

Die Tatze

Ausgabe: Februar 2022

30 Jahre 1985-2015

APOTHEKEN
kurier
Das Praxen & Apotheken Magazin



STRAHLEN THERAPIE

Der Beginn der Serie...

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 Knallerpreise

FEBRUAR
2022

JETZT BIS ZU
**41%
SPAREN!**

Diclo-ratiopharm®
Schmerzgel**



150 g
statt ~~16,99~~ Euro
9,99 €
100 g = 6,66 €

SPAR
41%

Aspirin® Complex**



10 Beutel
statt ~~9,47~~ Euro
5,99 €

SPAR
36%

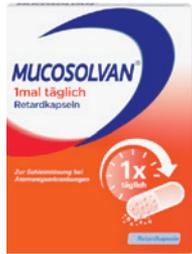
Talcid® Kautabletten



20 Kautabletten
statt ~~6,97~~ Euro
4,49 €

SPAR
35%

Mucosolvan® Retardkapseln



10 Kapseln
statt ~~9,97~~ Euro
6,49 €

SPAR
34%

GeloMyrtol® forte



60 Kapseln
statt ~~28,98~~ Euro
19,99 €

SPAR
31%

NasenDuo® Nasenspray



10 ml
statt ~~6,50~~ Euro
3,99 €
100 ml = 39,90 €

SPAR
38%

Umckaloabo®



50 ml
statt ~~29,75~~ Euro
14,99 €
100 ml = 29,98 €

SPAR
34%

ACC® direkt 600 mg



10 Beutel
statt ~~10,42~~ Euro
6,99 €

SPAR
32%

Hilo-Vision® SafeDrop® Gel



10 ml
statt ~~14,95~~ Euro
9,99 €
100 ml = 99,90 €

SPAR
33%

* 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 (HK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den HK 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 HK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird). Gültig vom 01.-28.02.2022 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 03.01.2022. 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. Marin 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 Lüdinhäuser · Inh. Jan Forster e.K.
Neustr. 1a · 59348 Lüdinhäuser

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

Bären-Apotheke im Marktkauf · Inh. Elif 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 Perpinias e.K.
Hochstr. 8c · 45739 Oer-Erkenschwick

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

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

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

Bären-Apotheke an der Basillika · 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.



ADVENTSSHOPPING IN ASCHEBERG

Gewinnspiel und Geschichten von Maskottchen Bärlü

Am 17. Dezember lud die Initiative Pro Ascheberg e.V. zum abendlichen Adventsshopping ein. Mit verlängerten Öffnungszeiten bis 20 Uhr und zahlreichen Programmpunkten wie dem lebendigen Adventskalender wurden in der Vorweihnachtszeit Kunden in die örtlichen Geschäfte gelockt. Mit von der Partie war natürlich auch die Bären-Apotheke – zusammen mit Josef Hagemann, der als lila Bärchen fleißig Bücher mit Bärlü-Geschichten an die kleinen und Gewinncoupons an die großen Kunden verteilte.

„Schätzen Sie die Anzahl der Christbaumkugeln im Glas“, lautete der Aufruf zum Gewinnspiel des Bären-Teams, bei dem es einen Kontaktgrill der Firma WMF zu gewinnen gab. Gabi Beilschmidt setzte sich mit gutem Augenmaß durch und freute sich sehr über ihr Geschenk, das ihr von Monika Bürger überreicht wurde.



DIE HAUT IM WANDEL DER ZEIT

Unser gesamtes Leben hinterlässt Spuren auf der Haut. Glück und Trauer, Stress, Ernährung, Schlafverhalten, Lebensstil – alles beeinflusst unser Hautbild. Dabei nimmt kaum jemand wahr, dass sich die obere Hautschicht etwa einmal pro Monat vollständig erneuert, doch die ersten Fältchen oder Pigmentflecken sehen wir sofort.

Pigmentflecken oder auch Altersflecken, wie sie im Volksmund etwas uncharmant genannt werden, entstehen vor allem dort, wo UV-Strahlen auf die Haut treffen: im Gesicht, auf den Händen und an den Unterarmen. Sie sind in der Regel harmlos, sollten jedoch wie jede Hautveränderung sorgfältig beobachtet werden. Damit sich die ungeliebten Flecken gar nicht erst oder weniger ausgeprägt entwickeln, sollten Sie Ihre Haut – vor allem an den exponierten Stellen – konsequent mit einem Sonnenschutzprodukt mit angemessen hohem Lichtschutzfaktor eincremen.

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



WIE DIE MAMA, SO DIE TOCHTER

Nicole Hackstein aus der Bären-Apotheke in Recklinghausen und Tochter Hanna: Wenn auch die Liebe zur Pharmazie verbindet...

Vor 35 Jahren begann PTA Nicole Hackstein in der Apotheke zu arbeiten. Was anfangs für sie noch ein ungeliebter Job war, wurde zur Passion – später auch von Tochter Hanna.

In der neunten Klasse wurde es ernst für Nicole Hackstein: Ein Ausbildungsplatz musste her. Wie ihre Mutter Hildegard wollte auch sie Zahnarzthelferin werden, doch nach vielen Bewerbungen blieb die erhoffte Zusage aus. So fand sie sich eines Tages mit ihrer Mutter beim Arbeitsamt wieder. Frech rief diese während der Beratung aus dem Hintergrund: „Die geht auch in die Apotheke.“ Und so war das Schicksal von Nicole Hackstein besiegelt: „Meine Mutter hat anscheinend instinktiv gespürt, was das Richtige für mich ist. Heute bin ich ihr zutiefst dankbar.“ Zunächst absolvierte Nicole Hackstein die Ausbildung zur Apothekenhelferin, dann ging sie zur PTA-Schule. „Ich liebe es, als PTA Menschen aus allen Berufs- und Altersgruppen zu beraten und ich liebe die Arbeit in der Rezeptur. So abwechslungsreiche Arbeitsbedingungen gibt es wohl selten“, so Hackstein. „Irgendwie ist es auch Schicksal, dass meine Tochter jetzt einen ganz ähnlichen Weg geht wie ich...“

Zunächst waren Nicole Hackstein und ihr Mann Günter nicht begeistert vom Berufswunsch ihrer Tochter. Die Aufgabenbereiche der PTA haben sich stark gewandelt und der Beruf wird immer schnelllebig. Doch Hanna blieb bei ihrer Entscheidung, die sich schon früh abzeichnete. „Es war von Anfang an mein Traum“, erzählt die 24-jährige, die nun schon seit 2017 PTA ist. „Damals habe ich immer gesagt: ‚Mich hat nicht der Storch gebracht, sondern der Großhandelsfahrer in einer Arzneimittelkiste.‘ Mit diesem Argument überzeugte sie schließlich auch ihre Eltern.

Im Alter von drei Jahren war Hanna das erste Mal mit ihrer Mama Nicole in der Apotheke. Schon damals schmiss das Mädchen kurzerhand Obst und Gemüse aus dem Sortiment ihres Kinder-Kaufladens und verkaufte stattdessen Medikamente. „Mama musste mir kleine Papiertütchen mitbringen, darin habe ich Smarties, also die Tabletten, abgewogen und abgefüllt. Und die Tütchen wiederum habe ich in alte Medikamentenverpackungen gesteckt“, erinnert sich Hanna.

Die junge Abiturientin ging zunächst in Osnabrück zur PTA-Schule, um dort

ihre Ausbildung zu machen. Schon zu diesem Zeitpunkt wusste sie, dass sie ein Pharmaziestudium anstrebte. Doch mit 17 Jahren wollte sie nicht direkt zur Universität gehen, sondern zunächst ihr Glück als PTA versuchen. „Gerade in dieser Phase hat sie sich gern Tipps von mir abgeholt. Die Erlebnisse in der Apotheke waren unser Thema Nummer Eins“, erzählt Nicole Hackstein – ganz zum Leidwesen von Ehemann Günter und ihrem Sohn Alexander, die häufig direkt nach dem Abendessen etwas genervt das Feld räumten.

Planmäßig ist Hanna nun im achten Semester ihres Pharmaziestudiums an der Universität Münster: „Es macht mir unglaublich viel Spaß. Am liebsten möchte ich damit später einmal im Krankenhaus arbeiten und Stationsbegehungen machen.“ Zusammenarbeiten möchten Mutter und Tochter später aber nicht, denn Nicole Hackstein liebt die Arbeit in der Apotheke. Bei ihrer Tätigkeit im Impfzentrum können die beiden jedoch gemeinsam als Team dem Coronavirus den Kampf ansagen. Regelmäßig unterstützen die motivierten PTA hier bei der Impfstoff-Aufbereitung.

