

Unsere Erde bietet unzählige Naturwunder – auch unterirdisch. Ob umgeben von Urwäldern, umhüllt von massiven Eisschichten oder in den Tiefen eines Bergmassivs, überall verbergen sich **atemberaubende Höhlensysteme**.

Unterirdische Wunderwelten

Besonders spektakulär ist das *Son Doong* Höhlensystem („Bergflusshöhle“) in Vietnam, das aus zahlreichen einzelnen Höhlen, Seen und Flüssen besteht. Die Ausmaße sind so gigantisch, dass der Kölner Dom problemlos darin Platz finden würde. | In den *Waitomo Caves* („Glühwürmchen-Höhlen“) in Neuseeland sind die leuchtenden Bewohner die Stars. Larven einer Pilzmücke sorgen für fluo-reszierenden Zauber inmitten der Dunkelheit. | Die Schönheit der *Gletscherhöhlen am Vatnajökull* in Island ist vergänglich. Nur etwa von November bis März können die glänzenden Eiswelten bestaunt werden. | Die *Saalfelder Feengrotten* zählen zu den schönsten Höhlen in Deutschland. Farbenprächtige Stalagmiten und Stalaktiten spiegeln sich geheimnisvoll in unterirdischen Seen.

Krampfadern

Hilfe für starke Venen

Steigende Temperaturen. Die einen freut's. Den anderen macht es Sorge. Während ihre Mitmenschen die warmen Sommermonate in vollen Zügen genießen, kämpfen Betroffene mit Schwellungen und Spannungsgefühlen in den Beinen. Venöse Erkrankungen sind weit verbreitet – jede 5. Frau und jeder 6. Mann ist hierzulande betroffen. Das beginnt bei lästigen Besenreisern, die hauptsächlich kosmetisch unangenehm sind, und geht bis zu schmerzhaften Krampfadern, die im schlimmsten Fall bis zum „offenen Bein“ führen können. Auch Entzündungen oder die Entstehung einer gefährlichen Thrombose sind möglich. Unterschiedliche Faktoren führen zu einer Venenschwäche, allen voran die erbliche Veranlagung in Kombination mit dem individuellen Lebensstil. So wirken sich Übergewicht, starker Tabakkonsum, langes Stehen oder Sitzen sowie dauerhaft falsches Schuhwerk deutlich negativ aus.

Die gute Nachricht: Bewegung, die richtige Ernährung und spezielle Helferlein tun Ihren Venen richtig gut und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Mikronährstoffe haben z.B. einen wesentlichen Einfluss auf die Durchblutung und damit auf die Venen. Vitamin C und Bioflavonoide (in Zitrusfrüchten, Beeren, Brokkoli) stärken Bindegewebe, Venenklappen und Venenwände. Zink (in Vollkorn, Käse) unterstützt die Heilung von Hautschädigungen.

Vitamin E (in Ölen, Eiern, Nüssen) kann dem Verklumpen der Blutplättchen entgegenwirken. Omega-3-Fettsäuren sind wertvoll bei Entzündungsreaktionen und Vitamine der B-Gruppe tun den Gefäßen insgesamt gut.

Zur Stärkung der Gefäßwände bei Besenreisern oder Krampfadern liefert die Natur wertvolle Unterstützung. Der Extrakt aus rotem Weinlaub verbessert z.B. die Sauerstoffversorgung und kann unangenehme Schwellungen lindern.

Der Inhaltsstoff Rutin (steckt z.B. in Buchweizen) sorgt für eine gute Elastizität der Gefäße und verbessert die „Abdichtung“ der Venen. Standardisierter Piniennrinden-Extrakt (Pycnogenol) wirkt umfassend auf die Gefäßwand und ist gleichzeitig symptomlindernd. Und der Extrakt aus Traubenkernen (= OPC) ist eine Wohltat bei schmerzenden dicken Beinen.

