

Die Tatze

Ausgabe: Januar 2023

30 Jahre 1995-2015

APOTHEKEN
kurier
Das Praxen & Apotheken Magazin

GUTE VORSÄTZE

Durchhalten –
wir zeigen wie!



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



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

Bärenstarke Talerprämien

Jeden Monat neue, attraktive Prämien:
DIE TALER-ANGEBOTE IM JANUAR 2023!

EXKLUSIVE PRÄMIEN
01/2023 - 03/2023

Tafelsticker-Set
je 72 Sticker, 1 Kreidestift, 2 Schwämme



17
TALER

Mess- und Mixbecher
ca. 2 l, Ø 18 cm, 14 cm hoch



20
TALER

Cawö® Handtuch „Life Style“ Uni
caramel o. schwarz, 50 x 100 cm



36
TALER

Cawö® Handtuch „Natural“ Allover
natur-caramel o. natur-schwarz, 50 x 100 cm



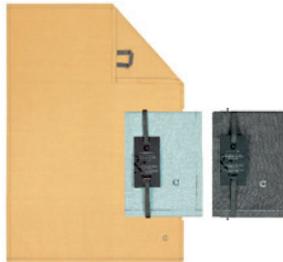
44
TALER

Vorratsbehälter „NOVARA“ 520 ml
aus Borosilikatglas, mit Bambusdeckel



28
TALER

Cawö® Geschirrtuch „Cuisine“
verschiedene Farben, ca. 70 x 50 cm



28
TALER

GRUNDIG® Körperfettwaage
schwarz, bis 180 kg



52
TALER

Vorratsbehälter „NOVARA“ 1100 ml
aus Borosilikatglas, mit Bambusdeckel



40
TALER

Digitale Küchenwaage
aus Edelstahl



48
TALER

reisen-thel® pocket duomatic
Design: signature black



100
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Taschenlampe:

Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 31.01.2023.



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

Alle Angebote gültig im Januar 2023. 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.

ZWISCHEN FRUST UND SORGE...

Ihre Bären-Apotheken informieren zum Thema Lieferengpässe

Für die Medien ist es ein gefundenes Fressen, für die Mitarbeiter der Apotheken ein frustrierender Zeitfresser und für die Kunden ein besorgniserregendes Ärgernis. Die Liste der Lieferengpässe bei Arzneimitteln, die kontinuierlich vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) veröffentlicht wird, zeigt am 2. Dezember 2022 insgesamt 303 Positionen. Besonders betroffen sind Fiebersäfte für Kinder, Blutdrucksenker und Magensäureblocker.

Lieferengpass: Was heißt das?

Apotheken in Deutschland kennen das leider schon seit Jahren: Hersteller oder Großhändler können ein bestimmtes Produkt nicht liefern. Das ist zwar ärgerlich, aber erstmal kein Grund zur Sorge, denn es gibt glücklicherweise oft ein wirkstoffgleiches Arzneimittel von einem anderen Hersteller, das stattdessen abgegeben werden kann. Vielleicht ist die Tablette dann gelb und nicht weiß – das haben Sie bestimmt selbst schon erlebt – dennoch ist die Wirkung des Alternativprodukts identisch und Ihre Arzneimitteltherapie wird nicht beeinträchtigt. Anders ist das bei einem Versorgungsengpass. Gibt es diese Alternative nicht, kann der Patient nicht versorgt werden.

Wie kann das passieren?

Die Hauptursache des Problems liegt in der Arzneimittelherstellung. Zunehmender Preisdruck hat dazu geführt, dass in den vergangenen Jahren die Produktion vieler Wirkstoffe ins günstigere Asien verlagert wurde. Zudem gibt es für einige Wirkstoffe weltweit nur noch wenige Hersteller. Gibt es hier Probleme, zum Beispiel durch Verunreinigungen bei der Fertigung oder Verzögerungen wegen Produktionsstillstands, trifft das den europäischen Markt – und so auch Deutschland – mit voller Wucht.

Was macht die Apotheke?

Gibt es einen Lieferengpass bei einem bestimmten Produkt, dann besorgt die Apotheke ein wirkstoffgleiches Präparat oder kümmert sich beim behandelnden Arzt um ein neues Rezept für einen anderen Wirkstoff, mit dem der Patient versorgt werden kann. Dabei muss der Fokus immer auch darauf liegen, dass kein Versorgungsengpass entsteht, denn jeder Patient soll versorgt werden. Damit ist viel Arbeit verbunden und das frisst Zeit – Zeit, die die Apotheken-Teams lieber mit der Beratung ihrer Kunden verbringen würden.

