **Tipp:** Eine mikrobiologische Darmkur kann sich positiv auf das Gleichgewicht der Haut auswirken.

069-V2-13.000-5

MORBUS CROHN und seine Folgen



Kolikartige Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen oder Fieber – mit der Diagnose Morbus Crohn gehören solche Beschwerden leider zum Alltag. Medizinisch gesehen sind bei dieser chronisch-entzündlichen Darmerkrankung meist entweder das Ende des Dünndarms oder die oberen Dickdarmabschnitte betroffen. Ergänzend zur schulmedizinischen Basistherapie unterstützt die Naturheilkunde mit wirksamen Maßnahmen zur Linderung der Symptome und Regulation der Schäden.

An vorderster Stelle steht der Weihrauch, der aufgrund seiner entzündungshemmenden Inhaltsstoffe (Boswelliasäuren) bereits seit vielen Jahrhunderten bei chronischen Entzündungen eingesetzt wird. Auch Myrrhe kann positiv auf entzündliche Prozesse einwirken. Zur Verbesserung der Stuhlkonsistenz und Stärkung der Darmbarriere empfehlen wir zudem Flohsamenschalen. Viele positive Erfahrungen gibt es auch mit getrockneten Heidelbeeren.

Aufgepasst! Bei Morbus Crohn ist die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen oft erheblich gestört und chronische Mangelzustände sind die Folge. Dies betrifft vor allem die Vitamine A, B12, D und Folsäure sowie Eisen, Zink, Calcium, Kalium, Magnesium und Selen.

Vitamin B12 Antreiber für Blut und Nerven

Energiestoffwechsel! Bildung von Blutzellen! Aufbau von Nervenbahnen! Richtig – ohne Vitamin B12 (Fachwort Cobalamin) läuft fast nichts. Da wir das Vitamin nicht selbst herstellen können, sind wir auf die Versorgung über Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte angewiesen. Mithilfe bestimmter Verdauungsenzyme und der Magensäure wird B12 aus der Nahrung freigesetzt und an spezielle Transport-eiweiße (Intrinsic Factor) gebunden. Von dort geht es weiter zu den Dünndarmzel-



len, wo das Vitamin über die Darmschleimhaut aufgenom-men und ins Blutssystem oder zu den Nerven weitergeleitet wird.

Achtung! Besonders Vega-ner sind für eine Unterversorgung gefährdet. Dazu weisen ältere Menschen, Patienten mit chronischen Entzündungen im Magen-Darm-Bereich (Morbus Crohn, Gastritis, etc.) sowie Personen, die Magensäureblocker (Protonenpumpenhemmer) einnehmen, häufig Mangelzustände auf.

Anzeige

Symbioflor® 2: Die natürliche Hilfe bei Reizdarmsyndrom

Aktuellen Schätzungen nach leiden bis zu 11 Millionen Erwachsene unter dem Reizdarmsyndrom (RDS). Hierbei handelt es sich um eine funktionale Störung des Darms. Betroffene leiden unter Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall und Verstopfung.

In der mikrobiologischen Therapie mit Symbioflor® 2 nutzen wir natürliche Darmbakterien. Die in Symbioflor® 2 enthaltenen Bakterien beeinflussen bestimmte Komponenten des darmassoziierten Immunsystems. Die Darmschleimhaut wird stabilisiert und die Darmflora in ihrer natürlichen Zusammensetzung gefördert.

Vertrauen Sie den Superkräften von Symbioflor® 2 – ganz natürlich und ohne Chemie.



Symbioflor® 2 Tropfen zum Einnehmen, Suspension. Wirkstoff: Escherichia coli-Bakterien. Anwendungsgebiete: Reizdarmsyn-drom (Colon irritabile). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Ganzheitliche Pflege für außen und innen

Eine natürliche und regelmäßige Basispflege lässt Ihre Haut aus jeder Pore strahlen. Ergänzend zu Klassikern wie Kamille, Ringelblume oder Salbei schmücken inzwischen zahlreiche nachhaltige Substanzen unsere Kosmetik-Regale. Nachtkerzen-Öl oder Jojoba empfehlen wir ebenso gerne wie Immortelle-Blüten, die sich durch ihre essentiellen Fettsäuren positiv auf Zellstoffwechsel und Hautelastizität auswirken. Weißer Tee gilt als wichtiger Antioxidantien-Lieferant und Rotalge kurbelt die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure an. Diese sorgt wiederum neben Coenzym Q10 und Kollagen für eine optimale Wasserspeicherfähigkeit und Festigkeit. Auch Kieselsäure (= Silizium) zählt zu den elementaren Bausteinen für Körper und Haut, ist an der Quervernetzung des Bindegewebes beteiligt und erhöht die Bindung von Feuchtigkeit sowie die Elastizität. Auch Haare und Nägel freuen sich über eine regelmäßige Extraportion.

Heute wissen wir jedoch, dass sich unsere äußere Hülle nach noch viel mehr sehnt. Neben Cremes, Peelings, Lotionen und Co. erweitern Sie Ihre tägliche Basis mit einer „Innenpflege“. Als Antioxidans-Weltmeister für Haut, Haare und Nägel gilt das Spurenelement Zink, das auch am Aufbau des Keratins, der Ausbildung der Hornhaut sowie an verschiedenen Heilungsprozessen beteiligt ist. Zusätzlich bringt Biotin (auch bekannt als Vitamin H oder B7) den Energiestoffwechsel

Ein niedriger Zink-Spiegel kann trockene schuppige Haut oder Störungen der Wundheilung begünstigen.



Vitamin E erhöht den Kollagengehalt der Haut und damit auch deren Widerstandskraft.

und das Wachstum von Haaren und Nägeln in Fluss. Die Vitamine A, C und E zählen ebenfalls zu den wichtigen Antioxidantien. A und C sind zusätzlich am Aufbau der Kollagenfasern beteiligt. Vitamin E kann die Oberflächenstruktur und das Feuchthaltevermögen der Haut verbessern. Das Spurenelement Eisen versorgt Ihren Organismus mit lebens-wichtigem Sauerstoff, damit gehören blasse spröde Haut oder brüchiges Haar der Vergangen-heit an.

„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“

(Wilhelm Busch)

Gutschein

20% Rabatt
gültig vom
23.-31. Mai 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20% Rabatt
gültig vom
16.-22. Mai 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20% Rabatt
gültig vom
09.-15. Mai 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

20% Rabatt
gültig vom
01.-08. Mai 2022

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite