

Die Tatze

Ausgabe: Januar 2022



30 Jahre 1985-2015

APOTHEKEN
kurier
Das Praxen & Apotheken Magazin

GUTE NACHT

Wenn der Schlaf gestört ist...

SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg
Bergisch Gladbach
Bottrop
Datteln
Duisburg-Neumühl
Düsseldorf

Erkrath
Hagen
Herten
Kaufbeuren
Lüdinghausen
Möhnesee-Körbecke

Nordhorn
Nordkirchen
Oberhausen-Holten
Oer-Erkenschwick
Recklinghausen
Selm

Werl
Witten
Zwiesel



Bären-Apotheke
... alles, um schön gesund zu bleiben.

Bärenstarke Talerprämien

Jeden Monat neue, attraktive Prämien:
DIE TALER-ANGEBOTE IM JANUAR 2022!

EXKLUSIVE PRÄMIEN
01/2022 - 03/2022

Schmidt® Spielesammlung
150 Spiele



40
TALER

Make-up Mischschwämmchen
pink



6
TALER

invisibobble® Original „I'm Starstruck“
Spiralenhaargummi, 3er Pack, rosé



10
TALER

Villeroy & Boch® „Royal“ Becher
mit Henkel, 0,35 l, Premium Bone Porcellain



58
TALER

GRUNDIG® Gesichtsreiniger
5-teiliges Set mit verschiedenen Aufsätzen



24
TALER

GRUNDIG® Maniküre- & Pediküre-Set
5 in 1



28
TALER

reisetheL® allrounder L pocket
Design: signature black



110
TALER

Kosmetikspiegel
mit 16 LED, 5,5 x 16,8 x 21,8 cm



32
TALER

TANGLE TEEZER® „Pride“
Compact Styler



44
TALER

reisetheL® carrybag frame
Design: mixed dots red



115
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Eiskratzer:

Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 31.01.2022.



Alle Angebote gültig im Januar 2022. Solange der Vorrat reicht.
Nur in den teilnehmenden Bären-Apotheken (siehe Rückseite).



WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Bären-Apotheke

... alles, um schön gesund zu bleiben.



Nur solange der Vorrat reicht.
Pro Person nur ein Artikel und
Gutschein. Abb. beispielhaft.
Verschiedene Sorten möglich.



KLEINE STERNE – GROSSE WÜNSCHE

Wunschbaum-Aktion in den Bären-Apotheken

In Selm und Datteln fand im Jahr 2021 erneut die große Wunschbaum-Aktion statt, bei der die Kunden der Bären-Apotheken Kindern und Jugendlichen mit einer Spende ihre Weihnachtswünsche erfüllen können. Jeder Stern am Wunschbaum steht in den Bären-Apotheken für einen Weihnachtswunsch im Wert von ca. 10 Euro. Zur Erfüllung eines Wunsches konnten die Kunden einen Stern auswählen und diesen dann entweder selbst erfüllen oder eine Spende beisteuern.

Die Bären-Apotheke Selm-Altstadt erfüllte im Dezember Weihnachtswünsche von Kindern der Jugendhilfe Werne. Begonnen hatte die Aktion bereits Ende November als der Wunschbaum in der Bären-Apotheke aufgestellt und stimmungsvoll mit den Wunschsternen der Kinder geschmückt wurde.

Das Dattelner Bären-Team stellte den zauberhaft geschmückten Wunschbaum mitten in der Apotheke auf. Kaum ein Besucher der Bären-Apotheke kam an der Spendenaktion vorbei und so waren schnell alle Wunschsterne für den Sozialdienst katholischer Frauen vergeben. Die

Geschenke gingen an Kinder, die dem SKF durch seine verschiedenen Beratungs- und Hilfsangebote bekannt sind, beispielsweise aus den Vormundschaften und Pflegschaften, der Schwangerschaftsberatung, aus Betreuungsvereinen, den Familienpatenschaften oder den Frühen Hilfen. Ein ganz herzliches Dankeschön geht an alle Kunden, die diese wunderbare Aktion erst ermöglicht haben.



DAS IST DAS HAUS VOM NI-KO-LAUS...

Das Team der Selmer Bären-Apotheken begrüßte am 6. Dezember einen ganz besonderen Gast: Der Nikolaus war zu Besuch! Er brachte allen Kunden – egal ob groß oder klein – tolle Geschenke und weihnachtliche Leckereien. Natürlich war der echte Nikolaus an seinem Ehrentag zu beschäftigt um selbst zu kommen und außerdem kann er ja nicht an zwei Orten gleichzeitig sein. Für ihn sprangen deshalb Carmen Buck in der Selmer Altstadt und Christoph Böcker am Selmer Zentrum als würdige Vertreter ein. Knecht Ruprecht hatte an diesem Tag übrigens andere Verpflichtungen, denn die Kunden der Bären-Apotheken waren im letzten Jahr alle lieb.

IMPRESSUM

Herausgeber:
BP APO Consulting GmbH
Funnemannstr. 17, 59379 Selm

Redaktion:
Lisa Simmberg, Roswitha Eichhorn

Texte Bären-Apotheken:
Lisa Simmberg

Druck:
GD Gotha Druck,
Wechmar



ZaubÄRHAFT E LICHTBLICKE

BÄren-Apotheken bieten kuschelige UnterstÄtzung fÄr das Kinderpalliativzentrum Datteln

In den BÄren-Apotheken am Selmer Zentrum und LÄdinghausen fand im Advent 2021 erneut die Spendenaktion ‚ZaubÄRhafte Lichtblicke‘ statt. Zahlreiche niedliche TeddybÄren, PlÄschelche, Kuschelelefanten und Co. wurden den Kunden in der Vorweihnachtszeit zum Kauf angeboten. Der gesamte ErlÄs aus dem Verkauf der flauschigen WeggefÄhrten kam dem FÄrdereverein Freundeskreis Kinderpalliativzentrum Datteln e.V. zugun-

te. Die BÄren-Apotheken und das Kinderpalliativzentrum in Datteln verbindet eine langjÄhrige Beziehung. Immer wieder machen die engagierten Apotheker mit ihren Spendenaktionen auf die BedÄrfnisse von lebenslimitierend erkrankten Kindern und ihren Familien aufmerksam und unterstÄtzen so die Einrichtung, die weiterhin auf Spenden angewiesen ist. Auf der Station Lichtblicke des Kinderpalliativzentrums der Vestischen

Kinder- und Jugendklinik Datteln bietet das gesamte Team lebensbedrohlich erkrankten Kindern, Jugendlichen und deren Familien sowohl medizinisch-pflegerische als auch psychosoziale UnterstÄtzung. Neben der stationÄren Betreuung bietet das Kinderpalliativzentrum eine ambulante Palliativversorgung an, damit die kleinen Patienten so lange wie mÄglich in ihrem vertrauten Umfeld am Familienleben teilhaben kÄnnen.



Das E-Rezept, kurz fÄr elektronisches Rezept, ist im Prinzip das digitalisierte Papierrezept, das Sie schon seit Jahren kennen. Ihr Arzt verschreibt Ihnen Ihr Medikament auf einem E-Rezept und legt es digital auf einem zentralen Server ab. Sie bekommen einen ZugangsschlÄssel und kÄnnen uns damit in der BÄren-Apotheke den Zugriff darauf erlauben. Sie erhalten dann von uns Ihr verschriebenes Medikament – wie zuvor mit dem Rezept in Papierform.

Alle Informationen Ihres E-Rezepts befinden sich auf einem zentralen Speicher. Mit dem ZugangsschlÄssel kÄnnen Sie also überall darauf zugreifen, wenn Sie ein Smartphone und die einheitliche, kostenlose und werbefreie App zum Erhalt und zur

DAS E-REZEPT KOMMT!

EinlÄsung des E-Rezepts nutzen. Das ist praktisch, aber nicht zwingend nÄtig. Nutzen Sie kein Smartphone, kÄnnen Sie sich den ZugangsschlÄssel – genannt E-Rezept Token – einfach in der Arztpraxis ausdrucken lassen.

Sie kÄnnen Ihr E-Rezept in jeder deutschen Apotheke einlÄsen, doch wir hoffen, dass Sie weiterhin zu uns in die BÄren-Apotheke kommen – alle Voraussetzungen dafÄr sind erfÄhlt und Sie genieÙen natÄrlich bei uns weiterhin all Ihre Kundenvorteile!

Duisburg-Neumühl: APOTHEKERIN KATJA BORGARDS IMPFT GEGEN GRIPPE

Das Thema Impfung ist in aller Munde. Es spaltet unsere Gesellschaft aktuell wie kein anderes – und doch ist es so wichtig darüber zu sprechen oder es einfach zu tun! Bei den Bären im Duisburger Stadtteil Neumühl wird seit Herbst 2021 fleißig geimpft – zunächst gegen die Grippe.

Alljährlich schlägt die echte Grippe, auch Influenza, vor allem in den Wintermonaten richtig zu. Im Gegensatz zu einem grippalen Infekt oder einer Erkältung wird die Grippe durch Viren übertragen und ist eine ernsthafte Krankheit, die unter Umständen auch lebensbedrohlich werden kann. Sie ist sehr ansteckend und wird per Tröpfchen- oder Schmierinfektion verbreitet. Wie das Coronavirus mutiert auch das Grippevirus ständig und bildet neue Varianten, weshalb die vorhandenen Grippe-Impfstoffe stetig angepasst werden.



BÄREN-AKTUELL

Katja Borgards aus der Bären-Apotheke Neumühl hat den Grippeviren nun den Kampf angesagt. Die Grippeimpfung in Apotheken ist aktuell ein Modellprojekt, für das sich die engagierte Apothekerin qualifizieren ließ. „Die Ausbildung habe ich schon in 2020 absolviert. Letztes Jahr konnte ich dann endlich loslegen, weil genügend Impfstoff vorrätig war“, so Borgards. In der Ausbildung wird vermittelt, für welche Personen die Grippeimpfung besonders wichtig ist und man erlernt die Erste-Hilfe-Maßnahmen sowie die richtige Impftechnik.

Das Angebot der Grippeimpfung richtet sich momentan nur an AOK-Versicherte ab 18 Jahren. Dennoch kann Katja Borgards vor allem Risikopatienten aufklären und sie auch zu einer Impfung beim Arzt beraten. Mit Blick auf die aktuellen gesundheitspolitischen Ereignisse wird das Thema Impfung in Apotheken zunehmend spannender. Die Apothekerin ist vorbereitet: „Was auch immer in Sachen Boosterimpfung gegen das Coronavirus auf uns zukommt – sobald wir Apotheken das dürfen, bin ich auf jeden Fall sofort dabei!“

FIT WERDEN UND GESUND BLEIBEN!

Aktion „Bewegte Apotheke“ in Lüdinghausen startet am 10. Januar

BÄREN-AKTUELL

„Mal wieder etwas mehr Bewegung in den Alltag kriegen“, mit diesem Motto startet im Januar 2022 ein neues Bewegungsangebot für Ältere in Lüdinghausen. In Kooperation mit dem Quartiersmanagement Lüdinghausen (Caritasverband Kreis Coesfeld e.V.) bietet die Bären-Apotheke Lüdinghausen ein Bewegungsangebot mit den Schwerpunkten Gedächtnistraining, Mobilisation und Ausdaueraufbau an. Jeder ist herzlich willkommen – egal welches Fitnesslevel und ob mit oder ohne Hilfsmittel.

Melden Sie sich gerne noch kostenlos und unverbindlich für unser Schnupperangebot am 10. Januar 2022 von 10.00 - 11.00 Uhr bei einem der unten genannten Ansprechpartner an.

Bären-Apotheke Lüdinghausen
Dajana Stiller
Tel.: 0 25 91 / 68 96

Quartiersmanagement Lüdinghausen
Jessica Rzodeczko
Tel.: 0 25 91 / 235 44 93
Mail: j.rzodeczko@caritas-coesfeld.de