Quelle: PTA Woman

Spendenaktion: BÄREN-APOTHEKE AN DER BASILIKA ERFÜLLT WEIHNACHTS- WÜNSCHE

Bei den Bären in Werl startete Ende November nach einem Jahr Corona-Pause wieder die allseits beliebte Wunschbaum-Aktion. „Nachdem wir im letzten Jahr aufgrund der allgemeinen Corona-Situation in den Apotheken die Wunschbaum-Aktion in der üblichen Form nicht durchführen konnten, spendeten wir einen Geldbetrag an die Mellin'sche Stiftung, um die Wünsche der Kinder dennoch zu erfüllen. Umso mehr freuen wir uns, die Wunschbaum-Aktion in diesem Jahr wieder mit unseren Kunden durchzuführen“, berichtet PTA Yvonne Mikolajczyk, die gemeinsam mit Apotheker Stefan Weber die Geschenke an die Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung im Werler Stadtteil Westuffeln überbrachte. Vor Ort begrüßte sie Geschäftsführerin Ruth Tomerius, die die Geschenke für die Kinder entgegennahm.



BÄREN-AKTUELL

Die Mellin'sche Stiftung Westuffeln gestaltet vielfältige ambulante, teil- und vollstationäre Erziehungs- und Beratungsangebote. Die besondere Stärke dieses Projekts ist das ständige enge Zusammenwirken von Fachkräften aus den Bereichen Pädagogik, Heilpädagogik, Therapie, Diagnostik, Beratung und Schule unter einem Dach.

Die liebevoll verpackten Geschenke aller teilnehmenden Kundinnen und Kunden der Bären-Apotheke an der Basilika gingen an Kinder, die in dieser Einrichtung in kleinen Gruppen zusammenleben. Sie führen dort mit professioneller Hilfe sowie intensiver Beratung und Betreuung ein ganz besonderes und sehr herzliches ‚Familienleben‘.

AND THE WINNER IS...

Kundin der Bären-Apotheke Ascheberg gewinnt Fernseher

BÄREN-AKTUELL

Beim großen QR-Gewinnspiel der Bären-Apotheken, bei dem monatlich ein Top-Gewinn unter allen Teilnehmern verlost wird, konnte sich Tina Egbringhoff im Dezember über einen nagelneuen 58" Smart-TV aus dem Hause Philips im Wert von rund 900 Euro freuen. Die Kundin freute sich sichtlich über ihr Geschenk, das ihr in der Ascheberger Bären-Apotheke feierlich überreicht wurde.

Wir gratulieren Frau Egbringhoff zu ihrem Gewinn und bedanken uns ganz herzlich für das tolle Foto!



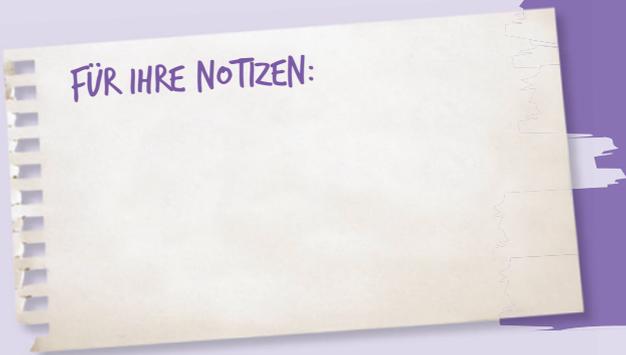
Rauminhalt eines Schiffs	▼	sich bräunen	italienisch: drei	eine Hansestadt	▼	▼	rechter Nebenfluss der Donau	englischer Komiker (Mr. ...)	Hafenstadt auf Kreta	13	französisch: Ära	Knochenfrakturen	▼	▼	Baumteil	hin und ...	nackt	▼
ältestes christliches Fest	▶	▼	10	▼	▼	▼	Macht ausüben	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	14	▼	▼
Himmelsrichtung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Kugelspiel, Freizeitsport	▼	Mittellosigkeit	▼	▼	▼	9	Kosakenführer	▼	▼	ein Schnellzug (Abk.)	▼
▶	▼	▼	▼	glühendes Vulkangestein	▼	Teebehälter	▼	▼	▼	▼	Schlitten der Lappen (Mz.)	▼	▼	Sologesangstück in der Oper	▼	▼	▼	▼
britische Prinzessin	▼	▼	Besitzform im MA.	▶	▼	▼	▼	▼	bayrische Backware	▼	Verlust aller Rechte im MA.	▼	3	▼	▼	Kölner Rockband	▼	▼
vollbracht, fertig	▶	▼	▼	▼	dt. Schauspieler(in) (Marie-L.)	▼	Geburtsmal	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	1	▼	▼	▼
▶	▼	▼	wilde Gemüsepflanze	▼	Ozean	▶	▼	▼	Spitzname Eisenhewers	▼	▼	▼	ital. Abschiedsgruß	▼	▼	▼	fair, ehrlich	▼
Männernamen	Hafenstadt an der Weser	höflicher Mann	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	einfache Zeichnung	▼	Insel bei Neapel	▶	▼	▼	▼	▼
Nachtkloak	▶	▼	▼	süd-deutsch: Hausflur	▶	▼	▼	höckerloses Kamel	▼	glänzendes Atlasgewebe	▶	▼	▼	▼	▼	▼	südostasiat. Inselstaat	▼
▶	▼	▼	▼	▼	eh. Filmgesellschaft (Abk.)	▼	undichte Stellen am Schiff	▶	▼	▼	▼	▼	Herrscher-titel	▼	Aufgussgetränk	▶	▼	▼
älteste Stadt Deutschlands	▼	Heiligenbilder der Ostkirche	▼	dicht daneben	▶	▼	▼	▼	Hauptstadt von Armenien	▼	chemisches Element	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Kopfunterlage im Bett	▶	▼	▼	▼	5	▼	russischer Männername	▼	Vorname des US-Dichters Pound	▶	▼	▼	Vorname der Sander	▶	▼	8	▼	niederl. Schauspieler, † 2011
Ort bei Gent	▶	▼	▼	Blumengebinde aus Stein	▼	Dauer der Zugreise	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	flacher Meeresteil	▼	▼	serb. Romancier, † (Danilo)	▼
ein Skandinavien	Insel der Balearen	▼	abgeschrägte Kante	▶	▼	▼	▼	bestimmter Artikel	▶	▼	▼	Stadt an der Weißen Elster	▼	Pökel-flüssigkeit	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Lotterieschein	▶	▼	▼	Edelmetall	11	Balkonpflanze	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	brit. Schriftstellerin, † 2019	▼	kath. Ordensgeistlicher	▶	▼	▼	▼	Münz-silber-legierung	▼	▼	Abk.: Segelschiff	▶	▼
militärischer Rang	▼	▼	höchster Berg Nordamerikas	▼	Großstadt am Rhein	▶	12	▼	▼	altes Luftdruckmaß	▼	nieder-deutsch: Bauer	▶	▼	▼	▼	russisches Parlament	▼
eine land-wirtschaftl. Arbeit	▼	ein alt-griech. Hauptstamm	▶	▼	▼	▼	▼	ostgot. Königsgeschlecht	▼	Tunke, Soße	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Seele	▶	Name Attilas in der Edda	▶	▼	▼	▼	helles englisches Bier	▶	▼	▼	emsig	▼	▼
zu jener Zeit	indischer Bundesstaat	Sternbild des Südhimmels	▼	Maß für Blutalkoholgehalt	▶	▼	7	▼	▼	▼	▼	Parlament in Polen	▼	Kurort an der Lahn (Bad ...)	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Gattin des Ägir	▶	▼	englisch: leicht, einfach	▼	Hauptstadt Bulgariens	▶	▼	▼	▼	▼	süd-europ. Männername	▼
Trabrennwagen (Mz.)	▶	▼	▼	▼	▼	gefangene Fischmenge	▼	Schwermetall	▶	▼	▼	▼	▼	Frauenunterkleidung (engl.)	▼	▼	Frauenkurzname	▼
▶	2	▼	Abk.: Cent	▼	nach unten	▶	▼	▼	▼	bayrisch: nein	▼	französische Käseart	▶	6	▼	▼	▼	▼
Männernamen	▼	▼	gasförmiges chem. Element	▶	4	▼	▼	Zwergstaat in Italien	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Un-glücks-gedenkbild	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Leier	▶	▼	▼	▼	▼	Stadt im Ruhrgebiet	▶	▼	▼	▼	▼

DP-1925-0122-3

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

GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT...

