

# Calcium

**Calcium (kurz Ca) ist mengenmäßig der am stärksten vertretene Mineralstoff im Körper.** Etwa 1,2 Kilogramm befinden sich in Knochen und Zähnen. Ungefähr 300 mg davon gehen täglich über Urin, Stuhl und Schweiß verloren. Eine regelmäßige Zufuhr ist enorm wichtig. Kinder und Jugendliche haben – bedingt durch ihr Wachstum – einen erhöhten Bedarf. Steht im Blut nicht genügend Calcium zur Verfügung, greift der Körper auf die internen Speicher zurück und entzieht es dem Knochen. Das erhöht langfristig das Risiko für Osteoporose. Übrigens: Calcium kann seine Funktionen nur dann optimal erfüllen, wenn gleichzeitig ausreichend Vitamin D vorhanden ist.

**Funktion:** Aufbau von Knochen und Zähnen, Kontraktion von Skelett- und Herzmuskel, Reizleitung der Nerven, Immunsystem, Blutgerinnung, Haarwachstum

**Lebensmittel:** Milch & Milchprodukte, grünes Gemüse (Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Lauch), Samen & Nüsse, bestimmte Mineralwässer

**Empfohlene Tagesdosis:** Männer – 1000 mg; Frauen – 1000 mg

# Ca



## Stark & stabil

*Osteoporose gehört zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit – allein in Deutschland sind mehr als sechs Millionen Menschen betroffen. Durch Störungen im Knochenstoffwechsel wird das Skelett porös und verliert an Stabilität. Neben einer genetischen Veranlagung zählen auch Ungleichgewichte im Mineralstoffhaushalt, Untergewicht, Hormonstörungen, eine ungesunde Ernährung (zu viele Kalorien, Zucker und Fett), Bewegungsmangel oder bestimmte Medikamente zu den Risikofaktoren.*

Unsere Knochen bilden das Gerüst des Körpers, geben Halt und schützen die inneren Organe. Ihr Stoffwechsel wird im Wesentlichen durch vier Faktoren gesteuert: Knochenzellen (**Osteoblasten = „Knochenbauer“** und **Osteoklasten = „Knochenklauer“**), Hormone, Vitamine und Mineralstoffe sowie Bewegung. Bei Osteoporose sinkt der Mineralgehalt, die Knochenstruktur wird löchriger – und das Risiko für Brüche steigt. Die Erkrankung verläuft zu Beginn meist schleichend und symptomlos. Erst ein plötzlicher Bruch – in vielen Fällen nur durch geringe Krafteinwirkung – macht sie sichtbar.

### Hier die knochenstärksten Tipps aus unserem Team

- gesund und basenreich ernähren (viel frisches Gemüse & Obst), auf Alkohol und Zigaretten verzichten
- den Säure-Basen-Haushalt regulieren – mit basischen Mineral-salzen aus unserer *natürlich*-Apotheke
- Mikronährstoffspeicher auffüllen (Calcium, Magnesium & Co.)
- Vitamin-D-Check durchführen
- Bewegungseinheiten für Muskeln, Bindegewebe und Knochen in den Alltag einbauen

Für stabile Knochen sind regelmäßige Bewegung, eine gesunde, basenreiche Ernährung sowie gezielte Mikronährstoffe entscheidend.

**Calcium & Vitamin D** sind das Schlüssel-Duo: Calcium ist der wichtigste Baustoff der Knochen, Vitamin D sorgt für Aufnahme und Verwertung. Reicht die Calciumversorgung nicht, greift der Körper auf seine Speicher im Knochen zurück, ein Risiko für Osteoporose. **Tipp: Käse, Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Walnüsse und calciumreiches Mineralwasser regelmäßig genießen.**

**Vitamin D** wird in der Haut durch Sonnenlicht gebildet – im Herbst und Winter jedoch oft in zu geringer Menge, besonders bei älteren Menschen. Gut gefüllte Vitamin-D-Depots sorgen für die optimale Aufnahme und Verwertung von Calcium. Daher ist eine ergänzende Versorgung sinnvoll. **Lassen Sie Ihre Vitamin-D-Werte zweimal jährlich checken – damit Sie danach zielgerichtet ausgleichen können.**

**Magnesium** unterstützt unter anderem die Aktivierung von Vitamin D, ist selbst ein zentraler Baustein für die Knochenstruktur und trägt zur normalen Muskelfunktion sowie zum Energiestoffwechsel bei.

Auch Bewegung stärkt maßgeblich: Sie kräftigt nicht nur Muskeln, sondern auch die Knochensubstanz. Besonders geeignet sind Sportarten, bei denen das eigene Körpergewicht die Knochen regelmäßig belastet – zum Beispiel **Treppensteigen, Laufen oder Joggen, Nordic Walking, Tanzen oder Wandern.**

Anzeige

## KadeZyklus® bei starken Blutungen

Der natürliche Geheimtipp bei starken Blutungen

- verringert starke Blutungen während der Menstruation\*
- wirkt rein pflanzlich mit Hirtentäschelkraut
- gut verträglich
- ab 18 Jahren
- 3 Tabletten täglich (ab 3-5 Tage vor der Periode bis zum letzten Tag der Blutung)
- regelmäßige Anwendung, nicht dauerhaft

\* Bei Frauen mit regelmäßigen Menstruationszyklen, nachdem ernsthafte Erkrankungen ärztlicherseits ausgeschlossen wurden.



**KadeZyklus® bei starken Blutungen während der Menstruation 400 mg Filmtabletten.** Wirkstoff: Hirtentäschelkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Verminderung starker Menstruationsblutungen bei Frauen mit regelmäßigen Menstruationszyklen, nachdem ernsthafte Erkrankungen ärztlicherseits ausgeschlossen wurden, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** DR. KADE Pharmazeutische Fabrik GmbH, Berlin Stand: 12/2023

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



**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



Ausgabe Oktober 2025

# natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Persönlich.  
Menschlich.  
Für Sie da!



### Die Premium-Formel für Immunstärke

regulafit® Immun Premium bietet eine ausgewogene Mikronährstoffkombination zur gezielten Unterstützung der Abwehrkräfte – besonders in Zeiten erhöhter Anforderungen. Diese hochwertige Rezeptur trägt zum Zellschutz bei, unterstützt die Immunfunktion und versorgt Sie mit 22 wertvollen Nährstoffen – alles in handwerklicher Premiumqualität hergestellt.

Inhalt: 90 Stück | UVP: 42,95 €

**Rabatt 23% | Aktionspreis 32,95 €**

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

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Natur ruft! Wenn die Herbstsonne Wälder und Wiesen in goldenes Licht taucht, heißt es: ab nach draußen. Wie wäre es mit einem Ausflug zu einem der Fernwanderwege Deutschlands? Auf insgesamt über 3700 Kilometern erleben Wander- und Trekkingfreunde unberührte Natur und malerische Orte. Vom Altmühltal-Panoramaweg über den Westerwaldsteig bis hin zu den Hermannshöhen ist für jeden Anspruch das Passende dabei. Inspiration und Tipps gibt's auf der Plattform „Top Trails of Germany“ unter [www.top-trails-of-germany.de](http://www.top-trails-of-germany.de).

Bewegung macht nicht nur gute Laune, sondern ist auch ein echtes Gesundheitselixier. Muskeln, Gelenke, Herz – sie alle profitieren davon. Insbesondere Osteoporose-Patienten sollten regelmäßige Bewegungseinheiten in ihren Tagesablauf integrieren. Weitere Tipps für starke Knochen gibt's in dieser natürlich-Ausgabe. Sport ist zudem ein echter Immunbooster. Und unsere Abwehr kann jetzt im Herbst ein paar Extra-Streicheleinheiten gut gebrauchen. Erfahren Sie, mit welchen Nährstoffpartnern Sie Ihr Immunsystem bestmöglich unterstützen.

Zauberhafte Herbstgrüße



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

*Bettina Zurek*



Aus der Praxis: natürlich-Wissen

## Superbeere Aronia

Aronia – auch als „Apfelbeere“ oder „Schwarze Eberesche“ bekannt – stammt ursprünglich aus Nordamerika. Etwa zu Beginn des 20. Jahrhunderts kam die Pflanze über Russland nach Europa. Optisch erinnern die kleinen, fast schwarzen Früchte an übergroße Heidelbeeren. In ihrem Inneren punkten sie mit zahlreichen wertvollen Inhaltsstoffen. Dazu zählen Vitamine (A, E, C und B2), Mineralstoffe (Calcium, Kalium) und Spurenelemente (Zink, Eisen). Besonders hervorzuheben ist der hohe Polyphenolgehalt (Anthocyane und Flavonoide). Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die die Pflanze vor UV-Licht sowie schädlichen Viren und Bakterien schützen.

Polyphenole besitzen entzündungshemmende Eigenschaften und wirken antioxidativ. Das heißt: Sie schützen unsere Zellen vor schädlichen freien Radikalen. Aronia-beeren gelten als gesunde Helfer für das Herz-Kreislauf-System und die körpereigene Abwehr. Sie lassen sich in verschiedenen Zubereitungsformen genießen – als Saft, Gelee oder Marmelade, aber auch getrocknet oder in Pulverform für Smoothies.

Anzeige

## OMNI-BIOTIC® 6: Seit 30 Jahren im Einsatz für Ihr gutes „Bauchgefühl“

Der Darm spielt mitsamt seinen Billionen von nützlichen Bakterien eine wichtige Rolle für unsere Abwehrkraft und viele Stoffwechselfvorgänge. Doch ungesunde Ernährung, Alltagshektik oder Medikamenteneinnahme können die Darmflora in Anzahl und Vielfalt reduzieren. Setzen Sie daher auf die nützlichen „Helfer“ von OMNI-BIOTIC® 6: Sechs wissenschaftlich geprüfte, hochaktive „Leitkeimstämme“ besiedeln den gesamten Darm. OMNI-BIOTIC® 6 – seit 30 Jahren der tägliche Begleiter Millionen zufriedener Kunden. Vertrauen auch Sie der Nummer 1\*, wenn es um Ihr Bauchgefühl geht!

- Basis-Versorgung mit aktiven Darmbakterien
- zur natürlichen Ergänzung des Mikrobioms
- für jeden Tag und jedes Alter geeignet



\*IQVIA PharmaTrend® micro, Sell-Out Umsatz 03F1-Markt, MAT 01/2025. [www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

# Abwehrsystem natürlich stärken



Winterzeit ist Erkältungszeit! Sobald die Temperaturen fallen, haben Viren und Bakterien Hochsaison. Um die inneren Organe zu schützen, verengen sich unsere Blutgefäße. Die Schleimhäute werden schlechter durchblutet und sind deutlich anfälliger für Erreger. Damit Sie nicht direkt von einer Grippe in die nächste geraten, ist es wichtig, das Immunsystem frühzeitig zu unterstützen. Setzen Sie dabei auf ganzheitliche Tipps, natürliche Helfer sowie wertvolle Vitamine und Mineralstoffe aus Ihrer natürlich-Apotheke.

### Die Schleimhaut pflegen

Salzinhalationen reinigen und befeuchten die Atemwege und fördern gleichzeitig die Durchblutung. Empfehlenswert sind spezielle isotonische Kochsalzlösungen. Bei regelmäßiger Anwendung kann das Übertragungsrisiko von Viren und Bakterien um bis zu 70 % gesenkt werden.

### Immunzellen aktivieren

Zink unterstützt unsere zelluläre und humorale Abwehr. Zusätzlich hemmt es das Eindringen und Vermehren von Erregern. Eine hochdosierte Einnahme kann die Dauer einer Erkältung spürbar verkürzen. Selen wirkt antioxidativ und ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Zellschutzes.

### Den Darm stärken

Etwa 80 % der aktiven Immunzellen befinden sich im Darm. Unsere nützlichen Darmbakterien helfen außerdem, wichtige Stoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren) zu produzieren bzw. aufzunehmen. Eine abwechslungsreiche Ernährung, ausgewählte Probiotika und Präbiotika fördern die Darmgesundheit – und damit auch die Abwehrkräfte.

