

Die Tatze

Ausgabe: März 2022

30 Jahre 1985-2015

APOTHEKEN
kurier
Das Praxen & Apotheken Magazin

ERNÄHRUNGS COACHING

Werden Sie Ihr eigener
Ernährungscoach...

SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg
Bergisch Gladbach
Bottrop
Coesfeld
Datteln
Duisburg-Neumühl

Düsseldorf
Erkrath
Hagen
Herten
Kaufbeuren
Lüdinghausen

Möhnesee-Hörbecke
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 MÄRZ 2022!

EXKLUSIVE PRÄMIEN
01/2022 - 03/2022

Schmidt® Spielesammlung
150 Spiele



40
TALER

bolsius® TRUE JOY Duftkerze
im Glas, Brenndauer ca. 21 h



12
TALER

invisibobble® SPRUNCHIE
„no morals, but corals“



15
TALER

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



58
TALER

bolsius® TRUE JOY Raumduft
80 ml mit 8 Stäbchen, Duft ca. 10 Wochen



20
TALER

EDURO® Yoga-Rad oder Yoga-Pads
Rad: Ø 16 cm, Pads: 2er-Set



20
TALER

reisetel® allrounder L pocket
Design: signature black



110
TALER

Deko-Lichterkette „Ostern“
mit 10 Ostereiern



20
TALER

Teekanne aus Glas
mit Filtereinsatz aus Edelstahl, 1,2 l



40
TALER

reisetel® carrybag frame
Design: mixed dots red



115
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Mini-Werkzeug:
Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 31.03.2022.



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



Alle Angebote gültig im März 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.



FIT DURCH DEN WINTER

orthomol-Beratungstage bei den Bären aus Bottrop

Mitte Januar lud das Team der Bären-Apotheke an der Südring-Center-Promenade in Bottrop zu insgesamt drei Beratungstagen der Firma orthomol ein. „Mit orthomol fit durch den Winter“ lautete das Motto der Aktion, die zahlreiche Besucher in die Apotheke lockte. Mit viel Fingerspitzengefühl und Fachwissen wurden alle interessierten Kundinnen und Kunden individuell zur vielfältigen Produktpalette des bekannten Herstellers von Mikronährstoff-Kombinationen beraten. Im Fokus stand hierbei vor allem – passend zum Motto – das Produkt orthomol immun®, das der Unterstützung des Immunsystems dient. Zusätzlich zur Probierpackung gab es als kleinen Vitamin-Booster außerdem eine frische Orange oder einen saftigen Apfel gratis dazu.



MIT OBST UND GEMÜSE DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Das Immunsystem ist permanent mit der Verteidigung unseres Körpers beschäftigt. So komplex wie die Aufgaben unserer körpereigenen Abwehr sind auch die Nährstoffe, die für eine reibungslose Funktion des Immunsystems benötigt werden. Die gesündesten Lebensmittel zur Stärkung der Abwehrkräfte sind hierbei Obst und Gemüse. Sie liefern uns auf natürlichem Wege zahlreiche Vitamine und Spurenelemente, die für ein intaktes Immunsystem benötigt werden. Doch entgegen der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die zu fünf Portionen Obst und Gemüse täglich rät, sieht die Realität ganz anders aus. Die empfohlene Verzehrmenge wird von den meisten Menschen unterschritten. Wohingegen Obst noch relativ beliebt ist, scheitert eine ausgewogene Ernährung häufig am zu geringen Verzehr von Gemüse. Dabei ist eine ausgewogene Ernährung einer der Schlüssel zu einem starken Immunsystem.

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



BÄRENSTARK GESPART Schottentage in Ascheberg

Vom 27. bis zum 29. Januar 2022 konnten die Kundinnen und Kunden der Bären-Apotheke Ascheberg sich an den Schottentagen über satte Rabatte freuen. Die Schottentage sind eine Aktion der Initiative Ascheberger Kaufleute, Handwerker und Freiberufler Pro Ascheberg, die nach einem Jahr Corona-Pause nun endlich wieder stattfinden konnte. Bekanntermaßen handelt es sich bei den Schotten im Volksmund um sparsame Menschen – daher der Name und auch die Quintessenz der Aktion: Einkaufen im Rabattrausch! Neben zahlreichen weiteren teilnehmenden Geschäften im Ascheberger Ortskern, lockte auch das hochmotivierte Bären-Team mit 20% Rabatt auf das gesamte rezeptfreie Sortiment zahlreiche Besucher in die Apotheke.