Das natürlich Venen-ABC

- **Barfußlaufen:** stärkt die Fußmuskulatur und fördert die Durchblutung
- **spezielle Bekleidung:** individuell angepasste Stütz- oder Kompressionsstrümpfe aus unserer Apotheke zur Venen-Unterstützung
- **Bewegung & Sport:** kräftigt gezielt die Waden- und Fußmuskulatur, z.B. wandern, radfahren oder schwimmen
- **Bürstenmassage:** wohltuend bei leichten Krampfadern und niedrigem Blutdruck
- **viel Trinken:** wirkt dem „Eindicken“ des Bluts und damit einer möglichen Thrombosegefahr entgegen
- **Wechselgüsse:** trainiert das Reaktionsvermögen von Gefäßen & Gefäßnerven und regt den Blutkreislauf an

Anzeige

Kompressive Kniestrümpfe Compressana Lifestyle

COMPRESSANA LIFESTYLE sind trendige Strümpfe mit Kompression. Die Kniestrümpfe sind die idealen Alltagsbegleiter für beanspruchte Beine. Durch ihre abgestufte Kompressionswirkung werden die Beine sanft entlastet und die Venenfunktion spürbar unterstützt.

Die in drei Farben erhältlichen LIFESTYLE ALLROUND zeichnen sich durch ihre Air-Comfort-Polstersohle mit Fußgewölbeunterstützung aus. Noch mehr Farbe in den Alltag bringen die Strümpfe aus der Reihe LIFESTYLE VIBE. Diese gibt es sogar in vier stylischen Farbvarianten: super stripe, cool dot und - brandneu dazu gekommen - super blue und groovy zebra. Die beiden Kollektionen LIFESTYLE ALLROUND und LIFESTYLE VIBE sind rezeptfrei erhältlich.

Für Freizeit, Reise, Sport & Beruf



Frühlings-Erwachen im Sommer Bikinifigur gewünscht?

... ohne lästiges Kalorien zählen?

Wie das funktioniert, erfahren unter www.ribbeck-apotheke.de/abnehmprogramm oder nach Terminvereinbarung in unserer Apotheke.



Die perfekte Lösung für alle, die spürbar Pfunde verlieren und ihr Gewicht halten wollen!



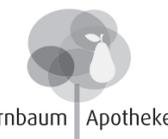
natürlich für Ihre Gesundheit!



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 richtig gut!

Gaspedal und Hängematte – die Balance finden!

- mit Ashwaganda & Rhodiola Rosea
- 13 Mikronährstoffe ausgewogen dosiert
- für Veganer und Vegetarier geeignet
- im nachhaltigen Apothekerglas
- lactosefrei | glutenfrei | gelatinefrei | farbstofffrei | vegan | pflanzliche Kapselhülle | ohne Gentechnik

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 34,95 €

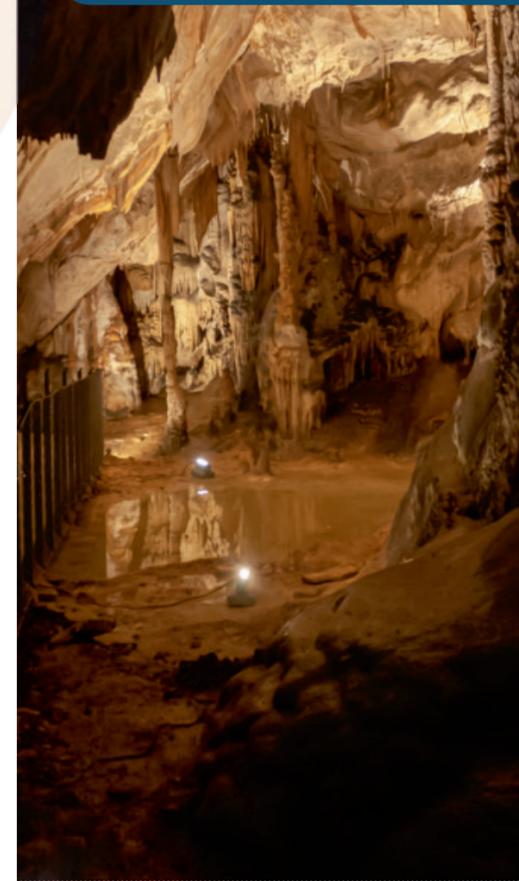
Rabatt 23% | Aktionspreis 26,95 €

Unsere Empfehlung!



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

Höhlen



Gutschein

10% Rabatt
gültig vom
27. - 31. Mai 2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

5% Rabatt
gültig vom
20. - 25. Mai 2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

10% Rabatt
gültig vom
13. - 18. Mai 2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Gutschein

5% Rabatt
gültig vom
01. - 11. Mai 2024

Rabatt-Informationen: siehe Rückseite

Heimlich, still und gefährlich

Die „silent inflammation“

Vornweg: Entzündungsreaktionen sind ein normaler Abschnitt von Heilungsprozessen. Dabei bekämpft das Immunsystem Erreger, Verletzungen oder Fremdkörper. Zeitgleich bildet es Botenstoffe, z.B. Zytokine, das aus der Allergie bekannte Histamin oder Prostaglandine. Die betroffene Stelle reagiert mit Rötung, Schwellung und Schmerzen. Nach einigen Tagen ist der Spuk meist vorbei.