bestimmter Ort	Fragmente	Vermächtis empfangen	Jubelwelle im Stadion (La ...)	franz. Schauspieler (Alain)	Komparsen	Zeichen für Kalorie	afrikanisches Furnierholz	US-Boxer, † (Muhammad)	Informations-sammlung	flaches Wohnhaus	chinesische Dynastie	Berufung, Nominierung
				Stoffwechselorgan				13				
			ein Getränk (Kw.)	unechter Goldschmuck				Szenenfolge (Bühne)		Roulettefarbe		
Gattin des Gottes Zeus			örtlich beschränkt				südamerikanischer Alligator	Haletau			Männername	
Gründer der Sowjetunion				US-Filmstar (†, Liz)		Rückstrahler am Fahrrad						
			Durchschnitt	Vorname der Turner		2		italienisch: sechs		US-amerikan. Regisseur, † 2018	1	sehr großer Mensch
Erbfaktor	Feigling (ugs.)	absatzloser Schuh						röm. Zahlenzeichen: 490		warmer Wind in den Voralpen		
fünfter Monat des Jahres			flämischer Maler (17. Jh.)			Kerbtierschaden	Berliner Komiker				7	Heilpflanze
				seem.: Kerbe, Rille	Lichtgott der nord. Mythologie			16	Wildfang		Vorname des Autors Follett	
Körpersprache	eine keltische Sprache		Koks herstellen				Teil vieler Buchstaben		Größe, Menge			3
Korsett					Langmut		Teil des Gürtels			14		Party
Passionsspielort in Tirol		12	spanischer Wein, Jerez	Landschaften				arabisch: Sohn			Vorname der Nielsen †	siegen
deutscher Name der Adige	Mittelmeerfischerboot		Variante					span. Halskrause (16. Jh.)		Sinnesorgan		8
				Parlamentsmitglied (Abk.)			10	brasil. Fußballlegende	israelisches Parlament			
				Schmiedeeisen		Zugtier				skandinavisches Volk	Kfz.-K. Weimar	
Brot herstellen			weiblicher Mensch	baumgesäumte Straße				Unsinn reden	span. surreal. Maler, † 1989			Gegner Luthers, † 1543
jüngster Sohn v. Prinz Charles	exotisch, ungewohnt					schräg	griechischer Käse				englisch: eins	9
				belegte Brotscheibe	Zusammenbruch						Geliebte des Zeus	
persönliches Fest	hochwertiger		eine Steuer, Abgabe (Kw.)				japanisches Heiligtum		italienische Mittagsruhe		Rheindelta-arm	
								Fremdwortteil: Luft	erblicken			Barrenstangen
veraltet: Kusine	nadelartiges Werkzeug		öffentl. Verkehrsmittel		Halbinsel vor Danzig		Vorname von Delon				Hüter einer Schafherde	Fremdwortteil: weiß
				kurz für: um das	die drei Töchter des Zeus			5	roter japan. Edelstein	helle Sonnenhülle		
Notlage, Verlegenheit (ugs.)			scherzen				Initialen Beckers	15	italienischer Weinort		spanischer Artikel	
					Versuchsraum							4
Vorname des Sängers Ramazotti		11			zur Hälfte			griechischer Buchstabe		Teil einer Filmszene		

DP-1925-1121-1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT...

		8		1	13				3	5	10	9			
4			9	7	12		15	1		2	13	3			
					16	3	6	7	4			11			8
3	16	5	7			14			6			15		2	
	12	6		2	10				13		4		15		
9		13	1	15		5	8		7			10	12	11	
8	7		2				16	15			1		9	13	4
10	5				4	7	13	8	11					1	6
16	11					9	12	14	15	10				7	3
12	10	7		6			14	11				4		9	2
	14	9	6			10		4	2		7	12	11		15
		4		11		16				12	3		10	14	
	9		15			6			5			8	7	10	12
5			11			4	10	13	16	6					
			8	9	5		2	10		7	14	1			11
			4	13	14	12				11	8		6		



Lösungen der Kreuzworträtsel
aus der Ausgabe Dezember 2021:
LICHTERZEIT
RAUHNACHTEN

Lösung des Riesensudoku
aus der Ausgabe Dezember 2021:

