

Selen

Das Spurenelement Selen – kurz Se – ist wesentlicher Bestandteil für den körpereigenen Zellschutz und wird für Wachstums-, Reparatur- und Fortpflanzungsprozesse benötigt. Dazu gehört z.B. die Spermienbildung, der Schutz vor entzündlichen Erkrankungen und die Unterstützung bei Ausleitungsmaßnahmen. Deutschland zählt zu den Selenmangelgebieten. Da die Böden arm an Selen sind, enthalten auch die meisten pflanzlichen Lebensmittel nur geringe Mengen. Schätzungen zufolge nehmen 70 % der Bevölkerung nicht ausreichend Selen zu sich. Besonders gefährdet sind Senioren, Vegetarier und Veganer sowie stillende Mütter. Das kann Einschränkungen im Bereich des Immunsystems und der Muskelfunktion verursachen.

Funktion: Bestandteil vieler Enzyme, Schutz der Zellen vor oxidativem Stress (Neutralisation freier Radikale), Schilddrüsenhormonstoffwechsel, Immunsystem, Fruchtbarkeit (Spermienproduktion & -funktion)

Lebensmittel: Fleisch, Fisch, Eier, Brokkoli, Weißkohl, Zwiebelgemüse, Pilze, Spargel, Hülsenfrüchte

Empfohlene Tagesdosis: Männer – 70 µg | Frauen – 60 µg



natürlich-Mundpflege-ABC

Natürliche **A**ufbaumittel nutzen

Die Natur bietet vielfältige Unterstützung für Ihre Mundgesundheit. Weihrauch ist für seine entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt und kann zudem die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren. Ebenfalls empfehlenswert – Spülungen mit Pfefferminze, Ringelblume, Myrrhe, Salbei oder Rosskastanienrinde. „Ölziehen“ gilt als eines der ältesten ganzheitlichen Heilmittel im Bereich der Mundhygiene.

Die passende **B**ürste

Der Druck harter Bürsten kann Zahnschmelz und Zahnhäule schädigen. Probieren Sie deshalb eine weiche Zahnbürste und reinigen Ihre Zähne morgens und abends für je 3 min nach der KAI-Methode (Kauflächen – Außenseiten – Innenseiten). Das minimiert die Verletzungsfahr, massiert das Zahnfleisch und fördert die Durchblutung. Schonend und effektiv sind Schallzahnbürsten. Alle 6 bis 8 Wochen heißt es: „Bürstchen, wechsel dich“.

Keine **C**hance für Bakterien

Zahnseide oder Interdentalbürsten minimieren die Vermehrung schädlicher Bakterien in den Zahnzwischenräumen. Und auch die Zunge ist ein idealer Nistplatz für Keime – ein Zungenschaber schafft hier Abhilfe. Wechseln Sie außerdem regelmäßig Ihre Zahnpasta. Wissenschaftler gehen davon aus, dass sich Bakterien nach einiger Zeit an deren Zusammensetzung gewöhnen können und Resistenzen ausbilden.

Gang zum **D**entisten

Selbst die beste Pflege kann den Zahnarztbesuch nicht ersetzen. Der Fachmann erkennt frühzeitig mögliche „Schwachstellen“ und kann diese beheben. Eine gründliche Zahnreinigung vertreibt belastende Bakterien.

Auf die **E**rnährung achten

Achten Sie auf einen ausgewogenen Speiseplan und verzichten Sie möglichst auf Zwischenmahlzeiten, auch wenn es „nur“ der Apfel ist. Zwischen dem Genuss säurehaltiger Lebensmittel (Saft, Obst, Wein) und dem Zähneputzen sollten mindestens 30 min Zeit liegen. In dieser Zeit kann der Speichel die Zähne remineralisieren und der leicht aufgeraute Zahnschmelz wird nicht einfach abgeschliffen.

Gewusst?

Unser Zahnschmelz ist – anders als der Name vermuten lässt – das härteste Material unseres Körpers.

Die allererste Zahnpasta wurde bereits von den alten Ägyptern entwickelt – mit fraglicher Zusammensetzung.