Was kann man dagegen tun?

Aktuell werden die Stimmen für mehr Produktionsstandorte in der EU laut, um die Abhängigkeit vom asiatischen Markt zu verringern. Doch das hätte zur Folge, dass die Preise für Medikamente in die Höhe schnellen würden. Ein weiterer Schritt gegen die Abhängigkeit könnte eine Änderung des Vergaberechts sein, die auch von Bundesgesundheitsminister Lauterbach aufgegriffen wurde. Wären die Krankenkassen verpflichtet, auch bei Herstellern einzukaufen, die Wirkstoffe teurer produzieren, gäbe es mehr Optionen im Einkauf. Auch das würde jedoch am Ende Preissteigerungen bedeuten.

Was raten wir Ihnen?

Lassen Sie sich nicht von reißerischen Medienberichten beunruhigen. Die Situation ist ohne Zweifel ernst, doch unser Bären-Team ist täglich für Ihre optimale Arzneimittelversorgung im Einsatz und bei allen Fragen und Sorgen persönlich für Sie da. Sprechen Sie uns gerne an!



BÄREN-AKTUELL



RAUCHFREI IN ZWEIDREI?

Rauchen ist ungesund – daran besteht kein Zweifel. Lunge und Herz können dauerhaft geschädigt werden, die Ausdauer leidet, die Haut altert schneller. Mit dem Rauchen aufzuhören ist einer der größten Gefallen, den Sie Ihrer Gesundheit tun können. Und entgegen aller Irrglauben ist es dafür nie zu spät. Schon 24 Stunden nach der letzten Zigarette beginnt zum Beispiel das Risiko für einen Herzinfarkt zu sinken. Nun zuerst die gute Nachricht: Die körperliche Abhängigkeit ist nach nur wenigen Tagen überwunden. Dann die schlechte: Unsere Psyche hängt an den ungesunden Glimmstängeln, denn wir verbinden auch positive Situationen mit dem Rauchen. Doch dieses Problem kann man bewältigen, indem man sich gut vorbereitet. Frühere Raucherpausen sollten mit angenehmen Beschäftigungen gefüllt werden. Für die Ablenkung von Händen und Mund eignen sich beispielsweise Snack-Möhrchen, mit dem positiven Nebeneffekt, dass sie sich bei der Stoffwechsellumstellung durch das Nichtrauchen nicht so drastisch auf die Waage auswirken. Außerdem können zuckerfreie(!) Kaugummis oder spezielle Nikotinersatzprodukte helfen – wir beraten Sie gerne!

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



STARKE GRÖSSE – SCHWACHE BLASE?

Sandra Esse aus der Bären-Apotheke in Datteln informiert zum Thema Blasenschwäche bei Übergewicht

Die Deutschen werden immer schwerer, ca. 54 Prozent der Erwachsenen sind übergewichtig oder adipös (fettleibig). Ein zu hohes Körpergewicht zählt zu den häufigsten Ursachen für Belastungsinkontinenz. Etwa 3,4 Millionen Menschen leiden hierzulande an Adipositas mit begleitender Urininkontinenz.

Starkes Übergewicht schwächt die Blase und den Beckenboden. Das Risiko für eine Blasenschwäche, medizinisch Inkontinenz, steigt dadurch.

Als Inkontinenz oder auch Blasenschwäche bezeichnet man den nicht kontrollierbaren, unwillkürlichen Harnabgang. Dranginkontinenz ist durch ein starkes Harndranggefühl in Kombination mit einem unwillkürlichen Harnverlust charakterisiert. Aufgrund des ausgeprägten Harndrangs kommt es häufig bereits auf dem Weg zur Toilette zum Harnverlust.

Hilfreich kann u. a. Beckenbodentraining sein, das entweder unter Anleitung oder auch selbständig erlernt und regelmäßig durchgeführt werden sollte. Mittels Elektrostimulation kann das Beckenbodentraining positiv unterstützt werden. Auch sogenanntes Blasen-Training kann hilfreich sein, um ungewollten Harnverlust vorzubeugen. Hierbei sind Toilettengänge nur zu bestimmten Zeiten vor-

gesehen. Dazwischen muss dem Harndrang widerstanden werden. Ziel ist es, die Kontrolle über die übersensible Blase zurückzuerlangen. Wenn möglich, ist es generell empfehlenswert abzunehmen, da so weniger Gewicht auf den Beckenboden drückt und dieser entlastet wird.

Soziale Isolation, noch mehr Gewicht.

Obwohl es therapeutische Möglichkeiten gibt, nehmen viele übergewichtige Menschen, die an Inkontinenz leiden, nur noch selten an sozialen Aktivitäten außerhalb des gewohnten Umfelds teil. Die Betroffenen kennen das Gefühl: Übergewicht gepaart mit Blasenschwäche führt dazu, dass man kaum noch aus dem Haus geht. Zu groß ist die Angst vor „Missgeschicken“: Wer möchte schon mit nasser Hose einkaufen, spazieren gehen, die Familie besuchen oder Freunde treffen?

Die Folge ist ein Teufelskreis aus sozialer Isolation, Bewegungsmangel und weiterer Gewichtszunahme. Doch während der Zeiger auf der Waage weiter nach oben klettert, nimmt die Lebensqualität stetig ab. Das schränkt nicht nur das persönliche Wohlbefinden ein, sondern gefährdet sogar die körperliche und seelische Gesundheit.

Starke Produkte für starke Größen in Ihrer Bären-Apotheke.

Das muss jedoch nicht sein: Denn es gibt Inkontinenz-Produkte für Menschen mit großen Größen, die für ein Plus an Lebensqualität und Wohlbefinden im Umgang mit Inkontinenz sorgen können. Bei uns in der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne zu extragroßen und saugfähigen Slips, Vorlagen und passenden Fixierhosen, die in Kombination u. a. hautverträglich, geruchsbindend und geräuscharm sind und somit Diskretion und Sicherheit im Alltag bieten. Begleitend sollten Sie auf hochwertige Pflegeprodukte für die von Inkontinenz beanspruchte Haut zurückgreifen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

UNSER TIPP!





EIN NEUES ZUHAUSE...

Bären-Apotheke Recklinghausen im MarktQuartier angekommen – großzügig, zentral, modern

Am 28. November des letzten Jahres war es endlich soweit: Die Bären-Apotheke Recklinghausen bezog ihr neues Zuhause im MarktQuartier! Mit großzügigen Räumlichkeiten, einer modernen Einrichtung, gespickt mit den typisch-bärischen lila Elementen, einem Ambiente zum Wohlfühlen, bester ÖPNV-Anbindung und Top-Lage mitten im Herzen der Recklinghäuser Innenstadt startet das Bären-Team um Filialleiterin Apothekerin Helga Kroll in die Zukunft.

Mitten im Vorweihnachtsstress begann sie – die Mammutaufgabe „Umzug“. Am ersten Adventswochenende packten die Mitarbeiter Kisten um Kisten und zogen mit Sack und Pack vom gedrunghenen Ladenlokal

an der Münsterstraße ins neue MarktQuartier, das im ehemaligen Karstadt Warenhaus Recklinghäuser Altstadt kern entsteht. Pünktlich am Montagmorgen nach behördlicher Freigabe öffnete sich dann für die Kunden zum ersten Mal die Tür der Bären-Apotheke Recklinghausen in der Schaumburgstraße 4a.

„Zum neuen Jahr möchten wir uns ganz herzlich bei allen Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Wir hoffen, dass wir an unserem neuen Standort viele alte, aber auch neue Gesichter sehen werden und freuen uns schon sehr auf Ihren Besuch“, so Inhaber Jan Forster. Wir wünschen dem Bären-Team alles erdenklich Gute für die Zukunft!