Große Hautanalyse-Aktion der Bären-Apotheke am Selmer Zentrum: DAS GEHT UNTER DIE HAUT...

Mitte Januar lud das Team der Bären-Apotheke am Selmer Zentrum zur Hautanalyse mit anschließender Beratung ein. Mit von der Partie war die erfahrene Kosmetikerin Inge Nischan, die mit dem professionellen Hautanalyse-Gerät alle interessierten Kundinnen und Kunden untersuchte und im Anschluss eine ganz individuelle und hauttypgerechte Empfehlung zur optimalen Hautpflege aussprach. Passend dazu konnten alle Besucher der Bären-Apotheke am Selmer Zentrum an diesem Aktionstag ihre Lieblingskosmetikprodukte oder die freundliche Empfehlung der Kosmetikerin mit sattem 20% Rabatt einkaufen.

STRESS LASS NACH!

Wenn unsere Seele krank wird...

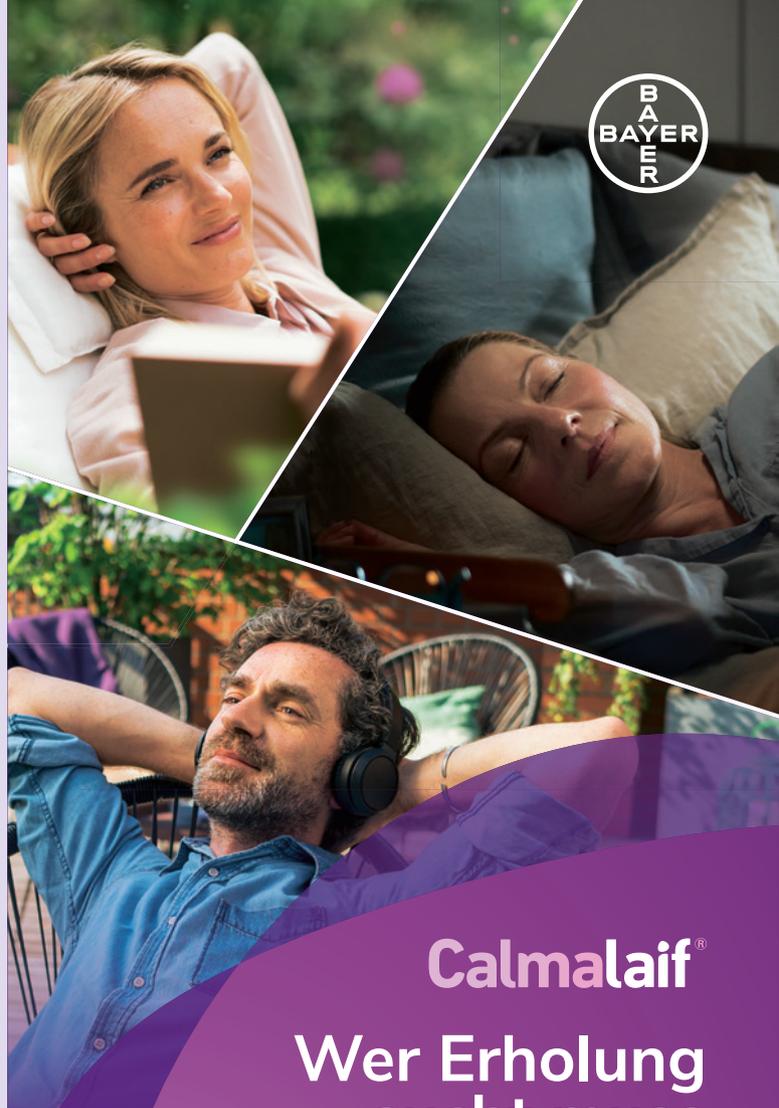
Aus eigener Erfahrung kennen wir das wohl alle: Sorgen wir uns um etwas oder um jemanden, dann geht es nicht nur unserer Seele schlecht. Auch der Körper spielt dann nicht mehr so richtig mit: Unwohlsein macht sich breit. Sorgen werden dann schnell zu Ängsten, die in der Folge Stress auslösen und uns regelrecht krank machen können.