### Vitamin-Quellen anzapfen

Vitamin D aktiviert Killerzellen und gilt als „Antreiber“ des Immunsystems. Vitamin C fördert die Antikörperproduktion, dient als Energielieferant der Leukozyten und regt die Reifung der Lymphozyten an. Die Aminosäuren Arginin, Lysin, Glutamin, Methionin und Cystein sind wichtige Bausteine bestimmter Barrieren und Zellen des Immunsystems.

### Inhalationshelfer aus unserer Apotheke

**Eukalyptus:** löst festsitzenden Schleim, hemmt Bakterienwachstum, bei Schnupfen

**Kamille:** reizlindernd, beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend, bei Bronchitis und Husten

**Salbei:** entzündungshemmend, antibakteriell, schleimlösend, bei Heiserkeit und Halsweh

**Thymian:** schmerzstillend, auswurfördernd, löst Schleim und Krämpfe, bei Husten



Verwöhn-momente

## Herbstzeit ist Hautzeit

Schutzschild, Sinnesorgan, Kontaktstelle zur Außenwelt und Wärmeregulator – unsere Haut ist ein wahres Multitalent. Täglich ist sie zahlreichen Reizen ausgesetzt; ihr Zustand wird zudem stark von Flüssigkeitszufuhr und Ernährung beeinflusst. Besonders in den kommenden kalten Monaten steht sie vor einer echten Belastungsprobe: trockene Heizungsluft und abrupte Kalt-Warm-Wechsel schwächen die Hautbarriere.

Für die Pflege gilt: Das Zauberwort heißt Feuchtigkeit – sowohl durch passende Pflegeprodukte als auch durch ausreichend Trinken. Beim Duschen eignen sich pH-hautneutrale Produkte mit sanften Wirkstoffen. **natürlich-Tipp: Hochwertige pflanzliche Öle, am besten in Bio-Qualität, wie Arganöl, Sheabutter oder Nachtkerzenöl.** Bei sehr trockener, irritierter Haut hat sich auch kaltgepresstes Hanfsamenöl bewährt (reich an Linolsäure sowie Alpha- und Gamma-Linolensäure). Eine Fettlotion mit Urea (bindet Feuchtigkeit) kann ebenfalls gute Dienste leisten.

Auch die Ernährung ist entscheidend für eine gesunde Haut. **Empfehlenswert ist ein pflanzenbasierter, eiweiß- und ballaststoffreicher Speiseplan.** Fermentierte Lebensmittel, bunte Gemüse und Obst sollten regelmäßig auf den Teller. Dazu ausreichend trinken – im Winter gerne in Form von wohltuendem Tee.

Chronische Hautprobleme gehen oft mit einer gestörten Darmflora einher. **Eine mikrobiologische Kur (z.B. mit Prä- und Probiotika) kann das Gleichgewicht wiederherstellen.** Hinter trockener Haut oder Ekzemen verbirgt sich häufig auch ein Zink- oder Biotinmangel. Unterstützen Sie die Reparaturmechanismen zusätzlich mit Antioxidantien wie Vitamin C und E, Provitamin A (Betacarotin) oder Coenzym Q10.

**Wohltat im Herbst und Winter:** Basische Körper- oder Fußbäder verwöhnen Haut und Seele gleichermaßen. Entsprechende Zusätze erhalten Sie in unserer natürlich-Apotheke. Einmal pro Woche empfiehlt sich außerdem ein sanftes Peeling (z.B. mit Aprikosenkernen, Kleie oder Meersand), um abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen und die Durchblutung anzuregen. Eine Bürstenmassage sorgt für einen zusätzlichen Wohlfühlkick und regt zugleich den Lymphfluss an.

Schönheit von innen – über diese Stoffe freut sich Ihre Haut besonders

Zink, Selen, Silizium (Kieselerde), Biotin (= Vit H, Vit B7), Vitamin E, Vitamin A, Vitamin C, Eisen, Kupfer, Aminosäuren (L-Glutamin, L-Arginin, Methionin, Cystein)

Zn

Si

Se

Fe

NÄHRSTOFFWISSEN

## Calcium

Ca



Gutschein

5% Rabatt

gültig vom 27.10. - 31.10.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10% Rabatt

gültig vom 20.10. - 25.10.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

5% Rabatt

gültig vom 13.10. - 18.10.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10% Rabatt

gültig vom 01.10. - 11.10.2025

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite