

Die Tatze

Ausgabe: November 2022

30 Jahre 1985-2015

APOTHEKEN
kurier
Das Praxen & Apotheken Magazin

WINTER TAUGLICH?

Gut gestärkt in die kalte
Jahreszeit!



SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg
Bergisch Gladbach
Bottrop
Coesfeld
Datteln
Duisburg-Neumühl

Düsseldorf
Erkrath
Hagen
Herten
Kaufbeuren
Lüdinghausen

Möhnesee-Hörbecke
Nordhorn
Nordkirchen
Oberhausen-Holteln
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 NOVEMBER 2022!

EXKLUSIVE PRÄMIEN
10/2022 - 12/2022

Wunschkerze „Weihnachten“
verschiedene Sorten, ca. 19 x 2 cm



6
TALER

Deko-Figur „Stern“
aus Mango-Holz, ca. 10 x 10 x 4 cm



6
TALER

Wohndecke XL „Sterne“
180 x 220 cm, verschiedene Farben



68
TALER

HOTserie® Heizdecke
150 x 80 cm, 3 Heizstufen, Überhitzungsschutz
– erhältlich ab Dezember!



76
TALER

LED-Porzellanfigur „Haus“
verschiedene Sorten, ca. 5 x 8 x 5 cm



18
TALER

Porzellan-Windlicht „Haus“
verschiedene Sorten, ca. 7 x 14 x 5 cm



36
TALER

LED-Stern mit 225 oder 340 LED
warmweiß, mit Timer, Ø 36 oder 60 cm



92
TALER
klein

120
TALER
groß

Deko-Figur „Engel“
weiß / gold, ca. 7 x 23 x 5 cm



36
TALER

Wärmflasche
mit Plüsch-Hülle, ca. 72 x 12 cm, versch. Sorten



40
TALER

reisetel® classic shopper XL
Design: rhombus black



124
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Deutschland-Flagge:
Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 30.11.2022.



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



Alle Angebote gültig im November 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.



RECKLINGHÄUSER BÄREN ZIEHEN UM!

Bären-Apotheke zieht ins neue Marktquartier

Ende November ist es endlich so weit: Nach langer Bauzeit und etlichen Verzögerungen zieht die Recklinghäuser Bären-Apotheke ins neue Marktquartier Recklinghausen. Im ehemaligen Karstadt Warenhaus im Herzen der Innenstadt entsteht – unter Erhaltung der historischen Fassade von 1928 kombiniert mit modernen Architektur-Elementen – ein vielseitig genutzter Gebäudekomplex mit zahlreichen Einkaufsmöglichkeiten, Gastronomie-Angeboten, Arztpraxen und Büros. Zusätzlich wurde ein Hotel-Neubau ergänzt und das ehemalige Bettenhaus an der Schaumburgstraße angegliedert. In eben diesem Gebäude wird ab dem 28. November das Team der Bären-Apotheke für Sie da sein.

Mitten im historischen Altstadt kern von Recklinghausen in unmittelbarer Nähe zum Marktplatz und bestens an den ÖPNV angebunden starten die Recklinghäuser Bären bald richtig durch: „Für unsere Kunden haben wir dann ungefähr doppelt so viel Platz wie in der Offizin am aktuellen Stand-

ort am Lohtor“, erzählt Inhaber Jan Forster begeistert. In der hell und freundlich gestalteten, hochmodernen Apotheke wird es außerdem einen neuen Kommissionierautomaten geben. „So können wir unsere Kunden an den vier voll ausgestatteten Kassenplätzen noch schneller bedienen“, so Forster, denn gerade in der Vorweihnachtszeit soll niemand lange warten müssen.

Auch das Bären-Team freut sich riesig auf den Umzug. Vorbei sind dann die Zeiten der nun schon in die Jahre gekommenen Apotheke, die zuletzt schon aus allen Nähten zu platzen drohte. Die Mitarbeiter bleiben Ihnen natürlich auch nach dem Umzug weiterhin erhalten – die „alten Hasen“ und auch die neuen Bären, die während der Bauphase am Marktquartier bereits am alten Standort eingearbeitet wurden. Aktuell nimmt die Bären-Apotheke sogar schon mit beiden Standorten am Event „Recklinghausen leuchtet“ teil, bei dem die gesamte Altstadt jedes Jahr im Herbst bunt schillernd erstrahlt.