1	9	13	12	16	7	14	10	15	2	5	11	8	3	4	6
5	14	15	7	6	3	11	8	12	1	4	9	10	2	16	13
2	16	3	10	12	15	4	1	6	8	14	13	7	11	9	5
8	4	6	11	13	9	2	5	10	7	3	16	12	15	1	14
15	13	1	5	8	6	7	3	11	4	2	14	16	9	10	12
3	7	9	8	2	10	13	16	1	6	12	15	14	5	11	4
11	12	16	2	1	14	5	4	9	10	8	7	15	6	13	3
4	6	10	14	9	12	15	11	13	5	16	3	1	8	7	2
13	8	2	1	3	11	9	14	16	12	7	5	4	10	6	15
10	5	12	16	4	8	1	13	3	14	15	6	9	7	2	11
14	15	11	6	10	16	12	7	4	9	13	2	3	1	5	8
9	3	7	4	15	5	6	2	8	11	1	10	13	12	14	16
16	1	14	13	5	2	8	9	7	15	11	12	6	4	3	10
7	10	5	15	11	4	16	12	14	3	6	1	2	13	8	9
6	2	8	9	7	13	3	15	5	16	10	4	11	14	12	1
12	11	4	3	14	1	10	6	2	13	9	8	5	16	15	7



SCHLAFEN SIE GUT!

Helga Kroll aus der Bären-Apotheke in Recklinghausen informiert zum Thema Schlaf

Kaum zu glauben, aber wahr...

Der Mensch verschläft etwa ein Drittel seines Lebens. Und doch leiden etwa 40 Prozent aller Deutschen unter Schlafproblemen. Von Ein- und Durchschlafstörungen über das Aufwachen durch Alpträume bis hin zum Schnarchen – die Ursachen für den schlechten Schlaf sind vielfältig. Klar ist aber, dass ohne Schlaf einfach nichts funktioniert. Das merken wir meistens schon direkt nach dem Aufstehen. Wer sich morgens schon müde und abgeschlagen fühlt, hat nicht genug oder nicht gut geschlafen.

Schlecht geschlafen?

Menschen mit einem Schlafdefizit haben es nicht leicht. Sie sind häufig gestresst, gereizt und haben eine niedrige Belastungsgrenze. Wenig Schlaf schadet unserer Gesundheit. Eine gestörte Nachtruhe begünstigt die Anfälligkeit für Stress, Depressionen und kann zu einer Schwächung des Immunsystems oder sogar zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Auch die Unfallgefahr steigt durch Müdigkeit – etwa ein Fünftel aller Unfälle können darauf zurückgeführt werden.

Stichwort: Schlafhygiene!

Wer Schlafhygiene betreibt, fördert durch seinen Lebensstil einen gesunden und erholsamen Schlaf. Das funktioniert zum Beispiel durch eine schlaffördernde Umgebung. Eine Raumtemperatur zwischen 16 und maximal 20 Grad, abgedunkelte Fenster durch lichtundurchlässige Gardinen oder Rollläden und das Abschalten aller Lärmquellen sind unerlässlich für einen gesunden Schlaf. Außerdem sollte alles aus Bettnähe verbannt werden, was nicht ins Schlafzimmer gehört. Fernseher, Computer und Arbeitsunterlagen verbreiten Unruhe und sind echte Killer für eine erholsame Nacht.

Entspannung...

Unverzichtbar für eine ungestörte Nachtruhe ist zudem eine feste Schlafenszeit – auch am Wochenende – für einen gleichmäßigen Bio-Rhythmus. Dieser wird am besten noch durch sogenannte Einschlafrituale unterstützt: Nehmen Sie zum Beispiel vor dem Zubettgehen ein wohlthuendes Bad, lesen Sie ein Buch oder hören Sie beruhigende Musik. Alles, was entspannt, ist erlaubt.

Schlaf nicht erzwingen!

Versuchen Sie nicht krampfhaft einzuschlafen. Wenn die Augen einfach nicht zufallen wollen, stehen Sie lieber noch einmal auf, anstatt sich im Bett herumzuwälzen. Trinken Sie eine beruhigende Heiße Milch mit etwas Honig oder lesen Sie noch ein wenig bis die Müdigkeit einsetzt.

Weitere wertvolle Tipps zum Thema Schlaf gibt es bei uns in der Bären-Apotheke. Wir freuen uns auf Sie!