Vor allem in Zeiten der Pandemie wächst die Gefahr für Stress. Im Homeoffice fällt einem die Decke auf den Kopf, der Maßnahmen-Katalog ist längst nicht mehr zu durchblicken, auf der Arbeit fallen Kollegen aus – das alles kann dann in Kombination auch schon mal auf's Gemüt schlagen. Und dann kommen auch noch Sorgen und Ängste um die Gesundheit der Liebsten, den sicher geglaubten Arbeitsplatz oder die eigene Existenz dazu. Neben den „alten“ und fast schon alltäglichen Stress-Quellen wie Streit, Hektik und zu viel Arbeit kommen nun neue Auslöser von Stressbeschwerden hinzu.

Doch Stress hat eigentlich einen Sinn und kann uns auch zur Höchstform pushen. Wurden unsere Ahnen vor Jahrhunderten von wilden Tieren angegriffen, stieß ihr Körper Adrenalin aus – das Stresshormon, das Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit stärkte und ihnen so die schnelle Flucht ermöglichte. Gefahr erkannt, Gefahr gebannt: Danach stellte der Körper vom Gefahrenmodus wieder auf Normalbetrieb um. Heute ist es leider häufig anders. Dauerstress – egal aus welchen Gründen – ist für viele Menschen der Normalzustand und das kann auch körperlich richtig krank machen. Bluthochdruck, der zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen kann, ist nur eine der möglichen Folgen. Auch Schlafstörungen können durch vermehrten Stress entstehen. Das Schlimme daran: Sie verstärken das Problem nur noch, denn wer im Schlaf nicht ausreichend Kraft für den nächsten Tag tankt, ist schneller gestresst.

Wer zu Stress neigt, sollte sich ganz bewusst entspannen. Nehmen Sie sich Zeit für sich, ernähren Sie sich ausgewogen und bewegen Sie sich an der frischen Luft. Auch ein gutes Buch, ein wohltuendes Bad oder ein Hobby, das Sie glücklich macht, können echte Seelenwärmer sein. Wenn Sie dann noch die Situationen ausfindig machen können, die besonders viel Stress verursachen und versuchen diese zukünftig zu meiden, dann steht der Entspannung nur noch wenig im Wege. Bei uns in der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne zum Thema Stressbeschwerden und geben ganz individuelle und wertvolle Tipps für innere Ruhe und einen erholsamen Schlaf.

Die Tatze – News aus Ihren Bären-Apotheken!



BAYER

Calmalaif®

Wer Erholung
sucht muss
Ruhe finden.



- Pflanzliche Hilfe bei vielfältigen Stressbeschwerden
- Fördert innere Ruhe und erholsamen Schlaf
- Unterstützt die körpereigene Regeneration
- Macht weder abhängig noch tagsüber müde

Calmalaif®.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Enthält Sucrose. Stand: 09/2020. Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