Der Haken: Unter dem Radar kann sich eine chronische Entzündung (= silent inflammation) verstecken, die das Immunsystem und den Zellstoffwechsel permanent belastet. Schadstoffe (Tabak, Glyphosat etc.), ein ungesunder Lebensstil (mit Adipositas und viszeralem Bauchfett) oder nicht ganz ausgeheilte Infekte sind Antreiber für einen solchen Dominoeffekt. Studien belegen in der Folge ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronisch-entzündliche Erkrankungen wie Morbus Crohn oder sogar Krebs.

Die Lösung: Aktiv werden! Löschen Sie den versteckten Brand im Organismus! Reduzieren Sie tierische Fette und setzen vermehrt auf Fisch, Pflanzenöle und frisches Obst & Gemüse. Omega-3, Selen und Vitamin E sind wichtige Radikalfänger, Zink kann das Immunsystem zusätzlich unterstützen, Vitamin D reduziert das Entzündungsgeschehen. Kurkuma und Ingwer enthalten entzündungshemmende Stoffe, Flohsamenschalen sind eine Wohltat für den Darm. **Dazu: Moderater Sport und Stressabbau!**

Vit D

Se

Zn

Vit E

Omega-3

„Faszienierend“ gesund!

Faszien sind ein elastischer netzartiger Teil unseres Bindegewebes, das alle Muskeln, Organe und Knochen umhüllt und verbindet. Im Idealfall ist es schön geschmeidig und gut „durchfeuchtet“. Durch stundenlanges Sitzen, falsche Bewegungsabläufe, emotionale Ausnahmezustände und Dauerstress können die Fasern an Flüssigkeit verlieren, verkleben und verhärten.



69-VZ_SW_IK_1000_5

Die Folge: Rücken-, Schulter- oder Nackenschmerzen. Gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen – z.B. aus dem Yoga – verbessern die Balance, sorgen für Lockerung, stärken den gesamten Körper und führen nebenbei zur mehr Entspannung und Ausgeglichenheit.

6 Aktiv-Tipps gegen das Vergessen



Nahrung für den Kopf

Greifen Sie gezielt zu regionalem Bio-Obst und -Gemüse, Raps-, Lein- oder Olivenöl sowie knackigen Nüssen. Heidelbeeren sind reich an antioxidativ wirkenden Flavonoiden. Wertvolle Omega-3-Fettsäuren „ölen“ Ihren „Gedächtnismotor“ und unterstützen zahlreiche Gehirnfunktionen.

Fit bleiben

Ein aufgeweckter Geist steckt in einem fitten Körper. Bauen Sie regelmäßige Bewegungseinheiten in Ihren Alltag ein. **Besonderer Tipp – Tanzen.** Ob Discofox, Walzer oder Zumba, die rhythmischen Bewegungen regen Aufmerksamkeit, Gleichgewicht, Flexibilität und Gedächtnisleistung an.

Mut zu neuen Dingen

Halten Sie Ihr Denkgewand mit Lesen, Schach oder Kreuzworträtseln aktiv. Auch in höherem Alter kann das Gehirn neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen knüpfen (= „flüssige Intelligenz“). Mit einer Fremdsprache beginnen? Klavierspielen lernen? Absolut empfehlenswert! Beim Spielen eines Instruments werden z.B. alle Gehirnnareale angesprochen.

Nährstoff-Versorgung optimieren

Kennen Sie Ihren **Vitamin-D-Status**? Das Sonnenvitamin unterstützt wichtige Prozesse im Gehirn um gefährliche „Ablagerungen“ zu beseitigen. Ein **Vitamin-B12-Mangel** steht in Zusammenhang mit der Entstehung von Demenz. Auch **B6** und **Folsäure** müssen unter die Lupe.

Die Natur „ins Boot“ holen

Wissenschaftliche Studien bestätigen die positive Wirkung von *Ginkgo biloba* auf die Gehirnleistung. Heilpflanzen wie Salbei, roter Ginseng, grüner Tee und Curcuma zeigen weitere vielversprechende Ansätze.

Chronische Schwermetall-Belastungen erkennen

Insbesondere Aluminium steht im Verdacht, Alzheimer zu begünstigen. **Fragen Sie unser Apotheken-Team nach den Analysemöglichkeiten.**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



was sagt Ihnen *der Sonnengruß, der herabschauende Hund, das Krokodil und die Katze/Kuh*? Nein, um Tierheilkunde geht es nicht 😊. Diese zunächst ulkig klingenden Begriffe beschreiben Körperhaltungen (= *Asanas*) aus dem Yoga. Also gezielte Übungen zur Dehnung und Stärkung von Muskeln und Faszien. Geschmeidige Faszien (was dahintersteckt, lesen Sie im Beitrag „Faszienierend“) bilden nämlich die Basis, dass sich Rücken, Schultern und Nacken pudelwohl fühlen. Regulation für Körper und Geist gleichermaßen. Begleitet wird das Training von speziellen Entspannungs- und Atemübungen. Eine Faszienrolle, ein Yogaklotz oder besondere Bälle sind beliebte Begleiter. **Unser natürlich-Tipp für einen harmonischen Abschluss: ein ausgleichendes Basenbad!** Das schenkt Ruhe, Gesundheit und eine samtweiche Haut. Sprechen Sie uns gerne auf das für Sie passende Badesalz (mineralisch & basisch) an. Übrigens auch eine tolle Geschenkidee zum Muttertag!

Viel Spaß beim Schmökern dieser Ausgabe und herzliche Grüße



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

Bettina Zurek

Medikamente & Nährstoffe

Medizinwissen

Metformin



Einsatz: Behandlung von Diabetes-Typ-2, Reduktion von Hungergefühl, hemmt die Bildung von Glucose in der Leber (dadurch gelangt weniger Zucker ins Blut) und führt zu einer Verbesserung der Glucoseverwertung der Zellen

Mögliche Auswirkungen: u.a. Magen-Darm-Probleme, Geschmacksveränderungen, Entgleisung Säure-Basen-Haushalt (Laktat-Azidose), Hemmung der Aufnahme verschiedener Nährstoffe (Auswirkung auf Nervensystem, Energiestoffwechsel, Bildung roter Blutkörperchen)

Betroffene Nährstoffe: Vitamin B12 und B1, Folsäure, Magnesium, Q10

natürlich-Lösung: gezielte Einnahme eines regulafit®-Nahrungsergänzungsmittels

Anzeigen

aminoplus® dayfit: Energie und Leistung für meinen Tag!

Nahrungsergänzungsmittel mit Aminosäuren, Vitaminen, Magnesium & Spurenelementen

- **Riboflavin & Niacin** tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Funktion des Nervensystems & zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- **Thiamin** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Herzfunktion & einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- **Magnesium** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen Muskelfunktion bei



Mit 1g Tyrosin

rhodioLoges®: Zur Linderung von akuten Stress-Symptomen wie Müdigkeit und Erschöpfung^{*,1}

Mit der Pflanzenkraft der Rosenwurz (Rhodiola rosea)

- **traditionelles pflanzliches Arzneimittel**
- **ohne bekannte Nebenwirkungen und Abhängigkeitspotential**
- **Pflanzenextrakt aus kontrolliertem europäischen Anbau**



* Bezogen auf die vorübergehende Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeit und Schwächegefühl. ¹ Fachinformationen rhodioLoges®, Stand: Oktober 2021. rhodioLoges® 200 mg ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeit- und Schwächegefühl bei Erwachsenen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Zur Anwendung bei Erwachsenen ab 18 Jahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 11/2023

COLILEN IBS: Die sanfte Hilfe bei Reizdarm

Zur Behandlung des Reizdarmsyndroms, charakterisiert durch Schmerzen, Blähungen im Bauchraum und unregelmäßigem Stuhlgang. Durch einen physiologischen Wirkmechanismus interagiert Colilen IBS mit der Oberfläche der Darmschleimhaut. Dadurch wird ein Schutzfilm gebildet, der die Schleimhaut vor dem Kontakt mit Reizstoffen schützt.

- bei Schmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung
- zur Behandlung des Reizdarmsyndroms
- 100% natürliche und biologisch abbaubare Formulierung
- glutenfrei
- ab 8 Jahren



Medizinprodukt Klasse IIb. Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

Mehr Infos