UNSER TIPP:





SELBSTGEMACHTE MÜSLIRIEGEL

Gudrun Husmann aus der Bären-Apotheke in Bottrop präsentiert das Rezept des Monats

ZUTATEN:

3 GROSSE REIFE BANANEN
 3 TASSEN FEINE HAFERFLOCKEN
 1/4 TASSE GEHACKTE MANDELN
 ODER MANDELSPLITTER
 1/4 TASSE GETROCKNETE
 APRIKOSEN
 1/4 TASSE GETROCKNETE
 DATTELN
 1 TEELÖFFEL VANILLEEXTRAKT
 1 TEELÖFFEL ZIMT

Die Bananen im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Die getrockneten Aprikosen und Datteln in kleine Stückchen schneiden. Dann die Bananenmasse nach und nach mit den Haferflocken, Mandeln, Aprikosen und Datteln gut vermengen. Anschließend mit Vanilleextrakt und nach Geschmack mit Zimt würzen.

Eine etwa 15 x 20 cm große Backform mit Backpapier auslegen und die Mischung daraufstreichen. Wenn keine geeignete Backform vorhanden ist, kann auch ein größeres Backblech verwendet werden. Formen Sie dann aus der Masse ein handliches, etwa 2 cm hohes Rechteck – in Form eines handelsüblichen Müsliriegels.

Nun im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- / Unterhitze für etwa 30 Minuten backen. Wenn Sie eine Backform verwendet haben, schneiden Sie die Müsliplatte noch warm in Riegel. Danach erkalten lassen.

Das gesamte Team der Bären-Apotheke Bottrop wünscht Ihnen viel Spaß mit dem Rezept des Monats und einen guten Appetit!

RISIKOFAKTOR ÜBERGEWICHT

Während der Mensch ursprünglich lange für das Sammeln und Jagen von Nahrung in Bewegung war, stapelt sich heute in den Regalen ein Überangebot an Lebensmitteln. Also: Mit dem Auto zum Supermarkt fahren, kurz mit dem Einkaufswagen an der Beute vorbeischlendern und sie dann mit dem Auto nach Hause bringen. Das hat wenig mit Bewegung zu tun. Die Folge ist häufig Übergewicht – und das sogar bei Kindern.

Mittlerweile ist ca. jeder zweite Deutsche zu dick. Wenn Übergewicht zu Fettleibigkeit wird und der BMI über 30 steigt, macht unser Ess- und Bewegungsverhalten uns krank. Hinzu kommt oft noch eine ungünstige Fettverteilung, denn Bauchfett kann den Stoffwechsel beeinflussen. Adipositas gilt vor allem als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Lassen Sie es nicht so weit kommen! Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Das freut nicht nur Ihre Waage, sondern vor allem Ihren Körper.