selbst erleben	Grundbestandteil	munter	Vergütung, Honorar	Protein	Büfett, Kredenz	bedeckter Abzugsgraben	biblischer König	inständig bitten	Hauptstadt von Baschkirien	Balkenträger (Figur)	ehem. DDR-Partei (Abk.)
Staatsoberhaupt				Haustier-nahrung							
Jagd-gewehr				Erde aus-heben		Flug-zug-gelände					amerika-nischer Bauern-hof
			Erkäl-tungs-erschei-nung	israe-lische Land-schaft						Maß der Strom-stärke	Müll
chinesi-sches Gold-gewicht		Land-streit-macht			ein Schnell-zug (Abk.)		franz. Chan-sonnier, † 1978		Teenager-Idol der 1950er (Paul)		
Ergebnis						tragen-des Bauteil	Staats-diener				
				Pökel-flüssig-keit	Teil des Vorder-kopfes				Beschei-nigung	Kfz-K. Hameln	
männliches Pferd		Gefolge	ein Balte				griech. Philo-sophie: Urstoff	schäd-l. Stoff in Tabak-waren			austra-lischer Lauf-vogel
sonder-bar	afrika-nische Eiche	voll-bracht, fertig			dän. Groß-stadt auf Fünen	körperl. Über-empfind-lichkeit					
				Lenkrad	norwe-gische Münze			japani-sches Heilig-tum			unbe-kannte Flug-objekte
Augen-blick	Zauberer in der Artus-sage		Kurier					Darsteller in ‚Dok-tor Schi-wago‘	Nacht-raub-vogel		
				aufge-brühtes Heiß-ge-trränk		Tier-pflege		gefühl-voll			Haupt-zeuge
männliches Wild-schwein				Gemein-de an der Sieg	Süß-wasser-raub-fisch				König von Elis (Sage)		Pas-sions-spielort in Tirol
			Teil-zahlung	Frucht-äther				einfach	Jäger-rucksack		
an jenem Ort	Nord-europäer	Spiel-leitung			ge-lieferte Tiere		eine deutsche Anrede				unbe-stimmter Artikel
iraki-sche Währung				hohe Sing-stimme	zu-sperren						
		Schweiz. Kartoffel-gericht	Polizei-sonder-einheit (Kw.)			Horn-masse am Tierfuß			Vorname der Mitter-maier		äußerst (ugs.)
Insel in der Irischen See	Beruf der Medien-branche						eine Zwei-kampf-sport	Kletter-zweig			
Fremd-wortteil: neu			Gipfel der Schwä-bischen Alb		Anrede für Gott	groß-artig				Gestern	
			Kraft-fahr-zeug (Kw.)		dt. Philo-soph, † 1831			Kauka-sus-hirsch		ungenau	
ein-fetten	Oper von Verdi	gen-mani-puliertes Wesen	Vorname des Autors Capek			göttlicher Held der indischen Sage	‚füh-lende‘ Pflanze				
Hand-lung					100 qm in der Schweiz	ein Saturn-mond			latei-nisch: Kunst		hin und ...
			Abk.: ad acta	Bade-zimmer-einrich-tung					Fidschi-Insel	Kfz-K. Gelsen-kirchen	deutsche Vorsilbe
Zwerg der Edda		dennoch			Madame (Abk.)			Gebühr			
direkter Nachbar						Staats-anwalt					

DEIKE-1925-0222-39

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

GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT...

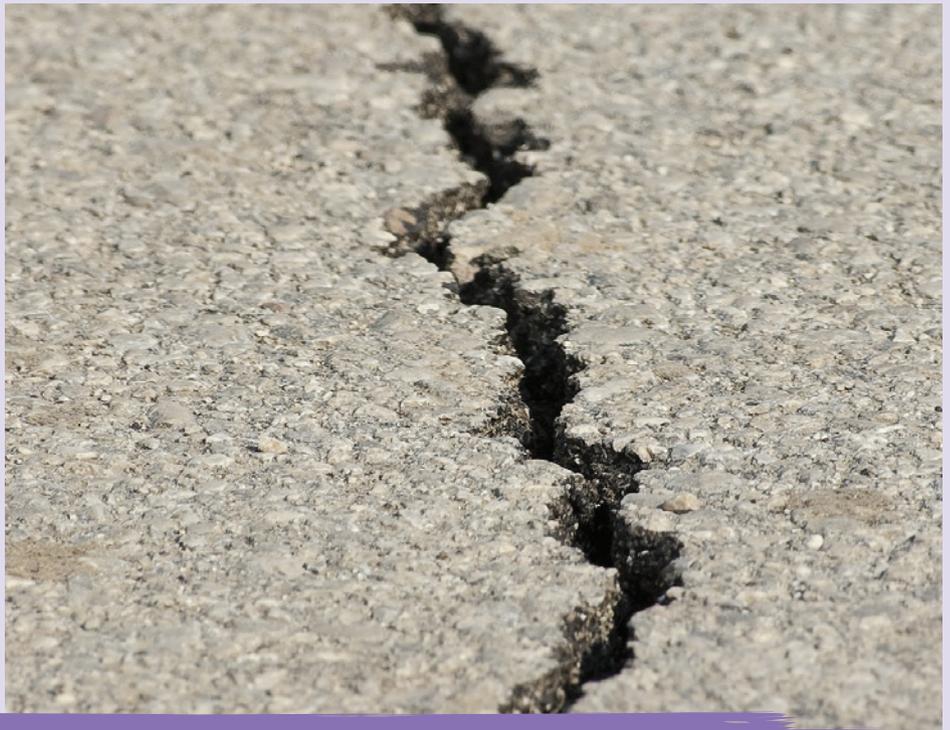
12				7	5			15	14	2			10	4	
2	11					16	6	3		9				8	15
5	7	9	8	2		1	13			10			6		
		10		11		3		5		8		9	13	2	
		11	9		2	4			15			10	12	1	5
7		2	1		9	5			11	16	14	15			
			5	15	3					7	10		11	6	14
3		14	10				16	13					8	7	
	12	7					9	4				13	14		10
1	9	15		12	7					13	2	8			
			13	3	11	15			9	14		7	5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