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



Lösungen der Kreuzworträtsel
aus der Ausgabe Januar 2022:
WINTERWUNDERLAND
STERN SINGER

Lösung des Riesensudoku
aus der Ausgabe Januar 2022:

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



TIPPS FÜR ELTERN: ALLERGIEN FRÜHZEITIG VORBEUGEN

Julia Röttgers, Inhaberin der Bären-Apotheke am Theater in Hagen, informiert zum Thema Allergien bei Kindern

Es gibt erwiesenermaßen eine genetische Veranlagung für Allergien, häufig haben schon die Eltern oder zumindest ein Elternteil mit einer Allergie zu kämpfen. Doch Genetik ist längst nicht der einzige Risikofaktor. Auch Umwelteinflüsse können den Ausbruch einer Allergie beeinflussen.

Vermutlich sind die zu guten hygienischen Bedingungen, unter denen wir aufwachsen und der mangelnde Kontakt zur Natur dafür verantwortlich – zumindest wird diese Theorie viel diskutiert. Möglicherweise hat das behütete Immunsystem während seiner Entwicklung zu wenige „Übungsfeinde“ und reagiert mangels Auslastung auf harmlose Substanzen. Experten vermuten sogar, dass Kontakt zu Schmutz und Keimen – natürlich in Maßen – wichtig für eine gesunde Entwicklung des Immunsystems ist. Auch die erhöhte Feinstaubbelastung unserer Atemluft steht im Verdacht, am Anstieg der Allergien beteiligt zu sein. Ob und welche Allergie ein Kind entwickelt, hängt also auch von der Umwelt ab, in der es aufwächst.

Wenn sich Eltern darüber Gedanken machen, ob ihr Kind eine Allergie aus-

bilden könnte, dann ist das also nicht übertrieben. Mittlerweile entwickelt fast ein Drittel aller Kleinkinder im Laufe des Lebens eine Allergie. Doch Mütter und Väter können mit einigen einfachen Maßnahmen das Risiko für eine Allergie Ihres Kindes unter Umständen verringern.

Schaffen Sie Ihrem Kind zunächst eine rauchfreie Umgebung, denn Tabakrauch erhöht das Allergierisiko. Mütter sollten bekanntermaßen schon in der Schwangerschaft das Rauchen aufgeben und auch während der Stillzeit zwingend dabei bleiben, damit das Kind weder über die Atemluft noch über die Muttermilch Schadstoffe zugeführt bekommt. In geschlossenen Räumen sollte das Rauchen in der Gegenwart von Kindern also absolut tabu sein. Noch dazu tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit damit ebenfalls einen großen Gefallen.

Das Kinderzimmer sollte so schadstoffarm wie möglich sein und deshalb mit lösungsmittelfreien Farben und Lacken gestrichen werden. Auch die Einrichtung sollte bestenfalls schadstofffrei sein. Naturprodukte in Bio- oder Ökoqualität sollten – auch

in der Spielzeugkiste und als Kuscheltier im Kinderbettchen – für Ihr Kleinkind immer die erste Wahl sein.

Muttermilch ist der beste Schutz für das Baby. Studien zeigen, dass Kinder, die bis zum fünften Monat voll gestillt wurden, seltener an Allergien leiden. Und wenn sich dennoch eine Allergie entwickelt, fällt sie weniger stark aus. Wenn allergiegefährdete Kinder jedoch nicht gestillt werden können, gibt es zum Beispiel hypoallergene Säuglingsanfangsnahrung, zu der wir Sie auch gerne bei uns in der Bären-Apotheke beraten.

Da alles, was die Mutter isst, über die Muttermilch beim Baby ankommt, sollte auch die Ernährung entsprechend ausgewogen und abwechslungsreich sein. Wenn das Kind nach der Stillzeit zu Babymilch und später zu fester Nahrung übergeht, sollte das langsam und allmählich erfolgen. So gewöhnt sich das empfindliche Verdauungssystem besser an die neue Nahrung und das noch nicht ausgereifte Immunsystem wird nicht überfordert. Dabei sollten dem Körper nach und nach so viele verschiedene Nahrungsmittel wie möglich „vorgestellt“ werden.



GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL

Umaniranjini Thanmavarathar, Bären-Apotheke Neumühl, präsentiert das Rezept des Monats

ZUTATEN
FÜR DIE KARTOFFELN:
2 SÜSSKARTOFFELN
3 EL ÖL
SALZ UND PFEFFER
300 G WALDPILZE
Z. B. (HAMPIGNONS, STEINPILZE
ODER PFIFFERLINGE
1 FRÜHLINGSZWIEBEL
ETWAS BUTTER
1 EL BALSAMICO
1 EL HONIG

ZUTATEN
FÜR DEN DIP:
100 G SAURE SAHNE
1 TL ZITRONENSAFT
SALZ UND PFEFFER
FRISCHE, FEIN GEHACKTE
KRÄUTER NACH GESCHMACK

Den Backofen vorab auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl und Salz in eine Schüssel geben und die Süßkartoffeln damit großzügig und rundum einreiben. Die Süßkartoffeln nun im heißen Backofen etwa 40 Minuten backen.

Währenddessen die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Pilze und Frühlingszwiebel nun in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten, salzen und pfeffern. Balsamico und Honig dazugeben und die Flüssigkeit gut einkochen lassen.

Nun für den Dip die saure Sahne mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und nach Belieben mit Kräutern Ihrer Wahl verfeinern.

Dann die gebackene Süßkartoffel aus dem Backofen holen, längs aufschneiden, mit der noch warmen Pilz-Mischung füllen und mit dem frischen Dip servieren.

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

TOLLE KNOLLE: WARUM SÜSSKARTOFFELN SO GESUND SIND...

Süßkartoffeln wurden bereits vor mehr als 10.000 Jahren in Zentral- und Südamerika angebaut und verzehrt. Später war es kein geringerer als Christoph Columbus, der die Süßkartoffel um 1492 nach Europa geschifft haben soll. Heutzutage gilt sie als echtes Superfood – und im Gegensatz zu vielen anderen hat sie diesen Titel auch wirklich verdient.

Bei nur 108 Kalorien pro 100 g besticht die Süßkartoffel – auch Batate – mit 24 g komplexen Kohlenhydraten, ca. 3 g Ballaststoffen, 1,5 g Eiweiß und lediglich 0,5 g Fett. Dazu bringt sie viele gesunde Inhaltsstoffe mit: Anthocyane und Carotinoide wirken antioxidativ und schützen so die Zellen vor freien Radikalen. Außerdem enthält sie die Vitamine B2, B6, E und H – besser bekannt als Biotin, das Haut, Haare und Nägel in Form hält.

Vor allem für die Ernährung von Sportlern ist die Süßkartoffel durch die vielen Nährstoffe und Vitamine bei niedrigem Fettgehalt eine echte Power-Knolle!

Substanzen	Erzbischof	ästhetisch	statisches Bauteil	französisch: Bergspitze	englisch: Tier	griech. Göttin der Zwiebricht	städtisch	Honigwein	Männername	eine Fleischspeise	Auslese der Besten (Mz.)
traditionelle Kleidung			Geschäft für Kosmetika								
		5	pleite, bankrott					Geliebte des Paris (griech. Sage)		Kfz-K. Landsberg/Lech	
englisch: Mund	zartrot			Halbton über C		ungarischer Fürstename		Amts-sprache in Indien			
Frühlingsstrauch					6	Mittel gegen Sodbrennen	Teil des Telefons			Hunnenkönig (5. Jh.)	1
			ehemaliger Schah Persiens	herankommen				chemisches Element	100 qm in der Schweiz		
Kurort in Südtirol	Handbuch (engl.)	orient. Männername	Büchergestell			Felsen im Meer		gewichten, beurteilen			
tatkräftiger Mensch				Gesangsstück		Regierungsmannschaft					4
Ausruf des Erstauens			Schubstange	großer kasachischer See			eh. Filmlichtempfindlichkeit		Vater und Mutter		Spielfeldrand
ugs.: Dummkopf		Schutzherrin						französisches Akzentzeichen	Pep, Schwung		
			Spielfigur beim Bowling			ägypt. Schauspieler (f. Omar)	eine Backspeise			2	
				byzantinische Prinzessin	Benzin				brenzlich	auf diese Weise	
ein Rabenvogel	12	Fußstöße	Brandrückstand				Abzug bei Barzahlung	reich an Licht			also dann (ugs.)
Küchengerät	germanischer Volksstamm	japanischer Kaisertitel			11	ohne Ende	sehr großer Erfolg (ugs.)				
			Teil des Fischeskeletts	Ritter der Artusrunde				Wacholder-schnaps		Rufname v. Sportmoderator Furler	
Krieger im MA.	altröm. außerordentl. Steuer		Truppenstandort		7			Ablagerungsgestein	Insel der griech. Zauberin Circe		
				deutsche TV-Anstalt (Abk.)			französische Königsanrede	ein zartes Gewebe	10		eine Versandart
Erlös, Ausbeute				8	weiblicher Nachkomme	schröff ansteigend				groß und schwer	schlimm
			US-Westernlegende (Wyatt)	Hauptstadt von Japan				ein Planet	Katzenlaut		
US-kanadischer Grenzsee	Liege-sofa	moralische Gesinnung				peruanischer Küstennebel	altgriech. Philosophenschule			int. Raumstation (Abk.)	
antike griech. Kolonie in Italien			scheue Waldtiere	nicht radikal					3		
		Anrede und Titel in England	Protein			Bruder von Fafnir			Vorsilbe: auseinander		Magnetende
Bedrängnis	nicht jetzt, nachher					Moment	weggebrochen (ugs.)	Überziehungskredit (Kw.)			
22. griech. Buchstabe			Rufname von Guevara, † 1967		ungezogen (Kind)					eiszeitlicher Höhenzug	
Körperorgan			Genehmigung						9	obergäriges Bier	