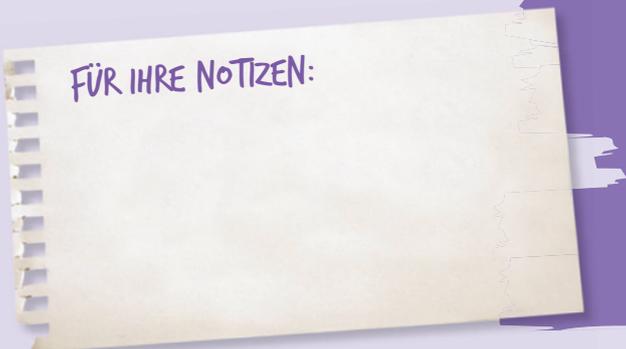
Hölle	griech. Verwaltungsbezirk	alt-römische Heeres-einheit	▽	▽	italienisch: drei	Großväter	Schauenfenster-waren	▽	▽	Kohlenstaub	▽	Sprache in Südindien	norwegische Hauptstadt	▽	Glaubenslehre	▽	Fremdwortteil: weiß	Computerbetriebs-system
▷	▽					▽	Sondergehalt	▷						3			▽	▽
▷					eine Achtelnote		Rechnungsbetrag	▷					dt. Schriftsteller, † 1955		Männerkurzname	▷		
eine Hallig		Anfang		sofern	▷				italienischer Männername		Beifahrer, Teilhaber	▷					6	
kleine Geldspende	▷	▽					erzählender Dichter		knappes Unterhose	▷			dt. Komponist, † 1983	▷				Moder
ostasiatisches Laubholz	▷			hohe Rücken-tragen		Süßwasserbärsch (schweiz.)	▷				ungekocht	▷		Kerbtier-schaden			eine Polizei-behörde (Abk.)	▽
Beweis der Abwesenheit	Stadt im Lipper Berg-land		Puppen-spiel-figur	▷							Mietauto mit Fahrer	▷	argent. Schleu-der-waffe	▷				▽
▷	▽				Wachol-der-schnaps	▷			schlicht		Wasser-stelle für Tiere	▷						
▷						niederl. TV-Mode-ratorin (Sylvie)		ab-schlie-ßend	▷	▽			medi-zinisch: schlei-mig		poetisch: flaches Wiesen-gelände	▷		
Kohlen-wagen der Lok		Geburts-ort, Zuhause		Pariser U-Bahn (Kw.)	▷						gerade jetzt	▷	Autor von ‚Winne-tou‘ †	▷			jeder ohne Aus-nahme	▽
Fisch-eier	Haus-halts-utensil (Torte)	▷					1	Sisal-pflanzen		gleichzeitig	▷							
▷				fremd-sprach. Männer-name	▷	Wortteil: Land-wirt-schaft	▷				süddt. Lotterie (Abk.)	▷			kleine seichte Bucht (frz.)			
West-belgierin	ugs.: Scherz	Gefolge		Baum-teil	▷								Frauen-name		zu dem Zeit-punkt	▷	5	
▷	▽	▽	7			Speise-fisch	▷			Geliebte des Zeus		mit Freude	▷					nord-deutsch: kleine Mücke
Tropen-frucht	▷					deut-scher Dichter, † 1862	▷		US-Komiker, † 2017 (Jerry)	▷			2		Geri-chts-schreiber		spani-scher Ausruf	▽
▷				Aggre-gat-zustand		tra-lieren	▷	8			tropi-scher Wirbel-sturm	▷	Ewigkeit in der griech. Antike	▷				
unver-fälscht			warmer Wind in den Voralpen	▷					Männer-name		wert-volle Holzart	▷				Kosmos		
Nach-komme	▷	9			Herr-scher von Syrakus		Belang-losigkeit	▷										
▷			Wasser-sportart		Feldtier	▷				Insel der griech. Zauberin Circe	▷			Morast			Börsen-makler	▽
schlimm	röm. Kaiser, † 98	aus Fels	▷							Kopf-füßler		grau-gelbes Pferd	▷					
zu keiner Zeit	▷			trist	▷			Oper von Verdi		Fremd-wortteil: über	▷					Haupt-stadt von Apulien		un-gefähr
▷					scherz-haft: USA (Onkel ...)		ver-muten	▷				japani-scher Politiker, † 1909	▷	plötz-licher Wind-stoß	▷			
Streich-instrument		Ruinen-stätte im Irak		eh. Königin von Spanien	▷					Tier-produkt		funktio-nierend	▷					
‚tätiger‘ Berg	▷						frech fordernd	▷						Flug-zeug-besatzung	▷			
Schwes-ter von Brentano, † 1859	▷					Wärme-spender	▷								... von Fürsten-berg (De-signerin)	▷		

DP-1925-1122-27

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

GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT...

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



Lösungen der Kreuzworträtsel
aus der Ausgabe Dezember 2022:
ADVENTSKALENDER
STEPHANSTAG

Lösung des Riesensudoku
aus der Ausgabe Dezember 2022:

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



GESUND IM MUND

Jochen Gripshöfer aus der Bären-Apotheke an Möhnensee informiert zum Thema natürliche Pflege für einen gesunden Mund- und Rachenraum

Unser Mund ist das Tor zu unserem Körper und leistet jeden Tag Enormes. Mit durchschnittlich 16.000 gesprochenen Worten am Tag sind Stimmbänder, Zunge und Lippen ständig in Bewegung. Zudem versorgen wir uns täglich mit Nahrung über ihn. Dabei sind Zähne, Zahnfleisch und der gesamte Mundraum ständig schädigenden Faktoren wie z. B. Säuren und Zucker ausgesetzt. Im Zusammenspiel mit Keimen und Bakterien kann dadurch die Mundflora beeinträchtigt werden.

Die Mundflora – wichtig für die Gesundheit

Im Mund- und Rachenraum existiert ein äußerst empfindlicher Mikrokosmos, der besonderen Schutz und regelmäßige Pflege benötigt, um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten. Wenn kleinste Verletzungen im Mundraum entstehen oder die Rachenschleimhaut austrocknet, können sich schnell Zahnfleischentzündungen, schmerzende Aphten oder auch erkältungsbedingte Halsbeschwerden – wie etwa Kratzen oder Brennen – ent-

wickeln. Diese Beschwerden sind dann nicht nur lästig, sondern können häufig auch sehr schmerzhaft sein. Und sie können Mundgeruch fördern. Zudem können einige Allgemeinerkrankungen im Mund- und Rachenbereich ihren Anfang nehmen.

Den Mundraum richtig pflegen

Zähne putzen allein reicht nicht. Um Mund, Zähne und Rachen fit und gesund zu halten ist eine regelmäßige und schonende Pflege extrem wichtig. Zur korrekten Mundpflege gehört, neben zweimal täglichem, gründlichem Zähneputzen, der regelmäßige Gebrauch von Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen, einer Mundspülung und einer guten Zahncreme mit Fluorid.

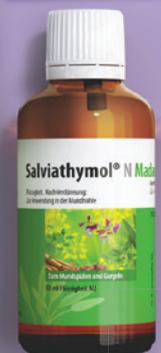
Konzentrate zum Mundspülen und Gurgeln mit pflanzlichen Inhaltsstoffen eignen sich hervorragend für die tägliche, sanfte Mundpflege und helfen dabei, die natürliche Mundflora zu stärken. Regelmäßiges Spülen und Gurgeln mit ätherischen Ölen kann helfen, Entzündungen vorzubeugen.

Vorsorge nicht vergessen

Auch wenn Sie keine Beschwerden haben, sollten Sie mindestens zweimal jährlich zum Zahnarzt gehen – Ihrer Gesundheit zuliebe.

Bei uns in der Bären-Apotheke geben wir Ihnen gerne wertvolle Tipps für eine gesunde Mundflora und beraten Sie ganz individuell zur optimalen und natürlichen Pflege von Mund- und Rachenraum mit pflanzlichen Inhaltsstoffen. Wir freuen uns schon auf Ihren Besuch!

UNSER TIPP!



Salviathymol® N Madaus Flüssigkeit Wirkstoffe: Salbeiöl, Eucalyptusöl, Pfefferminzöl, Zimtöl, Nelkenöl, Fenchelöl, Sternanisöl, Levomenthol, Thymol.
Anw.: Pflanzliches Arzneimittel, traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei leichten Entzündungen des Zahnfleisches u. der Mundschleimhaut. Sollten bei Entzündungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut die Beschwerden länger als 1 Woche andauern, ist ein Arzt aufzusuchen.
Warnhinweis: Enthält 31 Vol.-% Alkohol. Enthält Propylenglycol. **Stand:** April 2022 **Apothekenpflichtig**

Viatrix Healthcare GmbH | Lütticher Straße 5 | 53842 Troisdorf

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



PENNE MIT SESAM-GRÜNKOHL

Elena Wink aus der Bären-Apotheke am Selmer Zentrum präsentiert das Rezept des Monats

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN:
400 G PENNE
400 G GRÜNKOHL
1 KNOBLAUCHZEHE
200 ML SAHNE
ETWAS SOJASOSSE
ETWAS SESAMÖL
2 EL SESAM
ÖL ZUM BRATEN

Zunächst die Penne in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.

Nun die Grünkohlblätter vom Stiel abzupfen, ordentlich waschen und putzen und danach grob hacken. Die Knoblauchzehe pressen oder fein schneiden. Dann etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, den Grünkohl darin kräftig anbraten und nach kurzer Zeit den Knoblauch dazugeben und noch etwas mit anrösten.

Währenddessen die Sahne in einer separaten Schüssel mit der Sojasoße kräftig abschmecken, die Mischung dann zum Grünkohl in die Pfanne geben und etwas einköcheln lassen.

In einer weiteren Pfanne den Sesam ohne Öl rösten, bis er duftet und goldbraun wird. Vorsicht: Sesam verbrennt sehr schnell! Dann den gerösteten Sesam zum Grünkohl geben, die fertigen Penne hinzufügen und zum Schluss noch mit etwas Sesamöl verfeinern.

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

RISIKOFAKTOR ÜBERGEWICHT

Ursprünglich war der Mensch Jäger und Sammler. Auf der Suche nach Nahrung waren wir stundenlang in Bewegung. Heute sieht das anders aus: In den Regalen des Supermarkts um die Ecke stapelt sich ein Überangebot an Lebensmitteln – Erfolgsgarantie bei der Nahrungssuche! Die, meist auch im wahrsten Sinne des Wortes, „fette“ Beute landet außerdem fast ganz ohne Bewegung im Einkaufswagen, denn der Weg mit dem Auto zum Supermarkt ist bequem und der Kofferraum hat größentechnisch gegenüber dem Fahrradkorb klar die Nase vorn. Die Folge unseres Einkaufs- und Ernährungsverhaltens ist häufig Übergewicht. Steigt der BMI dann sogar über 30, spricht man von Adipositas und spätestens jetzt macht unser Ess- und Bewegungsverhalten uns krank. Adipositas gilt vor allem als Risikofaktor für Bluthochdruck und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates und nicht zuletzt für Diabetes. Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung achten. Das freut nicht nur die Waage, sondern vor allem Ihren Körper.

Bänkel-sänger- lied	zweit- größte Stadt Japans	franzö- sischer Männer- name	▽	▽	dt. Kompo- nist, † 1847	Erd- arten	nieder- österr. Abtei	▽	Theiß- Zufluss (Rumän.)	tierische Nahrung	▽	▽	Selten- erd- metall	also dann (ugs.)	Gewalt- regime	▽	US- Pop- Sängerin	Pferde- zuruf: Links!
▷	▽					▷	mit Vorsatz	▷	▽			6	▽				▽	▽
▷	11				Gebühr		Mensch mit gutem Appetit	▷					seem.: hoch- heben		Berg- völker in Laos	▷	13	
enthalt- samer Mensch		Erd- schicht im Tage- bau		Frauen- name	▷	4				Herbst- blumen		Besitzer, Verfü- gungsbe- rechtigter	▷	17				
Angeh. e. mittel- amerik. Volks	▷						dt. Tennis- star (An- gelique)		Stadt im Piemont	▷					russ. Herr- scher- titel	▷		wilde Acker- pflanze
▷			Tiefbau- abfall			gängiges Vorurteil					12				ver- dickter Wurzel- teil		franzö- sisches Weiß- brot	▽
Talent	militä- rischer Ehren- gruß		Fluss durch Bern	▷					Höhen- zug im Weser- bergland	▷			altes Längen- maß		Staat in der Karibik	▷		
putzen, reinigen	▷					7			erlernte Tätig- keiten			Sport- gefahr	▷					
▷					Wild- pflege		dt. Fußball- funktio- när †	▷							Haar- wuchs im Ge- sicht (Mz.)	▷	chem. Zeichen Germa- nium	
Anstieg der Börsen- kurse			westf. Fleisch- spezia- lität		zaubern	▷					skand. Männer- name		blass- blau	▷				griechi- sche Vorsilbe: neu
orienta- lisches Fleisch- gericht		feines Pulver	▷						niedrige Tempe- ratur		Freude an etwas	▷				10		
▷					eine Hanse- stadt	▷	süd- afrika- nische Antilope	▷					Wende- ruf beim Segeln	▷			eine Spitzen- klöppel- technik	
Gerät zum Rasen- kurzen	lachs- artiger Fisch	amerika- nischer Erfinder, † 1931		Urteils- anfech- tung	▷								Edel- stein- imitation		griech. Vorsilbe: Ohr	▷		
▷	▷	▷				Wind- schatten- seite					zart		Boot- schiebe- stange	▷	18			Garten- pflanze
hollän- dische Käse- sorte	▷						portugie- sische Insel- gruppe		Kniff	▷		8			Schrau- ber- halte- rung	▷		weib- licher Artikel
▷			Pökel- brühe		Anzahl der Lebens- jahre	▷						14		erstes Kultur- volk Europas	▷	Rufname Haller- vordens	▷	
höchste ägypti- sche Göttin			poetisch: Jahre	▷					zusam- men- zählen	▷		Gesetz- geber d. ind. My- thologie	▷				Robert Koch- Institut (Abk.)	
Wrest- ling- Prof (Hulk)	▷					Brat- roste		beab- sich- tigen	▷							1		
▷			west- afrika- nischer Staat	▷	Winkel- maß	▷				3./4. Fall von ‚wir‘	▷				Fremd- wortteil: groß	▷		afrik. Tsetse- krank- heit
Schrift- steller- verband (Abk.)	brit. Film- regisseur („Blade Runner“)	Korn	▷								Gangart der Island- ponys		besitz- anzei- gendes Fürwort	▷				
belg. Arden- nen- heilbad	▷				dt. Normen- zeichen (Abk.)	▷		Diebes- gut	▷	eh. Berliner Flug- hafen	▷						Stick- stoff- verbin- dung	Männer- kose- name
▷	2				Nudis- mus (Abk.)	▷	spani- sche Anrede (Herr)	▷					Fremd- wortteil: drei		türk. Groß- grund- herr	▷		
ugs.: leichter Betrug		Initialen des Autors Jungk		gasför- miges chem. Element	▷					Initialen der Nannini		Dschun- gefilm- held	▷					15
Finten	▷						Steuer- gerät	▷							Nutz- tier	▷		
einmast. Küsten- segel- schiff	▷						Wissen und Er- fahrung	▷								US- Filmstar (†, Doris)	▷	

DP-1925-1122-28

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

HARTMANN



“Ich fühle
mich **gut**”



Gratismuster
erhalten Sie
in Ihrer
Apotheke!

Speziell **MoliCare®** von HARTMANN
bietet bei Inkontinenz die bewährte
Kombination von **Sicherheit & optimaler
Hautverträglichkeit** (pH-Wert 5,5).

MoliCare®
Sicherheit. Jeden Tag.

www.hartmann.de



Bärenstarke Knallerpreise

JANUAR
2023

JETZT BIS ZU
**43%
SPAREN!**

Gingium® 120 mg

SPAR 43%



120 Filmtabletten
statt ~~96,89 Euro~~
54,99 €

IBU-LYSIN-ratiopharm®
400 mg**

SPAR 37%



50 Filmtabletten
statt ~~20,88 Euro~~
12,99 €

Aspirin® PLUS C**

SPAR 33%



20 Brausetabletten
statt ~~19,76 Euro~~
8,49 €

Nicorette® Spray mint

SPAR 27%



1 x 150 Sprühstöße
statt ~~39,97 Euro~~
28,99 €

Loperamid-ratiopharm® akut

SPAR 37%



10 Filmtabletten
statt ~~4,80 Euro~~
2,99 €

Bronchipret® Saft TE

SPAR 32%



100 ml
statt ~~11,10 Euro~~
7,49 €
1 l = 74,90 €

Macrogol HEXAL® Orange

SPAR 30%



20 Beutel
statt ~~18,74 Euro~~
12,99 €

GeloRevoice® Halstabletten
Kirsch-Menthol

SPAR 34%



20 Lutschtabletten
statt ~~9,90 Euro~~
6,49 €

Vitamin D3 Hevert®

SPAR 32%



100 Tabletten
statt ~~8,89 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.-31.01.2023 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 01.12.2022. 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 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.
Schaumburgstr. 4a · 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.
Wolburgsstr. 52 · 59457 Werl

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



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