mehrfaches Kinder-glück	reli-giöser Brauch	osteuropäischer Frauen-name	Pauschal-tarif (engl.)	Adliger im alten Peru	eine Lotterie (Abk.)	Hand-werker	englische Brief-anrede	besitz-anzelndes Fürwort	Dänen-könig in der Edda	Meeres-raub-fische	Amts-bezirk eines Bischofs	Wasser-vo-gel	Mitleid
▶	▶	▶		▶	▶		Haus-anbau für Regen-wasser	▶					▶
auf-bruch-bereit			be-schul-digen	▶					Schau-spiel von Goethe		un-nach-giebig		
▶							ton-reicher Marsch-boden		Brauch	▶			deutsche Haupt-stadt
▶		8			Braut-werbung	Kinder-spiel-material					nicht innen		Abk.: Berufs-akade-mie
sumpfige Steppe Sibiriens			Trink-spruch in Skandi-navien		Werk-zeug	10		Haupt-hafen Perus		Sing-vo-gel			3
Garten-blume	Harz von Tropen-bäumen	einer der ‚Beatles‘ (Ringo)					drahtlos kommu-nizieren	Glanz-punkt			mittel-los		
▶	▶				Luft-kissen im Auto	End-spiel-teil-nehmer					6	abge-legen	
Mitspie-len auf e. Instru-ment		Autor von ‚Faust‘	Urein-wohner Japans					im Stil von (franz.)		italie-nisch: gut		Vorsilbe	
▶								geome-trische Formen	Staat in West-afrika				verzehr-bares Tierein-geweide
alkohol. Hopfen-getränk			Insel-europäer			ungezo-genes Kind		Nahrung im Mund zer-kleinern			größter äthiop. Volks-stamm		Kfz-K. Ennepe-Ruhr-Kreis
▶			Ansatz zur Landung		Berater der japanischen Kaiser				US-Sängerin (Britney)		nordisches Götterge-schlecht		
geneigte Berg-seite	bayrisch: Kneipe		älterer Bruder von Moses				ein Kohlen-wasser-stoff		Matrose				
▶	▶					ugs.: Töpfe		Vogel-laut			Maß des elektr. Wider-stands		Narko-tikum
▶			Solist einer Zigeu-nerband		katho-lischer Geist-licher				1		griech. Göttin der Weisheit		Initialen des Malers Renoir
Wind-schatten-seite		Wortteil: mehr-fach					franzö-sischer unbest. Artikel		höchstes Wesen		Streit-macht		
▶								Werk-zeug-maschi-ne	Vorname der Garbo				Auf-gaben-stellung
mora-lische Beden-ken						extrem, äußerst		Kurort in Grau-bünden			dürres Astholz		eng-licher Artikel
▶									Schreib-utensi-lien				
witzig	europ. Groß-raum-flugzeug	heftig ziehen, reißen		dt. Jour-nalist, † 2019 (Horst)						Garten-gerät			
▶							deutsch-sprachig. Lyriker (†, Paul)		Halte-gestell				asiat. Staaten-verbund (Abk.)
Zier-strauch													
▶	7			Dring-lich-keits-vermerk		Rufname des Musikers Baker †				Frage-wort		englisch: hier	ein Werk Heines (... Troll)
ugs.: gemein			Resultat							Leucht-diode (Abk.)		eh. dt. Tennis-profi (Tommy)	
▶									Initialen der Graf		Zitronen-art		
Baby-kost		11			bibli-scher König								
▶						Zunah-me, Stei-gerung		5				Vorname der Hay-worth †	2
Äußeres			zusätzl. Entgelt für guten Service								hoher kath. Würden-träger		

DP-1925-1121-2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Gute Vorsätze?

Jetzt starten – mit figuraslim!

Mahlzeitenersatz frei von Honig und Haushaltszucker, mit 40% Protein, pflanzlichen Ballaststoffen sowie Vitaminen, Mineralstoffen und Sojaöl

Abnehmen mit Genuss und Lebensfreude

Mit figuraslim fühlen Sie sich wohl und erreichen gesund und sicher Ihr Wunschgewicht. Die Kombination von figuraslim mit „normalen“ Lebensmitteln bringt den Erfolg. Natürlich ist auch mehr Bewegung gut für die Figur. So werden Sie kontinuierlich Fett ab- und Muskeln aufbauen und dauerhaft schlank bleiben.

So verhindern Sie den JoJo-Effekt

Die figuraslim-Diät erleichtert Ihnen den Einstieg in eine Ernährungsumstellung und ein erstes Erfolgserlebnis. Um den JoJo-Effekt zu vermeiden und das Gewicht zu halten, ist es wichtig, dass Sie auch nach der Diätphase wissen, wie Sie „kleine Sünden“ wieder ausgleichen.

**Starten Sie jetzt mit figuraslim –
exklusiv aus Ihrer Bären-Apotheke.**



Bärenstarke Knallerpreise

JANUAR
2022

JETZT BIS ZU
42%
SPAREN!