VERWÖHNENDE HANDMASSAGE BEI DEN BÄREN IN DUISBURG, BOTTROP UND OBERHAUSEN

An den Aktionstagen im September konnten sich die Kunden der Bären-Apotheken Neumühl, Bottrop und Holten entspannt zurücklehnen und eine verwöhnende Handmassage mit exklusiven Pflegeprodukten aus dem Sortiment der Apotheke genießen.

Kostenlos und ohne Termin bot das Bären-Team die kleine Auszeit vom hektischen Alltag an, sodass auch eine spontane Teilnahme an der Wohlfühl-Aktion möglich war. „Jeder kennt das: Oft fehlt einfach die Zeit um sich selbst mal ein wenig Entspannung zu gönnen. Diese Entspannung wollten wir unseren Kunden durch unsere Aktion gerne schenken“, erzählt Apothekerin Katja Borgards aus der Bären-Apotheke Neumühl.

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



5 JAHRE BÄREN-APOTHEKE ASCHEBERG

Bären-Team feiert Geburtstag mit Top-Aktionen

Im Jahr 2017 eröffnete Apothekerin Laura Höcke, die fünf Jahre zuvor bereits die Bären-Apotheke in Nordkirchen übernahm, ihre Filialapotheke in Ascheberg. Im Neubau an der belebten Sandstraße im Zentrum der Münsterländer Gemeinde entstand eine helle, mit viel Liebe zum Detail eingerichtete Wohlfühl-Apotheke mit modernster Ausstattung und einem hochmotivierten Team rund um die junge, engagierte Inhaberin. Seither sind nun schon fünf bärenstarke Jahre vergangen...

Die Bären-Apotheke Ascheberg ist für ihre Kunden wohl in erster Linie eines: Aktivität pur! Das Bären-Team strotzt vor kreativen und innovativen Ideen und ist für jedes Event zu haben – egal, ob es eigene oder von der Gemeinde oder der Werbe- und

Interessengemeinschaft Pro Ascheberg e.V. organisierte Aktionen sind. Die Mitarbeiter bringen sich ein und sind interessiert an allem, was für ihre Kunden interessant sein könnte. Außerdem entwickelt sich das Team stets weiter und bildet sich fort. So bietet die Apotheke ihren Kunden zahlreiche Dienst- und Serviceleistungen auf höchstem pharmazeutischem Niveau – und all das mit Kundenfreundlichkeit und viel lila Laune.

Jedes Jahr im September feiert das Bären-Team gemeinsam mit den Kunden den Geburtstag der Bären-Apotheke. Zum 5-jährigen Bestehen sollte es nun ein ganz besonderes Dankeschön an alle treuen Kunden werden. In der Aktionswoche erwartete die Besucher der Bären-Apotheke ein abwechslungsreiches Pro-



gramm. So konnte man zum Beispiel am beliebten Glücksrad tolle Preise gewinnen, einen fruchtig-frischen Smoothie genießen oder passend zur Aktion Heimat shoppen, die zufällig in den Zeitraum der Geburtstagswoche fiel, beim Rabattwürfeln bis zu 20% Nachlass auf den gesamten Einkauf ergattern. Zudem konnten die Kunden an den Aktionstagen rund um das Thema Gesundheit ihren Vitamin D-Spiegel oder die Anzahl ihrer COVID-19-Antikörper bestimmen und, falls vorhanden, ihr Blutdruckmessgerät prüfen lassen. „Unsere Aktionen waren allesamt ein großer Erfolg und wir möchten unseren Kunden für die Teilnahme, aber vor allem für das entgegengebrachte Vertrauen in den letzten fünf Jahren danken“, so Apothekerin Maya, Filialleiterin der Bären-Apotheke Ascheberg.



Im Oktober 2012 eröffnete Apothekerin Heidi Eiberger die Bären-Apotheke in Herten, die in der belebten Innenstadt am Standort der ehemaligen Schloss-Apotheke im Laufe der Jahre zu einem echten Kundenmagneten wurde. Im Januar 2020 übernahm Apotheker Jan Forster, Inhaber der Bären-Apotheke in Lüdinghausen, das Zepter. Er kaufte die Hertener Bären-Apotheke zusammen mit der Bären-Apotheke in Datteln und schrieb die Erfolgsstory fort. Heute ist der Apotheker Inhaber von vier Bären-Apotheken – hinzu kam noch der Standort in Recklinghausen.