Schulfit! Das Nährstoff 1x1

Stundenlanges Sitzen und Lernen in der Schule ist für Kinder eine echte Herausforderung. **Hochaktive Gehirnprozesse wie Denken und Konzentration benötigen viel Energie, leistungsfähige Nervenzellen und eine umfangreiche Nährstoffversorgung.** Dazu gehören Magnesium, Eisen, Vitamin D und B-Vitamine. Für die geistige Leistungsfähigkeit sind besonders die Omega-3-Fettsäuren wichtig, die in Seefisch und hochwertigen pflanzlichen Ölen vorkommen.



Ein Mangel kann Konzentrationsprobleme, Lese- und Rechtschreibschwächen oder Entwicklungsverzögerungen begünstigen.

Auch ausreichendes Trinken ist entscheidend – für Konzentration, Stoffwechsel und Immunsystem. Kinder im Grundschulalter brauchen rund 1 Liter Flüssigkeit täglich, ältere Kinder etwa 1,5 Liter. Ideal sind Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees und gelegentlich eine Fruchtschorle. Trinkmuffel lassen sich oft mit bunten Flaschen, Aufklebern oder einer abwechslungsreichen Auswahl motivieren.

Wenn Sie mehr Energie brauchen als Ihr Handy:

Vitamin D checken!

In unserer Apotheke
Vitamin-D Messung
29 €



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



Ausgabe September 2025

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Persönlich.
Menschlich.
Für Sie da!



Unterstützung der Körpermitte

Mariendistel gehört zu den antioxidativ wirksamen Heilpflanzen, deren positive Eigenschaften bereits in der Antike geschätzt wurden. Sie gilt u.a. als Helfer für Leber, Galle und Darm. regulafit® Mariendistel 500 beinhaltet den wertvollen Mariendistel-Extrakt. Pro Kapsel sind 400 mg des Wirkstoffkomplexes *Silymarin* enthalten, welcher die Lebergesundheit positiv beeinflussen kann. Auf unnötige Rieselhilfen wird gleichzeitig komplett verzichtet.

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 21,95 €

Rabatt 18% | Aktionspreis 17,95 €

Ribbeck-Apotheke Potsdam
Birnbaum-Apotheke Potsdam

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der September ist prall gefüllt mit Gesundheit! Vom Kopfschmerz- und Migräne-Tag (12. September) über den Welt-Erste-Hilfe-Tag (14. September) bis hin zum Deutschen Lungentag (24. September) stehen zahlreiche Gesundheitsthemen im Fokus. Alljährlich am 25. September schenken wir Mund und Zähnen besondere Aufmerksamkeit – ebenso wie in dieser natürlich-Ausgabe. Erfahren Sie, mit welchen ganzheitlichen Tipps ein strahlendes Lächeln gezaubert wird.

Am 29. September heißt es „Man sieht nur mit dem Herzen gut...“. Am Weltherztag nehmen wir unseren Supermuskel genauer unter die Lupe. Wussten Sie zum Beispiel, dass unser Herzschlag und die Geschwindigkeit in der Musik in der gleichen Einheit gemessen werden? Womit Sie Ihr Herz besonders pflegen – und was es so gar nicht mag – lesen Sie auf der rechten Seite.

Viel Spaß beim Schmökern und besonders HERZliche Grüße



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

Bettina Zurek



Aus der Praxis: natürlich-Wissen



Gedächtnisheld Ginkgo

Der Ginkgo gilt als Urgroßvater unter den Gewächsen, kann er doch bis zu 1000 Jahre alt werden. Erste versteinerte Funde sind mehr als 200 Mio. Jahre alt (Jurazeit), was ihm den Spitznamen „Lebendes Fossil“ einbrachte. Künstler und Schriftsteller bewundern ihn wegen seiner außergewöhnlichen Optik, Botaniker und Ärzte aufgrund der herausragenden medizinischen Eigenschaften. **Die wirksamen Inhaltsstoffe – Flavonoide, Ginkgolide und Terpene – befinden sich hauptsächlich in den Blättern. Diese erhöhen auch seine Widerstandsfähigkeit.**

Ginkgo biloba hat ein breites Anwendungsspektrum. Wir empfehlen ihn gerne zur **Unterstützung der Gedächtnisleistung und Konzentration**. Und auch im Bereich der Durchblutung, bei Venenleiden, zum Sauerstofftransport und bei Schwindel unterstützt der grüne Alleskönner. Achtung – nicht als Tee verwenden, sondern auf hochwertige Spezial-Extrakte aus unserer Apotheke zurückgreifen (Kapseln, Tabletten). Bei der Einnahme blutverdünnender Mittel ist die Verwendung nicht empfehlenswert. Und – vor einer geplanten Operation ausreichend lange absetzen (min. 3 Tage).