Lösungen der Kreuzworträtsel
 aus der Ausgabe Februar 2022:
 ASCHERMITTWOCH
 BUETTENABEND

Lösung des Riesensudoku
 aus der Ausgabe Februar 2022:

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



BEWEGUNG SCHÜTZT DIE KNOCHEN

Jochen Gripshöfer aus der Bären-Apotheke am Möhnesee informiert zum Thema Osteoporose

Neben ausreichender Versorgung mit Vitamin D spielt bei Osteoporose die körperliche Aktivität eine wichtige Rolle: Wer sich ausreichend bewegt, mindert das Risiko für Osteoporose.

Gesunde Knochen sind zwar hart im nehmen, aber sie sind keine statische, unveränderliche Masse. Ganz im Gegenteil: Sie befinden sich permanent im Auf- und Abbau. Solange sich Auf- und Abbauprozesse die Waage halten, ist der Knochen stabil. Überwiegt der Abbau, wird der Knochen spröde und brüchig.

An den Knochen setzen Muskeln an, die bei Bewegung Druck und Zug auf ihn ausüben. Diese minimalen Belastungen regen den Knochen zum Um- und Aufbau der Knochensubstanz an. Allerdings muss das Skelett schon etwas gefordert werden – einfaches Spaziergehen ist zwar besser als nichts, bewirkt aber nicht so viel für den Knochen. Wer keine Gelenkprobleme hat, steigert beim Joggen nicht nur seine Ausdauer, sondern stärkt auch die Knochen. Je früher im Leben man mit Sport anfängt, umso

mehr Bonuspunkte sammelt man also für die Gesundheit der Knochen.

Manch ein Betroffener erfährt von der Osteoporose erst, wenn es zu einem Knochenbruch kommt. Doch gibt es erste Zeichen, die auf einen Rückgang der Knochensubstanz hindeuten können. Dumpfe Kreuzschmerzen können ein Warnzeichen sein. Darüber hinaus weisen Handlungsveränderungen sowie eine verringerte Körpergröße auf einen Rückgang der Knochensubstanz hin.

Im Spätstadium kommt es bei vielen Patienten zu Knochenbrüchen, die ohne erkennbaren Grund auftreten. Schon minimale Belastungen wie Bücken, ein leichter Sturz oder im schlimmsten Fall sogar ein einfaches Niesen können dann schon einen Bruch herbeiführen. Diese verursachen nicht nur starke Schmerzen, sondern ziehen oft weitere Brüche und Komplikationen nach sich.

Bei uns in der Bären-Apotheke beraten wir Sie ganz individuell zu allen Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Knochen und geben Ihnen wertvolle Tipps zur Minderung Ihres Osteoporoserisikos – zum Beispiel durch eine sinnvolle Unterstützung mit Nahrungsergänzungsmitteln. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

GUT ZU WISSEN...

Vitamin D wird für gesunde Knochen benötigt. Damit wir genug davon bekommen, müssten wir theoretisch zwei ordentliche Portionen fetten Fisch pro Tag essen... das tun wir aber nicht! Deshalb muss unser Körper das Vitamin selbst herstellen – es ist übrigens das einzige, das er überhaupt selbst herstellen kann. Hierfür braucht der Körper Sonne. Sie sorgt dafür, dass eine Vorstufe des Vitamins in der Haut zu Vitamin D umgewandelt wird. Wer also die Sonne stets meidet, der erhöht sein Osteoporoserisiko.



APFEL-ROTE BETE-SALAT

Justina Rittershaus aus der Bären-Apotheke in Datteln präsentiert das Rezept des Monats

ZUTATEN:

500 G ROTE BETE,
VORGEKOCHT UND VAKUUMIERT
1 APFEL
1 SCHALOTTE
30 G WALNÜSSE
1 FETA-KÄSE
2 EL HIMBEERESSIG
5 EL WALNUSSÖL
1 TL SENF
2 TL HONIG
SALZ
PFEFFER
ETWAS GLATTE PETERSILIE

Die vorgekochte Rote Bete erst in der Mitte halbieren und dann in Würfel schneiden. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls würfeln. Nun eine kleine Schalotte sehr fein würfeln und mit der Roten Bete und dem Apfel vermengen.

Für das Dressing den Himbeeressig mit dem Senf und dem Honig vermengen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und dann das Walnussöl nach und nach damit verrühren bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Nun die Walnüsse grob hacken und unter die Rote Bete-Apfel-Masse mischen und ordentlich mit dem Dressing vermischen. Dann den Feta-Käse in Würfel schneiden und über den fertigen Salat streuen und zum Schluss nach Belieben noch mit etwas glatter Petersilie garnieren. Mein Tipp: Dazu schmeckt besonders gut ein geröstetes, knackiges Baguette aus dem Ofen.

Das Team der Bären-Apotheke in Datteln wünscht Ihnen viel Spaß mit dem Rezept und einen guten Appetit!

COMEBACK-KNOLLE ROTE BETE: DESHALB IST SIE SO GESUND...

Die Rote Bete feiert seit wenigen Jahren ein echtes Comeback auf unseren Speiseplan. Die Rübe hat Saison von September bis März und punktet mit allerlei gesunden Inhaltsstoffen – noch dazu ist sie kalorienarm.

Rote Bete enthält einen hohen Anteil Folsäure. Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und ist maßgeblich an vielen wichtigen Stoffwechselprozessen in unserem Körper und an der Blutbildung beteiligt. Magnesium und Kalium, ebenfalls in der tollen Knolle enthalten, sorgen für eine optimale Versorgung von Muskeln und Zellen und geben somit vor allem Sportlern viel Power. Das Spurenelement Mangan unterstützt zusätzlich Knochen, Knorpel und Bindegewebe.

Außerdem enthält Rote Bete die Top-Kombination für unser Immunsystem: Vitamin C und Zink. Vor allem in den Herbst und Wintermonaten lohnt sich der Verzehr also nicht nur geschmacklich, sondern auch für die körpereigenen Abwehrkräfte.

großes Wohn- gelände	hinteres Ende eines Pfeiles	Erd- kunde	▽	▽	irischer Sänger in der Sage	▽	bremsen, stoppen	spa- nisch: Tante	dumm- lustig	nervöses Muskel- zucken	enger Ver- trauter	▽	▽	Walart	zart	Geschirr- unter- lage	▽	Sitz des Denkver- mögens
▷	▽						ener- gisch	▷	▽	▽					▽			▽
▷					katho- liche Kult- person	▷								ein Kombi- nations- spiel		span.: sich, man	▷	
griech. Verwal- tungs- bezirk		Fremd- wortteil: Milliarde	▷				Buch- staben- folge	▷			im Jahre (latein.)			österr. Manager, ,VW-Chef', † 2019	▷			
Meeres- tier	▷							süddt./ österr.: Hefe		Leid zufügen	▷	7				Seil- tänzer		
▷					nicht nah, fern		höchstes Spiel beim Skat	▷	▽				Helden- epos von Vergil		Antriebs- schlupf- regelung (Abk.)	▷		
hinteres Schiffs- segel	Arbeits- kleidung	deut- scher Sozialist, † 1895		Geschöpf	▷					Stumm- filmstar (†, Bus- ter)			portugie- sische Insel- gruppe	▷				
scheuen, um- gehen	▷	▽					Nach- ahmung		Rippen- stück, Fleisch (franz.)	▷				1				dumpf donnern
engl.: eins	▷			Altar- raum orthod. Kirchen		Biene	▷				franzö- sischer unbest. Artikel	▷			Burg an der Mosel			absolute techn. Atmo- sphäre
ehem. dt. Tennis- profi (Carl-U.)			Luft der Lunge	▷				Fremd- wortteil: falsch, neben	▷			ehema- licher Schah Persiens			befestig- tes Berber- dorf	▷		
▷					hurtig, schnell				soziales Umfeld		italie- nisches Reis- gericht	▷						
▷						von ge- nannter Zeit an		ein Re- ligions- gründer	▷			2		Jüng- ling der griech. Sage		Abk.: äußerlich	▷	
islam. Herr- scher- titel			Sumpf, Schlamm			Futter- gewebe	▷				frecher Junge		latei- nisch: Luft	▷				Sohn Evas
Herr- scher- sitz	afgha- nischer Teppich	franz. Maler, † 1926 (Claude)	▷					Ver- brecher, Delin- quent	▷		natürl. Beruhig- ungs- mittel	▷						
▷	▽				Parla- ment Lett- lands		Ge- zeiten- strom	▷				Ver- hältnis- wort	▷	6		schlank		
histor. spani- sche Flotte		sich an- strengen, sich ...		Haar- büschel	▷							3		Holz- blas- instru- ment		Nutztier der Samen	▷	
▷		▽			nicht alt	▷				kaufm.: heute			ab- schlie- ßend	▷			8	Fluss in Kanada
eine Meeres- muschel	▷						Apfel- sorte	▷		impres- sionist. Maler (†, Edgar)	▷				Stadt auf Mallorca			Ausruf des Erstau- nens
▷				Fluss durch Florenz		ehem. Name von Tallinn	▷					Hostien- teller		Trink- spruch in Skandi- navien	▷			
dauernd	englisch: das ist		Sing- vogel	▷	5				Handels- platz		Welt- reisen- der (Marco)	▷					Wind- rich- tung	
Fremd- wortteil: vier	▷					Revue- theater		ein Gehalt	▷				9					
▷			englisch: Tee			Impf- stoffe	▷			dt. Kompo- nist, † 1847	▷			lang- weilig				byzanti- nische Kaiserin, † 1050
Stamm- vater		weib- licher Nach- komme	▷							englisch: von, aus	Abk.: Europa- rat		1991 gefund. Gletscher- mumie	▷				4
eng- lischer Artikel	▷			Bedräng- nis	▷			Spezia- list	▷								Zustim- mung (engl. Abk.)	
ein dt. Aktien- index	▷				realitäts- fern	▷									weib- liches Zauber- wesen	▷		

DEIKE-1925-0222-40

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



Gesundheit erfahren.

Mich haut so schnell nichts um.

DHU Schüßler-Salz Nr. 7 – das Mineralsalz der Muskeln und Nerven

Ich setze auf Training und die sanfte Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Schüßler-Salze. Nach Dr. Schüßler geben sie den Zellen Impulse und arbeiten wie ein Türöffner, um essenzielle Mineralstoffe wieder besser aufnehmen und verarbeiten zu können. Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder unter schuessler.dhu.de.



DHU Schüßler-Salz Nr. 7 ist ein homöopathisches Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. Magnesium phosphoricum D3 [D6, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 7. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe s_0722_a_EV_vb

Bärenstarke Knallerpreise

MÄRZ
2022

JETZT BIS ZU
**45%
SPAREN!**

Cetirizin-ratiopharm®

**SPAR
45%**



50 Filmtabletten
statt ~~19,34 Euro~~
10,49 €

Sinupret® extract

**SPAR
33%**



20 Tabletten
statt ~~14,95 Euro~~
9,99 €

Thomapyrin® Tension Duo**

**SPAR
34%**



18 Filmtabletten
statt ~~9,97 Euro~~
6,49 €

Iberogast® Advance

**SPAR
31%**



50 ml
statt ~~23,30 Euro~~
15,99 €
100 ml = 31,98 €

MometaHexal®

**SPAR
34%**



10 g
statt ~~19,90 Euro~~
7,99 €
100 g = 79,90 €

Allergodil® akut Duo

**SPAR
32%**



1 Kombi-Packung
statt ~~18,49 Euro~~
12,49 €

Vitamin B-Komplex-
ratiopharm®

**SPAR
37%**



60 Kapseln
statt ~~19,90 Euro~~
12,49 €

Bepanthen® Augen- und
Nasensalbe

**SPAR
33%**



5 g
statt ~~4,49 Euro~~
2,99 €
100 g = 59,80 €

orthomol arthroplus®

**SPAR
30%**



30 Tagesportionen
statt ~~67,99 Euro~~
46,99 €

* 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.-31.03.2022 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 01.02.2022. 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. 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 Möhnese-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 Perpinias 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.
Walburgsstr. 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.