In den letzten 10 Jahren ist in der Bären-Apotheke im Herzen von Herten viel passiert. Im Jahr 2016 wurde Apotheker André Klask zum Filialleiter und ist es auch heute noch. Unter seiner Leitung fand das Bären-Team zusammen und die Apotheke entwickelte sich stetig weiter. So konnte er zum Beispiel 2018 eine Fortbildung im Bereich Geriatrie Pharmazie erfolgreich abschließen, wodurch die Apotheke nun einige Pflegeheime und -dienste im Kreis Recklinghausen und Gelsenkirchen versorgt und beliefert.

Ebenfalls im Jahr 2018 fand der große Umbau statt, dem das Bären-Team schon lange entgegengefiebert hatte. Gearbeitet wurde natürlich trotzdem wie gewohnt, denn die Apotheke blieb auch unter den widrigen Umständen der Baustelle weiterhin für alle Kunden geöffnet. Helle Farben und ein gemütliches Ambiente zogen in die Apothekenräume ein. Doch das Highlight des Umbaus war der neue Kommissionierautomat. Die alten Schubladen, die noch aus Zeiten der Schloss-Apotheke stammten, und die damit verbundene Wartezeit waren seitdem Geschichte.



OKTOBÄRFEST ZUM JUBILÄUM IN HERTEN

Bären-Apotheke feiert 10-jähriges Bestehen

Heute ist die Bären-Apotheke Herten eine top-moderne, freundliche Apotheke mit höchster Kundenorientierung und das Team stellt sich unentwegt neuen Herausforderungen, um für seine Kunden bei Neuerungen am Gesundheits- und Arzneimittelmarkt immer auf dem neuesten Stand zu sein. Auch für neue Power im Team wird gesorgt. Die Bären-Apotheke bildet angehende ApothekerInnen, Pharmazeutisch-technische AssistentInnen (PTA) und Pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte (PKA) aus – aktuell sind es eine PTA-Praktikantin und eine PKA-Auszubildende.

Doch bei aller Veränderung: Seit Oktober 2012 ist das Bären-Team für die Menschen in Herten da und das soll auch in Zukunft so bleiben. Als Dankeschön für die Treue und das Vertrauen der Kunden veranstaltete das Hertener Bären-Team Ende September ein großes Oktobärfest, um

das 10-jährige Jubiläum mit Top Aktionen und satten Rabatten zu feiern. Beim Bären-Memo, bei dem Motivpaare schnellstmöglich miteinander kombiniert werden mussten, sowie am allseits beliebten Glücksrad und an der Slot-Machine, die vom Kooperationspartner Megamax gestellt wurde, warteten an drei Tagen bärenstarke Gewinne auf alle Teilnehmer. Zudem konnten sich die Kunden einen ganzen Tag lang mit dem kuscheligen lila Bären fotografieren oder am Tag darauf ihre Blutzucker-Werte kontrollieren lassen.

„Die Aktionswoche war ein voller Erfolg! Besonders gut besucht war unsere Apotheke natürlich am Rabatt-Tag mit 25% Nachlass auf den gesamten Einkauf, aber auch die vielen anderen Aktionen haben den Kunden und unserem Team viel Freude bereitet“, berichtet André Klask zufrieden.



Bedenken, Zweifel	▽	eh. finn. Ski-springer (Janne)	Schweiz. Männername	Flug beenden	▽	Arbeitslosen-geld (Abk.)	Hauptstadt der Schweiz	ein Ruderboot	▽	Kfz-K. Lk. Dahme-Spree-wald	Radio-zubehör	▽	hohes dt. Gericht (Abk.)	▽	Fremd-wortteil: neben, bei	ernen-nen
ursäch-lich	▷	▽	▽	▽	▽	Kegel-sport-anlage	▷	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
Aus-zeichnung	▷	▽	▽	6	drohen-des Unheil	▷	Vorname der Piaf †	▷	4	stür-zende Gesteins-masse	▽	Monats-name	▽	▽	▽	▽
▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
Helden-gedicht	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
sehr gern haben	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
männ-liches Schwein	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
dt. Philo-soph, † 1831	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
Balkone, Söller	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
gleich, einerlei	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
eine Feld-arbeit	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
Pflicht-arbeit	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
hinteres Schiffs-segel	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
fester Zeit-punkt	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
Aspik	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
Stand des ‚Blauen Blutes‘	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷
kalku-lieren	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷

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

GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT...

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



Lösungen der Kreuzworträtsel
aus der Ausgabe Oktober 2022:
KUERBISZEIT
EANTEDANK

Lösung des Riesensudoku
aus der Ausgabe Oktober 2022:

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



ERKÄLTUNGSZEIT? ANGRIFF IST DIE BESTE VERTEIDIGUNG!

Christina Tenkhoff-Westermann aus der Bären-Apotheke in Datteln informiert zum Thema Aktivierung der Immunabwehr

Es ist wieder soweit: die Erkältungszeit ist da – Ansteckungs-Ping-Pong in Kita, Schule, Beruf und Familie inklusive. Die beste Vorbeugung: Ein abwehrbereites Immunsystem, das mit einer vitaminreichen Ernährung und reichlich Bewegung an der frischen Luft in Schwung gebracht wird – und durch die gezielte Versorgung mit hochwertigen Natur- und Mikronährstoffen zusätzlich unterstützt werden kann.*

Eigentlich kinderleicht. Doch für Kinder manchmal ganz schön schwer.

Was für Erwachsene mit etwas Achtsamkeit und Disziplin durchaus machbar erscheint, entwickelt sich für Eltern mit Kindern allerdings manchmal zur Herkulesaufgabe. Denn für Kinder üben Playstation, Netflix und Co. gerade in der Herbst- und Winterzeit erfahrungsgemäß eine deutlich größere Anziehungskraft aus, als ein Spaziergang an der frischen Luft. Die Begeisterung für frisches Obst und Gemüse hält sich in der Regel auch in Grenzen. Hinzu kommt: Die gängigen, als Ergänzung oftmals zum Einsatz kommenden, Vitaminpräparate treffen ebenfalls nur selten den Geschmack der lieben Kleinen – und präsentieren sich in ihrer Darreichungsform häufig nur wenig kindge-

recht. Zudem versorgen sie aufgrund ihrer Zusammensetzung das Immunsystem oftmals nur passiv, statt es gezielt zu aktivieren.

Der Immunschutz mit dem besonderen Plus

Die gute Nachricht: Auch, wenn eine gesunde Ernährung und ein aktiver Lebensstil durch nichts zu ersetzen sind – die Naturheilkunde bietet als Ergänzung mittlerweile durchdachte Lösungen zur gezielten Aktivierung des Immunsystems. Sei es als fruchtiger Saft für Kinder oder als Kapseln für Jugendliche und Erwachsene. Neben der wichtigen Basisversorgung mit Vitamin C, D, Selen und Zink enthalten solche Präparate im Idealfall besondere Naturstoffe, die das Immunsystem zusätzlich unterstützen.

So bringen Algen und Pilze das Immunsystem in Schwung

Wissenschaftlich hervorragen haben sich in diesem Zuge im Besonderen die Mikroalge Spirulina und der japanische Hiratake Pilz. So konnte in klinischen Studien gezeigt werden, dass Spirulina, bzw. Zubereitungen aus dieser Alge, wichtige Faktoren des Immunsystems aktivieren. Als besonders effektiv erweist sich der patentierte und

intensiv erforschte Spirulina-Spezialextrakt Spirimmun®, der in einem aufwändigen Verfahren gewonnen wird.^{1,2} Dadurch werden die besonderen Inhaltsstoffe in hoher Konzentration verfügbar gemacht. Das Geheimnis des Hiratake Pilzes: Der hohe Gehalt an immunrelevanten Beta-Glucanen, die in Form des hochreinen, mikronisierten Spezialextrakts Betox-93® optimal vom Körper aufgenommen werden können.

In der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne zum Thema Immunabwehr und geben Ihnen wertvolle Tipps zur Unterstützung Ihres Immunsystems.



¹ Nielsen CH, Balachandran P, Christensen O, Pugh ND, Tamita H, Sifika KJ, Wu X, Wäskelä A, Schjörring-Thyssen M, Enevold C, Pasco DS (2010). Enhancement of natural killer cell activity in healthy subjects by immuLinat®, a Spirulina extract enriched for Brain-type Iyoproteins. *Plant Med* 76 (16): 1802-8. ² Löhner M, Wäskelä A, Larsen R, Benrichsen K, Nielsen CH (2008). Enhancement of human adaptive immune responses by administration of a high-molecular-weight polysaccharide extract from the cyanobacterium *Arthrospira platensis*. *J Med Food* 11 (2): 319-22.
*Aufgrund des Gehalts an Vitamin C, D, Selen und Zink, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.



BRATAPFEL-MARMELADE

Karin Jünemann aus den Selmer Bären-Apotheken präsentiert das Rezept des Monats

ZUTATEN:

1,5 KG ÄPFEL (Z. B. BOSKOOP)
1 ZITRONE
50 G GEHACKTE MANDELN
300 ML APFELSAFT
1 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER
1 MESSERSPITZE ZIMT
500 G GELIERZUCKER 2:1
100 G ROSINEN
ETWAS RUM

Die Rosinen über Nacht in Rum einweichen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Dann in eine Auflaufform geben. Eine halbe Zitrone auspressen. Zitronensaft und Mandeln zu den Äpfeln geben. Im Backofen bei 200 Grad etwa 25 Minuten backen.

Die andere Zitronenhälfte auspressen und die Apfelmasse mit dem Zitronensaft, Apfelsaft, Vanillezucker, Zimt und Gelierzucker in einen großen Kochtopf geben. Die Rosinen aus dem Rum nehmen, abtropfen lassen und zu den anderen Zutaten geben. Alles mindestens 5 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen und dann heiß in Gläser füllen. Die Gläser nun mit den Schraubdeckeln verschließen und kopfüber auf einem Küchentuch abkühlen lassen. So ist die Marmelade besonders lange haltbar.

Das Team der Bären-Apotheken am Selmer Zentrum und Selm-Altstadt wünscht Ihnen viel Spaß mit unserem Rezept des Monats und einen guten Appetit!

AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY!

Der Apfel gehört in Deutschland zu den beliebtesten Obstsorten überhaupt. Das begehrte Kernobst, das zu einem Anteil von etwa 85 Prozent aus Wasser besteht, ist mit seinen rund 60 Kalorien pro 100 g besonders gut für eine gesunde Ernährung geeignet.

Die meisten Nährstoffe sitzen beim Apfel direkt unter der Schale, weshalb man diese nach Möglichkeit immer mit essen sollte. Aber Achtung: Waschen Sie den runden Leckerbissen vor dem Verzehr mit Schale unbedingt gründlich ab!

Je nach Sorte und Lagerung variiert der Nährstoffgehalt von Äpfeln deutlich. Was allerdings jeder Apfel in bemerkenswerten Mengen mitbringt, sind Kalium, Vitamin E und Vitamin C. Außerdem sind Äpfel reich an Pektinen – das sind Ballaststoffe in der Apfelschale, die den Darm zur Produktion von Buttersäure anregen, die unsere Verdauung fördert und die Darmwand schützt. Ein weiterer netter Nebeneffekt für die Figur: Pektine quellen im Darm auf und das hält uns länger satt.

men-schen-ähnliche Wurzel	mit Ausnahme von	deutsche Vorsilbe		gewalt-sam stehlen	Ange-höriger e. eh. Noma-denvolks	Autor von ‚1984‘	span-isch: Meer	verfärbt durch Kleckse		agieren	Fluss durch Girona (Span.)	allmäh-liche Steige-rung		
▶	▽	▷	▷	▷	Tier-groß-gattung	▷	▷	▷	▷	▷	▷	▷		
Hoch-ebene		poetisch: Stille			Tele-fonate	durch Wasser gehen				afrika-nische Stech-fliege		Wind-richtung		
▶		▷	▷		Mittel-loser	▷		Dring-lichkeit (veraltet)		Futter-gefäß	▷	▷		
schwe-res Gepäck		Vogel-weib-chen				Tinten-fisch-art		Anord-nung des Zaren				eng-lischer Artikel		
seitlich	▷			Apostel des Nordens, † 865		Holzblas-instru-ment	▷					▷		
▶		äußerst grob		Fest-saal in Schulen	▷		Ort an der Güz	8		klassi-zistischer Kunst-stil		heran-kommen		
deutsche Vorsilbe	engl. Frauen-gruppe der 60er	Flop	▷				große Maria-nen-Insel		Klein-stadt in Nieder-sachsen	▷		▷		
langer Feder-schal	▷			germa-nische Gottheit	▷		Schweiz. Frauen-name	Zwerge in Märchen	▷			unteres Rumpf-ende		
▶		3		‚Bett‘ in der Kinder-sprache		Haupt-stadt von Liechten-stein	▷			Werk-stoff	▷	japa-nisches Hohlmaß		
Teil des Wortes	ganz allein		Streit, Zwist	▷			Kinder-hilfe-abteilung der UNO	gegen Geld leihen	▷					
Karten-geber beim Poker	▷					chine-sisches Haus-boot	▷	hofieren, zu ge-win-nen suchen	▷			9	Selten-heit	
englisch: sitzen	▷		sehr sparsam		Rufname d. Schauspieler Connery †	▷		franzö-sisch: Sommer	▷	6	Lasttier		alter Klavier-jazz (Kw.)	
Ost-europäer	Norm-längen-maß		Gewähr-leistung	▷				schnelle Pferde-gangart			bibli-sche Figur (A.T.)	▷	▷	
▷	▷			Kose-wort für Groß-mutter	▷		Bild von da Vinci („Mona ...“)	Wörter-ver-zeichnis	▷				▷	
▶	7			Burg an der Mosel		gesetz-lich	▷				einsam		Kfz-K. Gießen	
Zeich-nung		vollstän-diges Bienen-volk		ehem. Herr-scher im Islam	▷			eben-erdig			Fluss im Schweizer Kanton Schwyz	▷	Anrede für Gott	
steiler Berg-pfad	nord-amerika-nisches Wildrind	▷				Bundes-land in der Schweiz	▷	Billard-art	▷			norweg. Pop-gruppe	▷	
▷			flink, agil		Wurf-maschi-ne	▷					5		Zeit-alter	
gedank-licher Rück-blick	osteuro-päischer Frauen-name		Stern in der ‚Leier‘	▷			dt.-frz. Maler, † 1966 (Hans)				Säulen-wulst	▷	Stil, Weise	
▷	▷						rotes Wurzel-gemüse		Fluss durch Rom	▷			4	amerika-nischer Männer-name
engli-sche Brief-anrede	gefro-renes Wasser		engl. Frauen-kurz-name	▷	1	Anti-transpi-rant (Kw.)	▷	zement-haltiger Baustoff	▷			sibir. Eich-hörn-chenfell	▷	hand-warm
▷	▷		Kose-wort für Vater		ein alt-griech. Haupt-stamm	▷			Flächen-maß			gericht-licher Gegen-stand	▷	▷
▶		stechen (ugs.)			2		Tropf-kante am Dach	▷						Drei-finger-faultier
Spiel-figur beim Bowling		Börsen-aufgeld				weißes Pfeifen-material	▷							

DP-1925-1022-26

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



Calmalaif®

Natürliche Ruhe. Erholsamer Schlaf.

Empfohlen von

92%

der Verwender.

Verbraucher-Umfrage,
Jan-Apr 2022,
533 Teilnehmer.



- Lindert umfassend Stressbeschwerden, innere Unruhe und Schlafprobleme dank der einzigartigen Kombination aus 4 Heilpflanzen
- Keine Tagesmüdigkeit und hormonfrei

www.calmalaif.de

Jetzt in Ihrer Apotheke.

Calamalaif®. 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.

Bärenstarke Knallerpreise

NOVEMBER
2022

JETZT BIS ZU
**42%
SPAREN!**

NasenDuo® Nasenspray



SPAR 42%

10 ml
statt ~~7,25 Euro~~
4,19 €
1 l = 419,- €

Aspirin® Complex**



SPAR 32%

20 Beutel
statt ~~16,99 Euro~~
11,49 €

GeloMyrtol® forte



SPAR 34%

60 Kapseln
statt ~~33,00 Euro~~
21,49 €

Vitamin D3 Hevert® 2000 IE



SPAR 32%

120 Tabletten
statt ~~17,89 Euro~~
11,99 €

Hylö-Vision® SafeDrop® 0,1%



SPAR 33%

10 ml
statt ~~13,50 Euro~~
8,99 €
1 l = 899,- €

immunLoges®



SPAR 30%

60 Kapseln
statt ~~49,95 Euro~~
34,49 €

Calmlaif®



SPAR 33%

120 Tabletten
statt ~~33,76 Euro~~
22,49 €

Diclox® forte**



SPAR 36%

150 g
statt ~~23,50 Euro~~
14,99 €
1 kg = 99,94 €

IbuHexal® akut 400 mg**



SPAR 31%

50 Filmtabletten
statt ~~11,63 Euro~~
7,99 €

* 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 ausbezahlt wird). Gültig vom 01.-30.11.2022 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 06.10.2022. 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 Coesfeld · Inh. Elif Erten-Cinar e.K.
Schuppenstr. 19 · 48653 Coesfeld

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

Bären-Apotheke im Ringcenter · Inh. Elif Erten-Cinar e.K.
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.
Kreistr. 59 · 61 · 59379 Selm

Bären-Apotheke an der Basilika · Inh. Marco Müller e.K.
Wulburgsstr. 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.