Anzeige

Ausgleichen & wohlfühlen

Unsere Ernährung ist das A und O für ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis. Als „optimale“ Dosis gelten 80% basenbildende sowie 20% säurebildende Lebensmittel. Wenn Gemüse und Obst im Alltag zu kurz kommen, sollte man gezielt ausgleichen. Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit oder Muskelschmerzen können Anzeichen für eine Störung sein. **regulafit® Basen Komplex** enthält eine Kombination wertvoller basischer Mineralsalze und Spurenelemente.

lactosefrei | glutenfrei | gelatinefrei | farbstofffrei | vegan | pflanzliche Kapselhülle



Inhalt: 80 Kapseln

HERZ-Gesundheit

Das menschliche Herz besteht zum größten Teil aus muskulärem Gewebe. Damit pumpt es das Blut in jeden entfernten Winkel des Körpers und versorgt alle Organe und Zellen mit Sauerstoff und lebenswichtigen Nährstoffen. Ist das Herz in Not, wirkt sich das gravierend auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Lebensqualität und Wohlbefinden sinken. Die Liste möglicher Konsequenzen ist lang – von Herzschwäche über Rhythmusstörungen und Entzündungen bis hin zu Herzklappen-Fehlern. In Deutschland sind bis zu 6 Millionen Menschen von einer koronaren Herzerkrankung (KHK) betroffen. Besonders gefürchtet – der gefährliche Herzinfarkt.

Rauchen, Übergewicht, emotionalen Stress und Bewegungsmangel mag unser Herz gar nicht. Ein erhöhter Blutdruck, Cholesterin- oder Homocysteinspiegel belastet es zusätzlich. Die Kombination mit Diabetes gilt als besonders risikoreich. **Diverse Studien belegen hingegen den positiven Einfluss einer mediterranen Ernährung auf das kardiovaskuläre Risiko.** Zu einer solchen „Mittelmeerdiet“ gehören frisches Gemüse, saftige Kräuter, Hülsenfrüchte, Vollkorn, buntes Obst, Pilze, Nüsse und Kartoffeln. Nicht zu vergessen das wertvolle Olivenöl mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren.

Herzpatienten profitieren in vielen Fällen von der Einnahme bestimmter Mikronährstoffe, die wesentliche Funktionen im Herz-Kreislauf-Geschehen übernehmen. Kalium (enthalten u.a. in Kohl, Karotten, Bananen, Haselnüssen)

ist der wohl bekannteste Herz-Mineralstoff und sorgt für die elektrische Stabilität der Zellen und damit den richtigen Rhythmus. Unterstützt wird er von Magnesium (in Bananen, Himbeeren, Nüssen, Vollkorn), das unter anderem „Verkrampfungen“ der Muskulatur verhindert und Blutdruck sowie Nervenzellen reguliert. Für den richtigen Takt ist außerdem das Kalium-Magnesium-Verhältnis wichtig. Vitamin E punktet als wichtiges Antioxidans, Coenzym Q10 kurbelt zusätzlich die Energieproduktion in unseren Zellkraftwerken (Mitochondrien) an. B-Vitamine tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei (= das neue Cholesterin), Omega-3-Fettsäuren verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und können Blutdruck- oder Blutfettwerte ausgleichen.

Vorsicht vor Nährstoffmangel



Depots auffüllen!

Bei chronischen Erkrankungen oder wiederkehrenden Beschwerden braucht es oft bestimmte Medikamente. Das Tückische: Während der verordnete Wirkstoff positiv auf die Grunderkrankung wirkt, können gleichzeitig wichtige Mikronährstoff-Depots geplündert und Mangelzustände verursacht werden. In unserer natürlich-Apotheke nehmen wir mögliche Nährstoff-Räuber genau unter die Gesundheitslupe – inkl. individueller Empfehlungen zur Reduzierung von Neben- und Wechselwirkungen.

Bei diesen Arzneimitteln schauen wir besonders genau hin

Statine: Statine werden bei erhöhten Cholesterinwerten, koronaren Herzerkrankungen sowie nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall eingesetzt. Sie hemmen ein spezielles Enzym und reduzieren so die Bildung von körpereigenem Cholesterin. Das Problem: Auch

ein für die Energiegewinnung der Zellen wichtiger Stoff, das sogenannte **Coenzym Q10**, wird durch die Einnahme beeinflusst. Muskelschmerzen gehören zu den typischen Folgen. Zudem wird der **Vitamin D- und Selen-Status** negativ beeinflusst.



Spannende Fakten über unseren Supermuskel

Das Herz besteht aus zwei Hälften, einmal für den Körper- und einmal für den Lungenkreislauf. Etwa 2-6 Liter Blut werden pro Minute in die Gefäße gepumpt, das sind bis zu 10.000 Liter pro Tag.

Unser Herz ist ziemlich schlagfertig – und zwar zwischen 60- und 80-mal pro Minute. Das ergibt etwa 100.000 Schläge pro Tag. Der sogenannte Sinusknoten gibt den Rhythmus vor.

Frauen und Männer ticken unterschiedlich – auch in Herzensangelegenheiten. Das Herz einer Frau ist etwas leichter (etwa 250 g), schlägt dafür aber schneller als das eines Mannes (etwa 300 g). Der Herzschlag wird übrigens in *beats per minute (bpm)* angegeben – analog zur Geschwindigkeit in der Musik.

Wer seinem Herzen „natürlich“ etwas Gutes tun möchte, greift auf Weißdorn zurück. Etwa seit dem 14. Jahrhundert gilt die Heilpflanze als Herzmittel der ersten Wahl. Weißdorn trägt zur Verbesserung der Durchblutung bei, erweitert die Gefäße und führt so zu einer Leistungssteigerung. Auch die Sauerstoff-Versorgung sowie die gesamte Herzaktivität werden verbessert. Die wirksamen Stoffe (**Flavonoide** und **Procyanidine**) befinden sich in den Blättern und Blüten.

natürlich-Tipp: Die Anwendung ist nichts für Ungeduldige, die positive Wirkung entfaltet sich nämlich erst nach einigen Wochen. In unserer Apotheke haben wir eine breite Palette an Darreichungsformen – Tee, Frischpflanzenpresssaft oder Kapseln. Und eine individuelle Beratung gibt's natürlich obendrauf!



PPIs: Für den reibungslosen Ablauf der Verdauung bildet unser Magen Säure, die mithilfe sogenannter Protonenpumpen ins Innere transportiert wird. Nimmt die Säurebildung überhand, reagiert der Körper mit unangenehmen Beschwerden wie Sodbrennen. Abhilfeschafter „Säureblocker“, die bei Gastritis, Refluxerkrankungen oder der dauerhaften Einnahme von Schmerzmitteln eingesetzt werden. Leider blockieren diese Protonenpumpen-Inhibitoren (PPI) neben der Magensäureproduktion auch einen wichtigen Helfer, den sogenannten **Intrinsic Factor**. Dieser wird für die Aufnahme von **B12** aus dem Dünndarm benötigt. Mögliche Folge ist ein **Vitamin B12-Mangel**. Auch Auswirkungen auf den **Calcium-, Magnesium-, Eisen-, Folsäure- und Vitamin D-Wert** sind möglich.

Metformin: Metformin zählt in der Schulmedizin zu den Klassikern bei der Behandlung von Diabetes Typ 2. Es hemmt die Bildung von Glukose in der Leber, wodurch weniger Zucker ins Blut gelangt. Außerdem reagieren die Zellen besser auf das vom Organismus bereitgestellte Insulin und das Hungergefühl kann reduziert werden. Doch Achtung – aktuelle Studien belegen, dass Metformin die Aufnahme verschiedener Nährstoffe hemmt. Dazu zählen **Folsäure, Magnesium, Q10 und Vitamin B1**. Besonders betroffen ist **Vitamin B12**. Dieses spielt eine wichtige Rolle im Bereich des Nervensystems, bei der Bildung roter Blutkörperchen oder im Energiestoffwechsel.

NÄHRSTOFFWISSEN

Selen



Se

Gutschein

5% Rabatt

gültig vom
22.09. - 30.09.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10% Rabatt

gültig vom
15.09. - 20.09.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

15% Rabatt

gültig vom
08.09. - 13.09.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10% Rabatt

gültig vom
01.09. - 06.09.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite