

Omega-3

Omega-3 zählt zu den lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren, die im Körper zahlreiche wichtige Aufgaben erfüllen. So unterstützt Omega-3 unsere Herz- und Gehirnfunktion und trägt bei zum Erhalt der Sehkraft sowie zu einem ausgeglichenen Blutdruck. Entscheidend für die positive Wirkung (u.a. entzündungshemmend) ist vor allem das Verhältnis zu Omega-6. Dieses sollte im Optimalfall 2:1 (Omega-6: Omega-3) betragen. Durch moderne Ernährungsgewohnheiten ist es jedoch oft gravierend verschoben. Mittel- und langfristig kann dieses Missverhältnis die Gesundheit negativ beeinflussen.

Funktion: Blutdruck und Blutfettwerte, Unterstützung der Herzfunktion, Erhalt normaler Sehkraft, Gehirnentwicklung

Lebensmittel: Hering, Lachs, Kabeljau, Forelle, Makrele, Leinöl, Rapsöl, Walnüsse, Avocado, Mikroalgen

Empfohlene Tagesdosis: Männer – 2000 mg | Frauen – 2000 mg

Omega-3



einzulösen in Ihrer

**Ribbeck-Apotheke
Birnbäum-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
Birnbäum-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
Birnbäum-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
Birnbäum-Apotheke
Potsdam**

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



Bienen

„Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben. Keine Bienen mehr, keine Bestäubung mehr, keine Pflanzen mehr, keine Tiere mehr, keine Menschen mehr.“

Albert Einstein

Zugegeben, beim gemütlichen Picknick im Grünen gehören die schwarz-gelb gestreiften Insekten nicht zu unseren Lieblingsgästen. Aber wie bereits Einstein wusste, sähen nicht nur Parks und Gärten ohne Bienen sehr tristlos aus, die gesamte biologische Vielfalt wäre zerstört. **Fast 80 % aller Wild- und Nutzpflanzen werden von ihnen bestäubt.** Leider befindet sich der Bestand seit Jahren im Sturzflug, zahlreiche Arten sind vom Aussterben bedroht. Zu den Ursachen gehören neben der intensiven Landwirtschaft mit übermäßigem Einsatz von Insektiziden die fehlenden Nahrungs- und Lebensgrundlagen.

Werden Sie jetzt Bienen-Unterstützer: Eine abwechslungsreiche Bepflanzung auf dem Balkon oder im Garten (z.B. Lavendel, Margeriten, Sonnenblumen) lassen das Bienenherz höherschlagen. Umgekehrt belohnen sie uns mit allerlei wertvollen Produkten, allen voran

dem leckeren Honig. Dieser wurde von den alten Ägyptern als „Speise der Götter“ bezeichnet. Dabei ist die süße Delikatesse auch noch richtig gesund und enthält zahlreiche Nährstoffe. Neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zählen dazu auch wertvolle Enzyme und Antioxidantien. Bereits Hippokrates setzte Salben aus Honig gegen Fieber ein und empfahl Honigwasser für mehr Leistungsfähigkeit. Bis heute hat er sich als Mittel gegen Halsschmerzen und Husten bewährt.

Der Begriff „Apitherapie“ fasst medizinische Anwendungen von Bienenprodukten zusammen. Propolis, ein Gemisch aus Pollen, Wachs, Harz und ätherischen Ölen, ist bekannt für seine antibakterielle, antivirale und antimykotische Wirkung. In der Homöopathie wird Apis bei Entzündungen eingesetzt. Und in kosmetischen Präparaten findet sich das mineralstoffreiche Gelée royal.



SOS! Insektenstich

Wespen, Bienen und Co.: Bitte keine Panik, wenn es Sie doch einmal erwischt hat. Zunächst Stachel entfernen und dann gründlich kühlen. Teebaumöl wirkt antiseptisch und stillt den Juckreiz. Ebenfalls sehr gute Dienste leistet die Zwiebel, einfach direkt mit der Schnittfläche auf den Stich legen. Um sich die geflügelten Gefährten möglichst schon vorher vom Leib zu halten, sind ätherische Öle (Citronella, Zitronen-Eukalyptus, Zeder, Pfefferminze, Lavendel, Campher, Melisse) als Raumduft oder auf der Haut empfehlenswert. Und – Sprühflasche mit Wasser nutzen. Die Feuchtigkeit simuliert Regen und die Tiere flüchten.