DP-1925-0122-4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Lilavita®

TÄGLICH RUNDUM
GUT VERSORGT.



PREMIUM
APOTHEKEN
QUALITÄT

JETZT EXKLUSIV
IN DER BÄREN-APOTHEKE:

LILAVITA
A-Z VITAL

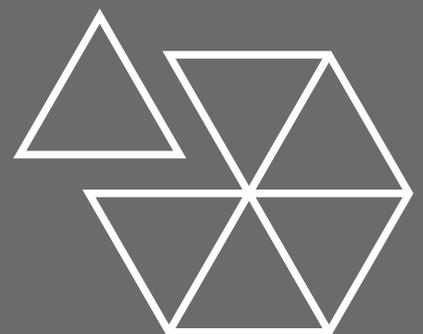
TÄGLICHE UNTERSTÜTZUNG
FÜR IHREN KÖRPER

In A-Z Vital sind all die wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten, die der Körper täglich braucht. Von Vitamin A (Betacarotin) bis Zink finden Sie hier jene Mikronährstoffe, die für die Körperfunktionen essentiell sind und mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

Eine Besonderheit unseres Produktes ist, dass die Mineralstoffe Calcium, Kalium, Magnesium und die Spurenelemente Zink und Mangan als Citratsalze vorliegen. Damit sind sie besonders gut bioverfügbar und verträglich. Zusätzlich liegen die Vitamine B2, B6 und B12 in aktivierter Form vor. Dies wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit aus. Das Produkt wird durch Coenzym Q10, Lutein und OPCs (Oligomere Proanthocyanidine) aus Traubenkern-Extrakt abgerundet.

Nahrungsergänzungsmittel mit
Mineralstoffen, Vitaminen und
Spurenelementen

30 Kapseln | UVP: 13,95 €
60 Kapseln | UVP: 24,95 €



Bärenstarke Talerprämien

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

EXKLUSIVE PRÄMIEN
01/2022 - 03/2022

Schmidt® Spielesammlung
150 Spiele



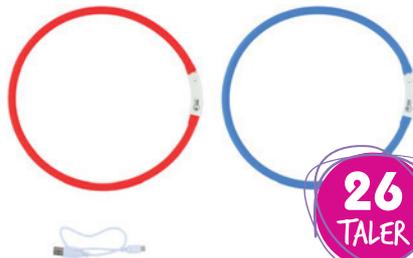
40
TALER

Tierdecke
70 x 70 cm, verschiedene Farben



10
TALER

Hunde-Leuchthalsband
mit Ladekabel, verschiedene Farben



26
TALER

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



58
TALER

reisetel® mini maxi rucksack
Design: mixed dots



36
TALER

GRUNDIG® Kopfhörer
verschiedene Neon-Farben



44
TALER

reisetel® allrounder L pocket
Design: signature black



110
TALER

Körperanalysewaage
aus Glas



46
TALER

Fitnessreifen Hula Hoop
Ø ca. 100 cm, 1,15 kg



54
TALER

reisetel® carrybag frame
Design: mixed dots red



115
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Schlüsselanhänger:
Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 28.02.2022.



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

Alle Angebote gültig im Februar 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.