

Muskeln

Insgesamt 650 Muskeln halten uns in Bewegung. Alleine 40 davon benötigen wir, um die Stirn zu runzeln und 17 helfen uns dabei, jemandem ein breites Lächeln zu schenken. Der wichtigste Muskel ist unser Herz, am kräftigsten ist der große Gesäßmuskel und am schnellsten der Augenringmuskel.

Aufgaben:

willkürliche (Laufen) und unwillkürliche (Atmen, Schlucken) Bewegungen | Körperhaltung und Stabilität | Steuerung bestimmter Funktionen in Hohlorganen (Darm) | Herzfähigkeit



Regulationsmaßnahmen:

ausreichend Bewegung | Säure-Basen-Kur | Versorgung mit Eiweißen, Kohlenhydraten und wichtigen Mineralstoffen/Vitaminen (u.a. Magnesium, Calcium, Vitamin D)

Scan mich



Hier weitere spannende Infos!



einlösen 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.



einlösen 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.



einlösen 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.



einlösen 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.

ERNÄHRUNG

Richtig einkaufen, kombinieren & lagern

Ausreichend Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente sind die Basis für Lebensqualität bis ins hohe Alter. Eine ausgewogene Ernährung bildet dafür die Grundlage. Damit die kleinen Nährstoffhelden bestmöglich aufgenommen und verwertet werden, sollte man ein paar Dinge beachten.



Kaufen Sie regional, saisonal und bio

Kurze Transportwege sichern Nährstoffe, Bio-bauern achten auf ökologische Landwirtschaft. Greifen Sie dabei auch in die Tiefkühltruhe. Gefrorenes Gemüse enthält z.B. oft mehr Vitamin C als seine frischen Kollegen. Eine schonende Zubereitung mit Dünsteinsatz hat die Nase vorn vor konventionellem Kochen in Wasser. Und: **Verwenden Sie bei der Zubereitung hochwertige Öle. Damit tun Sie einerseits etwas Gutes für Ihren Omega-3-Status und erhöhen gleichzeitig die Aufnahme und Bioverfügbarkeit der Vitamine D, A, E und K.**

Die richtige Lagerung entscheidet

Die meisten Nährstoffe bleiben bei guter Kühlung erhalten. Manche Obst- und Gemüsesorten fühlen sich aber bei Raumtemperatur wohler (z.B. Bananen, Auberginen, Zitrusfrüchte). **Faustformel: Exoten mögen es gerne warm, Einheimische lieber kühl.** Äpfel und Tomaten getrennt von den anderen Obst- und Gemüsesorten aufbewahren. Diese enthalten besonders viel Ethylen und regen ungewollt den Reifeprozess ihrer Nachbarn an.

Freund oder Feind?

Eisen wird gemeinsam mit Vitamin C besser aufgenommen. Kombinieren Sie zu den morgendlichen Haferflocken (am Vorabend einweichen) ein Gläschen O-Saft. Den Kaffee gibt's erst später, dieser kann die Eisen-Verfügbarkeit nämlich reduzieren. Auch Calcium und Vitamin D sind ein unschlagbares Duo und können zusammen auf den Teller. Vorsicht heißt es hingegen bei Calcium und Magnesium bzw. Zink und Eisen. Diese verschlechtern jeweils die Aufnahme des anderen, sollten bei gemeinsamer Einnahme in höheren Mengen also getrennt werden. Ein weiterer „Calcium-, Magnesium und Zinkräuber“ ist Phytinsäure (u.a. in Linsen, Bohnen, Weizen). Und die Oxalsäure aus Spinat, Mangold, Sauerampfer oder Tee verringert die Aufnahme von Calcium, Magnesium und Eisen. **Tipp: Durch Erhitzen wird die Menge der Oxalsäure, durch Einweichen die Phytinsäure merklich reduziert.**

ANZEIGE

NORSAN Omega-3 Vegan Öl

Die regelmäßige Einnahme von Omega-3 unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktion, die Gehirnentwicklung und -funktion und trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei. Durch den schonenden Verarbeitungsprozess wird die sehr hohe Qualität und Frische des Algenöls gewährleistet. Die Kombination mit biologischem Olivenöl als Antioxidans sorgt für eine bessere Aufnahme im Körper.

- 2.000 mg Omega-3 pro Teelöffel (empfohlene Tagesdosis)
- 100 % pflanzliches Algenöl
- schadstofffreie Kultivierung
- angenehmer Zitronengeschmack
- hochdosiert – kein Konzentrat
- 800 IE veganes Vitamin D



2.000 mg Omega-3 mit nur einem Löffel

ANZEIGE

Das Coffein-Shampoo mit Ginseng von RAUSCH

Das Shampoo bei Haarausfall. Es stimuliert und stärkt die Haarwurzeln schon beim Waschen und verwöhnt die Kopfhaut gleichzeitig mit einer angenehmen Erfrischung.

- belebendes Shampoo bei Haarausfall
- stärkt den Haarnachwuchs
- hergestellt in der Schweiz mit Extrakten aus Ginseng, Guarana, Tigergras und Coffein
- silikonfrei, vegan und mit 90 % Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs
- Flasche in Originalgröße aus 100 % recyceltem PET



Messen • Wissen • Handeln

Körperanalyse durch BIA-Messung

- ♥ **Messung Gewicht und Körpergröße**
Präzise durch Ultraschall-Größenmessung
- ♥ **Messen Sie Ihr Bauch-Innenraum-Fett**
Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erkennen
- ♥ **Körperwasser-Analyse**
Dehydration und Wassereinlagerungen feststellen
- ♥ **Muskel-Fett-Verteilung**
Gesund abnehmen oder gezielt Muskeln aufbauen

Messung in der Ribbeck Apotheke
39 €

- ♥ **Jetzt Termin vereinbaren**
Telefon: 0331 52 04 12 oder direkt in der Apotheke



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
Erich-Mendelsohn-Allee 1
14469 Potsdam

☎ 0331 96 76 36 06

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



März 2026

natürlich

Das tut meiner Gesundheit richtig gut!

Herzlich willkommen im Frühling!



Mit Energie durch den Alltag

Durch die Einnahme von Statinen wird nicht nur der Cholesterinspiegel beeinflusst, sondern auch die Synthese bestimmter Nährstoffe gehemmt, was sich negativ auf den Energiehaushalt auswirkt. regulafit® Stati Pro N enthält u.a. die wichtigen Vitamine B12, K2 und D3 sowie Zink, Selen und natürliches Q10 – zur gezielten Unterstützung des Organismus.

regulafit® Stati pro N | Inhalt: 90 Kapseln | UVP: 44,95 €

Rabatt 25% | Aktionspreis 33,75 €

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



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

der März steht ganz im Zeichen des Neubeginns: Die Tage werden länger und erste Frühblüher erwachen aus dem Winterschlaf. Inspiriert von der Natur gibt es zahlreiche Feierlichkeiten rund um den Globus. In Valencia/Spanien wird das Frühlingsfest „Las Fallas“ gefeiert, Irland zelebriert den „St. Patrick’s Day“ und in Indien und Nepal erfreuen sich die Menschen am „Fest der Farben“ (Holi Festival).

Hierzulande liegt der Fokus klar auf Gesundheit – am 7. März mit dem „Tag der gesunden Ernährung“ und am 15. März mit dem „Tag der Rückengesundheit“. Spannende Infos dazu gibt’s in dieser natürlich-Ausgabe. Lesen Sie außerdem, wie Sie Ihren Cholesterin-Spiegel sanft regulieren und erfahren Sie in unserem Online-Beitrag, warum eine „Mittelmeer-Diät“ besonders gut fürs Herz ist.

Mit herzlichen Grüßen

Bettina Zurek

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



Unsterblich?

Hummer gelten theoretisch als „unsterblich“. Sie produzieren nämlich ein Enzym (Telomerase), das ihre Zellen repariert und der DNA hilft, sich unbegrenzt zu teilen. In der Praxis versterben sie nicht an Altersschwäche, sondern aufgrund von Krankheiten, Feinden oder Häutungsprozessen.



„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

Voltaire (1694 – 1778)

RÜCKENGESUNDHEIT

Raus aus der Schmerz-Spirale



Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Ursachen für Arztbesuche und können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Die Bandbreite reicht von Muskelverspannungen (= Myogelosen) über Bandscheibenprobleme bis hin zu Verschleißerscheinungen. Zu den Hauptursachen zählen neben altersbedingter Degeneration vor allem einseitige Belastungen und Bewegungsmangel. Im Akutfall kann eine Schmerztablette eine schnelle Hilfe sein, bei chronischen Beschwerden ist eine ganzheitliche Therapie sinnvoll. Neben gezielten Regulationsmaßnahmen bleibt Bewegung (Ausdauer- & Krafttraining) der Schlüssel zur Selbstheilung. Geeignet sind Sportarten wie Nordic Walking, Pilates, Yoga, Schwimmen, Aquagymnastik oder Radfahren. Ergänzend tun Wärme, Entspannungsübungen oder Akupunktur gut.

Aus der Regulationspharmazie®

Ernährung & Säure-Basen-Haushalt: Ein übersäuertes Bindegewebe begünstigt Entzündungen, ein basischer Speiseplan unterstützt hingegen die Regulation. Ideal sind Fisch, Nüsse, Obst, Gemüse, Kräuter und Öle. Basische Mineralsalze gleichen zusätzlich den Stoffwechsel gezielt aus.

Enzyme: Enzyme spalten körpereigene Eiweiße (= Entzündungsabfall) und beschleunigen so die Heilung. Schwellungen klingen schneller ab. Eine 6- bis 8-wöchige Kur unterstützt die Regeneration. Für eine optimale Wirkung sind Zusammensetzung, Einnahmezeitpunkt und -art entscheidend.

Mikronährstoffe: Zur Aktivierung von Regulationsprozessen sind Calcium, Magnesium, Zink, Silizium, B-Vitamine, Vitamin C und E, Omega-3 sowie weitere Mikronährstoffe in der richtigen Kombination und Dosis essenziell. Magnesium hilft bei Krämpfen und Verspannungen, Antioxidantien wie Vitamin C und E lindern Entzündungen. Bei Prickeln oder Ameisenlaufen empfiehlt sich ein Vitamin B12-Check.

Heilpflanzen: Ausgewählte Pflanzenstoffe wie Weihrauchextrakt, Brennnessel, Curcuma oder Weidenrinde helfen, Schmerzzustände zu lindern. Sie können sowohl äußerlich als Gel oder Salbe als auch innerlich in Tabletten- oder Kapselform angewendet werden. Heiße Bäder mit Melisse oder Latschenkiefer entspannen verkrampfte Muskeln. Einreibungen mit ätherischen Ölen wie Wacholder oder Johanniskraut wirken beruhigend und entzündungshemmend.

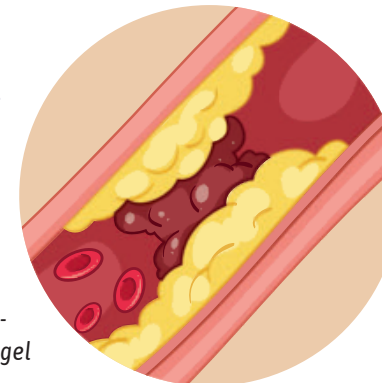


natürlich-Zusatztipp

Ergonomischer Arbeitsplatz – Schreibtischstuhl mit Wippfunktion: Anspannung und Entspannung wechseln sich ab, der Rücken muss ständig reagieren und korrigieren, Krämpfe können sich nicht „festsetzen“

HERZ SPEZIAL

Cholesterin-spiegel



Mit rund 350.000 Todesfällen pro Jahr sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland. Insbesondere Diabetes, Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht sowie Bluthochdruck zählen zu den Risikofaktoren. Daneben schrillen bei einem erhöhten Cholesterinspiegel die Alarmglocken.