Anzeige

Einfach mal Ruhe vor den Hämorrhoiden? Kein Problem!

Der bewährte und gut verträgliche, pflanzliche Wirkstoff Hamamelis in FAKTU® lind wirkt wundheilend und entzündungshemmend bei Juckreiz, Nässen und Brennen am Po.



Jetzt auch in 50 g!

DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin. FAKTU® lind Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Enthält Wollwachs, Butylhydroxytoluol, Cetylstearylalkohol und Propylenglycol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Stand: 12/2023

Gewusst?! Kuriose Juni-Termine

Neben dem längsten Tag des Jahres (21. Juni, Sommersonnenwende), hat der Juni noch so manch anderen "Feiertag" zu bieten. Zum Beispiel den Weltfahrradtag am 3. oder den Internationalen Tag des Picknicks am 18. Juni. Der Siebenschläfer (27. Juni) gibt einen Ausblick auf das Wetter, während am Weltblutspendetag (14. Juni) die Gesundheit im Fokus steht.

E-Rezept

Was wurde vom Arzt/der Ärztin verordnet?
Was steht auf meiner Versicherten-Karte?



Die Antworten finden Sie in der Ribbeck APP.

APP herunterladen, verordnete Medikamente sehen und – auf Wunsch gleich – in Ihrer Lieblings-Apotheke vorbestellen.

E-Rezept auf dem Handy ansehen

- 1 Ribbeck-APP laden
- 2 Gesundheitskarte einlesen
- 3 sehen, was vom Arzt verordnet wurde
- 4 auf Wunsch in der Birnbäum- oder Ribbeck-Apotheke Medikamente vorbestellen



Sie benötigen Unterstützung? Wir helfen Ihnen gerne.