Gingium® 120 mg



SPAR 42%

120 Filmtabletten
statt ~~94,97 Euro~~
54,99 €

Aspirin® Plus C**



SPAR 35%

20 Brausetabletten
statt ~~11,70 Euro~~
7,49 €

Buscopan® Dragées



SPAR 33%

20 Dragées
statt ~~10,48 Euro~~
6,99 €

Mucosolan® Hustensaft



SPAR 32%

250 ml
statt ~~19,97 Euro~~
13,49 €
100 ml = 5,40 €

Vitamin D3 Hevert® 1000 IE



SPAR 32%

100 Tabletten
statt ~~8,89 Euro~~
5,99 €

Nasenspray-ratiopharm®



SPAR 30%

10 ml
statt ~~4,28 Euro~~
2,99 €
100 ml = 29,90 €

Nicorette® Spray mint



SPAR 32%

1 x 150 Sprühstöße
statt ~~39,95 Euro~~
26,99 €

IBU-LYSIN-ratiopharm®
400 mg**



SPAR 36%

20 Filmtabletten
statt ~~10,19 Euro~~
6,49 €

GeloRevoice® Halstabletten
Kirsch-Menthol



SPAR 35%

20 Lutschtabletten
statt ~~9,25 Euro~~
5,99 €

* Für rezeptpflichtige Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, gelten einheitliche Abgabepreise. Preisnachlässe beziehen sich auf UVP (UVP = unverbindliche Preisempfehlung) oder AVP (AVP = Für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird). Gültig vom 01.-31.01.2022 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 01.12.2021. Preise in Euro inkl. MwSt.
** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

Bären-Apotheke Ascheberg · Inh. Laura Höcke e.K.
Sandstr. 43 · 59387 Ascheberg

Bären-Apotheke in der Rheinberg Galerie · Inh. Matin Hafizi e.K.
Hauptstr. 131 · 51465 Bergisch Gladbach

Bären-Apotheke Bottrop · Inh. Mait Werthmann e.K.
Südring-Center-Promenade 1 · 46242 Bottrop

Bären-Apotheke Datteln · Inh. Jan Forster e.K.
Neumarkt 3 · 45711 Datteln

Bären-Apotheke Neumühl · Inh. Mait Werthmann e.K.
Lehrerstr. 5 · 47167 Duisburg-Neumühl

Bären-Apotheke an der Messe · Inh. Wolfgang Wittig e.K.
Am Hain 2 · 40474 Düsseldorf

Bären-Apotheke am Neuenhausplatz · Inh. Wolfgang Wittig e.K.
Neuenhausplatz 20 · 40699 Erkrath

Bären-Apotheke am Theater · Inh. Julia Röttgers e.K.
Elberfelder Str. 51 · 58095 Hagen

Bären-Apotheke Herten · Inh. Jan Forster e.K.
Theodor-Heuss-Str. 2 · 45699 Herten

Bären-Apotheke Vogg am Neuen Markt · Inh. Gabriele Vogg e.K.
Neuer Markt 19 · 87600 Kaufbeuren

Bären-Apotheke Lüdinghausen · Inh. Jan Forster e.K.
Neustr. 1a · 59348 Lüdinghausen

Bären-Apotheke am Möhnensee · Inh. Marco Müller e.K.
Hauptstr. 34 · 59519 Möhnensee-Hörbecke

Bären-Apotheke im Marktkauf · Inh. Clif Erten-Cinar
Stadtring 60 · 48527 Nordhorn

Bären-Apotheke Nordkirchen · Inh. Laura Höcke e.K.
An der Mühle 12 · 59394 Nordkirchen

Bären-Apotheke Holten · Inh. Mait Werthmann e.K.
Burgstraße 8 · 46147 Oberhausen-Holten

Bären-Apotheke Oer-Erkenschwick · Inh. Nikolaos Perpinios e.K.
Hochstr. 8c · 45739 Oer-Erkenschwick

Bären-Apotheke Recklinghausen · Inh. Jan Forster e.K.
Münsterstr. 1 · 45657 Recklinghausen

Bären-Apotheke Selm Altstadt · Inh. Tanja Adick e.K.
Ludgerstr. 67 · 59379 Selm

Bären-Apotheke am Selmer Zentrum · Inh. Tanja Adick e.K.
Kreisstr. 59 · 61 · 59379 Selm

Bären-Apotheke an der Basilika · Inh. Marco Müller e.K.
Walburgisstr. 52 · 59457 Werd

Bären-Apotheke Witten · Inh. Marco Müller e.K.
Pferdebachstr. 16 · 58455 Witten

Bären-Apotheke am Anger · Inh. Raphael Dives e.K.
Angerstr. 34 · 94227 Zwiesel

Bären-Apotheke am Stadtplatz · Inh. Raphael Dives e.K.
Stadtplatz 18 · 94227 Zwiesel



Bären-Apotheke
... alles, um schön gesund zu bleiben.