Cholesterin (genauer Cholesterol) ist eine Grundsubstanz unseres Organismus, die insbesondere für die Funktion des Nervensystems, die Stabilisierung der Zellen und die Produktion von Sexualhormonen von großer Bedeutung ist. Als „fettartiger Stoff“ ist Cholesterin nur schwer in Wasser löslich, weswegen spezielle Transportverfahren mithilfe sogenannter Lipoproteine notwendig sind. LDL (Lipoprotein mit niedriger Dichte) bringt Cholesterin zu den Organen, HDL (Lipoprotein mit hoher Dichte) übernimmt die Aufnahme und den Rücktransport zur Leber. Die Gefahr: LDL kann gefährliche Ablagerungen verursachen, in oxidierter Form Entzündungsprozesse auslösen und das Gefäßendothel schädigen.

In der klassischen Medizin werden zur Cholesterinsenkung vor allem Statine eingesetzt. Leider bleibt die Dauereinnahme nicht immer folgenlos. **So kann die Aufnahme bzw. Biosynthese verschiedener Mikronährstoffe (z.B. Coenzym Q10) empfindlich gestört werden.**

Gerne beraten wir Sie in unserer natürlich-Apotheke zu ganzheitlichen Lösungsansätzen. Dazu zählt insbesondere eine ausgewogene Ernährung mit hochwertigen ungesättigten Fettsäuren, Gemüse und Nüssen (z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Mandeln, Walnüsse, Kurkuma).

GEWUSST?!

Neben HDL- und LDL-Werten tritt in Bezug auf bedrohliche Herzkrankheiten auch der Fettsäurestatus (sog. Omega-3-Index), weitere Lipoproteine wie das Lipoprotein (a) und der sogenannte Homocystein-Wert vermehrt in den Fokus aktueller Forschungen.

ANZEIGE

Vitamin D3 Hevert 4000 IE Power-Vitamin für Immunabwehr, Knochen & Vitalität

Ihre Sonne für die dunkle Jahreszeit! Vitamin D3 Hevert 4000 IE unterstützt Knochen, Muskeln und Vitalität – ideal, wenn die Sonne fehlt und der Körper selbst kaum Vitamin D bilden kann. **Bleiben Sie aktiv und leistungsfähig – fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Vitamin D3 Hevert!**

Vorteile von Vitamin D3 Hevert 4000 IE:

- mikroverkapseltes Vitamin D3 für optimale Stabilität und somit Erhalt der Wirksamkeit
- Tabletten sind teilbar
- vegetarisch, laktose-, gluten- und palmölfrei
- hergestellt in Deutschland
- exklusiv in der Apotheke



Für Ihr Immunsystem!

UNSER KÖRPER

Muskeln



GUTSCHEIN

**5%
Rabatt**

gültig vom
23.03. - 31.03.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

**10%
Rabatt**

gültig vom
16.03. - 21.03.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

**5%
Rabatt**

gültig vom
09.03. - 14.03.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

GUTSCHEIN

**10%
Rabatt**

gültig vom
02.03. - 07.03.2026

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

AKTUELL | SPANNEND | WISSENSWERT

Herzgesundheit: Das Mittelmeer ruft

Knapp 6 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Herzproblemen. Studien belegen, dass sich mindestens die Hälfte davon durch eine Umstellung der Lebensweise vermeiden ließe. Zu hohe Zucker- und Fettwerte, ein hoher Körperfettanteil sowie Bluthochdruck hängen direkt mit der Ernährung zusammen und steigern das Risiko für Gefäßkrankheiten wie Arteriosklerose und folglich für Herzinfarkt oder Schlaganfall. **Eine mediterrane Ernährung mit viel frischem Gemüse und gesunden Kräutern kann sich positiv auf die Gesundheit und das kardiovaskuläre Risiko auswirken.**

Scan mich



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