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



Birnbäum-Apotheke
Erich-Mendelsohn-Allee 1
14469 Potsdam

☎ 0331 96 76 36 06

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

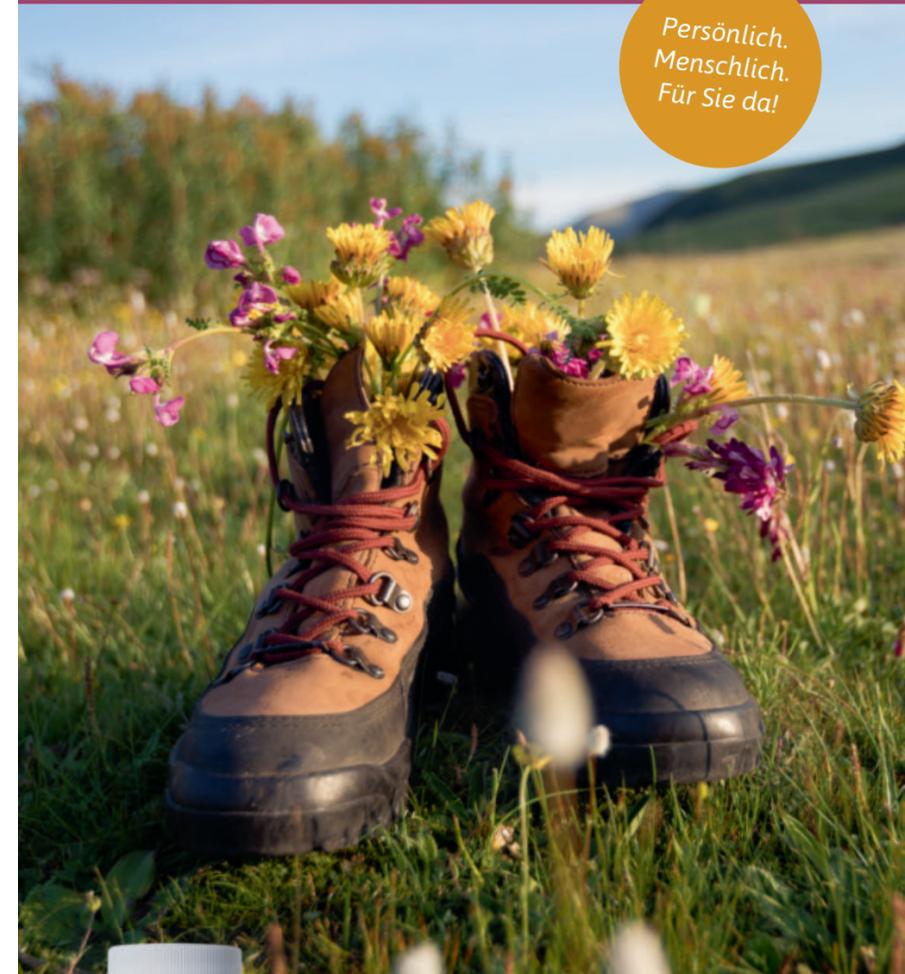


Ausgabe Juni 2025

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Persönlich.
Menschlich.
Für Sie da!



Power-Duo für mehr Wohlbefinden

regulafit® Mannose plus Cranberry vereint zwei wertvolle Naturstoffe, die gezielt die Gesundheit der Harnwege unterstützen. Mannose als natürlicher Bestandteil kann helfen, schädliche Bakterien an den Schleimhäuten der Harnwege „auszuspülen“ und so deren natürliche Reinigung zu fördern. Cranberrys liefern wertvolle Proanthocyanidine, die antioxidativ wirken und zusätzlich die Gesundheit der Harnwege unterstützen.

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 32,95 €

Rabatt 25% | Aktionspreis 24,75 €

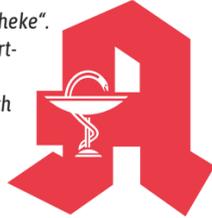
**Ribbeck-Apotheke Potsdam
Birnbäum-Apotheke Potsdam**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer steht in den Startlöchern – mit Radtouren, Grillabenden und Badespaß. Gartenfreunde vergnügen sich jetzt im heimischen Grün, während Wanderliebhaber mit dem Rucksack die Berge erobern. Das stärkt Muskulatur und Gelenke – gleichzeitig werden die Vitamin-D-Speicher gut gefüllt. Die Haut muss hingegen Doppelschichten einlegen. Eine hochwertige Sonnencreme sollte daher in keiner Sommer-Tasche fehlen. Schuhe müssen es hingegen nicht immer sein, Stichwort Barfußlaufen. Das stimuliert die Sinneszellen an den Fußsohlen – eine Wohltat für den ganzen Körper!

Im Juni gibt es außerdem etwas zu feiern, nämlich den „Tag der Apotheke“. Rund 3 Millionen Menschen werden täglich von den ca. 17.500 Vor-Ort-Apotheken in Deutschland versorgt. Neben viel Engagement und Leidenschaft für Ihre Gesundheit ist unser Team zusätzlich im Bereich Regulationspharmazie® ausgebildet. Damit können wir Ihnen eine besondere ganzheitliche Gesundheitsberatung anbieten. Fragen Sie uns gerne danach!

Einen schönen Start in den Sommer



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

Bettina Zurek

Aus der Praxis: natürlich-Wissen



Bewegung & Füße

Bewegung ist gesund! Ein „bewegter“ Körper produziert mehr rote Blutkörperchen, die Durchblutung wird verbessert und die Mitochondrienzahl wächst. Muskeln & Knochen profitieren. Daneben wird das Immunsystem stimuliert und die Atemkapazität erhöht. Jeder Schritt beugt Krankheiten vor – von Diabetes über Arteriosklerose bis hin zu Krebs. Also, Turnschuhe schnappen und ab nach draußen!

Gerade im Sommer wünscht man sich dabei vor allem gepflegte Füße. **Mit ein paar einfachen natürlichen Tipps gelingt das im Handumdrehen.** Lästige Hornhaut können Sie mit harnstoffhaltigen Cremes loswerden, ein Bad aus Apfelessig macht die Haut zudem weich und löst Verhärtungen. Gegen schwitzige Sommerfüße hilft ein Fußbad mit Salbei, Eichenrinde, Rosmarin oder Kamille. Bei brüchigen, eingewachsenen Nägeln oder Nagelbettentzündungen kann Kieselerde (*Silicea*) helfen. Bei wiederkehrendem Fußpilz ist eine gezielte Darmsanierung (Stichwort „gesunde Darmflora“) ratsam.

Anzeige

MIGRÄNE-Kopfschmerz effektiv vorbeugen

- Vorbeugung von Migränekopfschmerz
- höchste zugelassene Dosierung
- gute Verträglichkeit



Mutterkraut Apomedica 200 mg Filmtabletten: Mutterkraut-Pulver Anwendungsgebiet: Zur Vorbeugung von migräneartigen Kopfschmerzen, nachdem durch einen Arzt schwerwiegende Grunderkrankungen ausgeschlossen wurden. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Zur Anwendung bei Erwachsenen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

Stand: 7/2024. Apomedica Pharm. Produkte GmbH 8010 Graz, Österreich.

Gesundheitsberatung – ganz natürlich



7. Juni:
Tag der
Apotheke

Sie kennen das bestimmt: Das Wochenende steht vor der Tür, eine fiese Erkältung macht sich breit und in der Hausapotheke herrscht gähnende Leere. Oder Sie wurden aus dem Krankenhaus entlassen und benötigen dringend noch entsprechende Arzneimittel. In diesen und vielen weiteren Momenten ist die Apotheke vor Ort Ihre verlässliche Anlaufstelle. Denn Gesundheit ist unser höchstes Gut und eine persönliche kompetente Beratung daher enorm wichtig.

Fundiertes Wissen & persönliche Beratung: Rund 100.000 Arzneimittel sind in Deutschland zugelassen. Hinzu kommen Nahrungsergänzungsmittel, Medizinprodukte und Kosmetika. Ein riesiges Sortiment, auf das Sie in unserer Apotheke zugreifen können – inklusive individueller Beratung, abgestimmt auf Ihre persönliche Situation.

Ihre Medikation immer im Blick: Besonders ältere Menschen oder chronisch Kranke müssen oft eine Vielzahl unterschiedlicher Mittel einnehmen. Das Risiko für unerwünschte Neben- und Wechselwirkungen ist daher erhöht. Wir weisen Sie auf mögliche Komplikationen hin, geben spezielle Einnahmeempfehlungen und stellen so die Wirksamkeit Ihrer Mittel sicher (= Pharmazeutische Dienstleistung bei Polymedikation).

Höchste Qualitätsstandards für Ihre Sicherheit: Der höchstmögliche Anspruch an Qualität und damit Ihre Sicherheit ist eine zentrale Aufgabe unserer Apotheke. Etwa 5 Millionen industriell hergestellte Arzneimittel werden jährlich in den deutschen Apotheken geprüft und mögliche Qualitätsmängel an die Arzneimittelkommission gemeldet.

Der Mensch im Mittelpunkt: Krankheiten lassen sich nicht planen – wir sind daher immer da, wenn Sie uns brauchen (z.B. nachts). 1200 Apotheken haben rund um die Uhr für Sie geöffnet und versorgen damit 20.000 Menschen pro Notdienst. Und wenn Sie das Haus einmal nicht verlassen können, bringen wir Ihnen Ihre Medikamente bis an die Tür. Etwa 300.000 Botendienste werden pro Tag vom Apothekenpersonal in Deutschland erbracht.

Maßgeschneiderte Medizin für individuelle Bedürfnisse: Manchmal sind Ihre benötigten Medikamente nicht als Fertigarzneimittel verfügbar. Oder es wird eine spezielle Zusammensetzung oder Darreichungsform gebraucht (z.B. Salben, Lösungen, Zäpfchen, Tees, Homöopathika oder auch Vitalstoffmischungen). Etwa 11 Millionen individuelle Rezepturen werden jährlich in den Vor-Ort-Apotheken für Sie und Ihre Bedürfnisse in Handarbeit hergestellt.

Eng mit der Natur verbunden

In unserer Apotheke finden Sie das **natürlich-Zeichen.** Dahinter steckt ein umfassendes, ganzheitliches Gesundheitsprogramm, das wir Ihnen durch eine intensive Zusatzausbildung anbieten können. Dabei setzen Sie auf die Fähigkeit Ihres Körpers zur Eigenregulation und unterstützen ihn im Krankheitsfall sanft und zielgerichtet mit natürlichen Maßnahmen (z.B. Mikronährstoffversorgung, Enzymtherapie, Darmsanierung).

Gerne beraten wir Sie dazu im persönlichen Gespräch!



69_VZ_SW_10.000_6

Harnwegsinfektionen

Gesteigerter Harndrang, Schmerzen im Unterbauch, Brennen beim Wasserlassen und ein trüber Urin sind die typischen Anzeichen einer Harnwegsinfektion. Während es für die meisten beim einmaligen „Vergnügen“ bleibt, trifft es manche Menschen (meist Frauen) immer wieder. Übeltäter sind klassischerweise *E.coli*-Bakterien, die eigentlich im Darm beheimatet sind und auf Wanderschaft gehen. Die Bakterien können sich in den Harnwegen festsetzen und eine Schleimschicht (= Biofilm) bilden, in der sie sich schnell vermehren. Ist der untere Harntrakt (Harnröhre & Harnblase) betroffen, lautet die Diagnose Blasenentzündung oder Zystitis.



Die Basismaßnahme bei einer „unkomplizierten“ Blasenentzündung lautet trinken, trinken. Das spült die Keime aus dem Körper. Spezielle Teemischungen aus unserer Apotheke unterstützen diesen Prozess phytotherapeutisch. Goldrutenkraut und Birkenblätter wirken harntreibend und entzündungshemmend. Brennnessel, Hauhechel und Schachtelhalm beruhigen. Kapseln oder Dragees mit Kapuzinerkresse-Extrakt, Bärentraubenblättern oder Senfölen können die Vermehrung der Bakterien hemmen. Daneben ist Wärme das A und O. Eine Wärmflasche, ein schönes Bad oder ein Körnerkissen helfen, die verkrampfte Blasenmuskulatur zu entspannen.

Ganz wichtig: Verbessert sich das Beschwerdebild nicht nach einigen Tagen, bitte unbedingt eine Arztpraxis aufsuchen! Gelangen die Bakterien nämlich in den oberen Harntrakt (Harnleiter, Nieren, Nierenbecken), droht eine Nierenbeckenentzündung. Eine Antibiotikatherapie ist dann unumgänglich.

Bei wiederkehrenden Blasenentzündungen, z.B. nach dem Geschlechtsverkehr, hat sich der (unschädliche) Zucker D-Mannose bewährt. Dieser kann an *E.coli*-Bakterien binden und sie

Etwa 10 von 100 Frauen haben mindestens eine Blasenentzündung pro Jahr.

inaktivieren. Ein weiterer bewährter Naturstoff, der bereits seit Jahrhunderten zur Stärkung eines gesunden Harntrakts verwendet wird, ist Cranberry. Wichtig ist hier eine ausreichende Dosierung.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen außerdem die enorme Bedeutung eines gesunden Vaginalmikrobioms. Dieses besteht – wie auch im Darm – aus unterschiedlichen Bakterienstämmen. Nützliche Bakterien (vor allem Milchsäureproduzierende Laktobazillen) schaffen ein gesundes saures Milieu, welches das Wachstum schädlicher Bakterien hemmt. Die gezielte Pflege und der Aufbau der Intimflora, ggf. mit entsprechenden mikrobiologischen Produkten, kann das erneute Aufflammen einer Infektion verhindern. **Lassen Sie sich gerne in unserer natürlich-Apotheke zu den verschiedenen Möglichkeiten beraten!**

NÄHRSTOFFWISSEN

Omega-3



Omega-3

Gutschein

10% Rabatt
gültig vom
23. - 30. Juni 2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

5% Rabatt
gültig vom
16. - 21. Juni 2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10% Rabatt
gültig vom
09. - 14. Juni 2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

5% Rabatt
gültig vom
01. - 07. Juni 2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite