

# Die Tatze

Ausgabe: Februar 2023

30 Jahre 1985-2015

APOTHEKEN  
**kurier**  
Das Praxen & Apotheken Magazin

## VITAMINE & Co.

Unerlässliche Mikronährstoffe  
zum Erhalt der Gesundheit!

### 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 FEBRUAR 2023!

EXKLUSIVE PRÄMIEN  
01/2023 - 03/2023

Eierbecher „Herz“  
aus Keramik, verschiedene Farben



7  
TALER

Kaffeebecher „Herz“  
aus Keramik, verschiedene Farben, 350 ml



16  
TALER

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



36  
TALER

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



44  
TALER

Cawö® Gästehandtuch „Natural“  
natur-caramel o. natur-schwarz, 30 x 50 cm



24  
TALER

Vase  
aus Keramik, weiß, ca. 11 x 15 x 11 cm



28  
TALER

GRUNDIG® Körperfettwaage  
schwarz, bis 180 kg



52  
TALER

Spardose „Frosch“  
aus Keramik, verschiedene Modelle



33  
TALER

LED-Tischleuchte  
aus Kunststoff, mit Touchfunktion, 26 cm hoch



40  
TALER

reisen-thel® pocket duomatic  
Design: signature black



100  
TALER

## GESCHENK FÜR SIE...

### 1 Klappnagelfeile:

Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 28.02.2023.



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

Alle Angebote gültig im Februar 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.

HAUSMITTEL BEI  
ERKÄLTUNGEN!

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung hilft oft schon ein Gang in die Küche. Mit einfachen Mitteln lassen sich die Selbstheilungskräfte des Körpers sanft unterstützen.

**1. Jetzt wird's heiß!**

Schluckbeschwerden, Kratzen in der Kehle oder ein rauer Hals sind ein Fall für Kamillen-, Salbei- und Fencheltee. Salbei-Kamillen-Tee und Salzlösungen eignen sich außerdem zum Gurgeln – hilfreich, wenn das Halskratzen beginnt.

**2. Tiiieeef einatmen!**

Eine Schüssel mit dampfendem Wasser, ätherische Öle, Kräuter oder Salze und ein Handtuch – fertig ist der homemade Inhalator! Ins Wasser kommen beispielsweise Kamillenblüten, Pfefferminze, Eukalyptus, Salbei, Anis oder Thymian und die wohltuenden Dämpfe wirken keimtötend, abschwellend und entzündungshemmend.

**3. Schief gewickelt!**

Bei hohem Fieber sind lauwarme Wadenwickel – insbesondere bei Kindern – ein beliebtes und wirksames Mittel. Achtung: Die Füße müssen dabei kuschelig warm bleiben. Mit einem warmen Wickel hingegen lässt sich die Durchblutung im Halsbereich fördern – das hilft bei Halsschmerzen.

Halten die Beschwerden an, beraten wir Sie in der Bären-Apotheke gerne zu den optimalen Medikamenten gegen Ihre Symptome!

## 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



## MEDIKAMENTE RICHTIG ENTSORGEN

Ihre Bären-Apotheken informieren

Das neue Jahr hat begonnen und schon bald steht der Frühjahrsputz an. Zeit, um auch die Hausapotheke zu überprüfen und alle Medikamente auf ihre Haltbarkeit zu checken. Müs-sen die Arzneimittel entsorgt werden, so gilt eine Faustregel ganz sicher: Medikamente oder Medikamentenreste gehören definitiv nicht in den Abfluss oder die Toilette!

Medikamentenreste sind schlecht für die Umwelt. Landen sie im Ausguss, gelangen die Wirkstoffe in die Kanalisation und über die Kläranlagen dann in unsere Gewässer. Durch die vielen Reinigungsstufen in den Klärwerken werden Rückstände von Arzneimittelresten zwar zum größten Teil beseitigt, sodass keine gesundheits-schädlichen Mengen in die Gewässer gelangen. Dennoch können die Rückstände in den Gewässern zum Beispiel zu einer Verweiblichung männlicher Fische führen, wodurch deren Fortpflanzung gestört und damit die Population verringert wird.

Medikamentenreste können auch ins Trinkwasser gelangen, denn es lassen sich auch bei der Wasseraufbereitung manche Stoffe nur schwer entfernen. Auch hier besteht kein Gesundheitsrisiko für Menschen, denn die gemessenen Konzentrationen liegen in Deutschland immer noch unter der therapeutisch wirksamen Dosis. Doch damit das auch so bleibt, sollten flüssige Arzneimittel unbedingt fest

verschlossen in ihren Flaschen belassen und im Hausmüll oder bei der Schadstoffsammlung entsorgt werden. Leere Schachteln und Beipackzettel kommen dann ins Altpapier und leere Blister von Tabletten oder Kapseln in den Gelben Sack bzw. die Gelbe Tonne.

Die richtige Entsorgung von Medikamenten ist in Deutschland kommunal geregelt. Im Internet können Sie sich auf [www.arzneimittelentsorgung.de](http://www.arzneimittelentsorgung.de) per Postleitzahlsuche über die richtige und umweltschonende Medikamentenentsorgung in Ihrem Wohnort informieren. In den Bären-Apotheken beteiligen wir uns ebenfalls freiwillig an der Rücknahme Ihrer Altmedikamente. Wenn Sie spezielle Arzneimittel, wie zum Beispiel Krebsmedikamente, abgeben möchten, können Sie sich gerne jederzeit bei uns, Ihrem Arzt oder beim örtlichen Entsorgungsunternehmen erkundigen.



## UNTERSTÜTZUNG BEI DEMENZ

Bären-Apotheken im Vest kooperieren mit Home Insteard® und Vestischem Demenz Zirkel

„Das Gesicht des Alterns zu verändern“, das ist die Vision des Vestischen Demenz Zirkels (kurz: VDZ), der als Expertennetzwerk mit Informationen und Dienstleistungen für hilfs- und pflegebedürftige Menschen und Menschen mit Demenz in Castrop-Rauxel, Datteln, Dorsten, Dortmund-Mengede, Dortmund-Westerfildle, Dortmund-Nette, Haltern am See, Oer-Erkenschwick und Waltrop tätig ist. Seit kurzem sind auch die Bären-Apotheken im Vest rund um Inhaber Apotheker Jan Forster Teil dieses Netzwerks.

Der VDZ ist eine Initiative des Betreuungsdienstleisters Home Insteard® Castrop-Rauxel, geleitet durch Geschäftsführer Denis Pennekamp, der sich mit seinem Unternehmen für mehr Lebensfreude und Individualität von an Demenz erkrankten Menschen einsetzt. Vor allem für Menschen mit Demenz hat das Zuhause eine besondere Bedeutung. Es ist ein vertrauter Ort und kann somit eine positive Wirkung auf die Erkrankung entfalten. „Wir helfen Betroffenen im Alltag bei den Aufgaben, die sie alleine nicht mehr bewältigen können“, so der Geschäftsführer. Die Unterstützung, die ab einem gewissen Stadium der Erkrankung benötigt wird, bedeutet für die Angehörigen einen Kraftakt, den sie alleine meist nicht

bewältigen können. „Damit Sie sich als pflegende Angehörige eine Auszeit nehmen können, ist es sinnvoll, dass Sie frühzeitig auch andere Personen in die Betreuung und Pflege des demenziell Erkrankten miteinbeziehen“, erklärt Pennekamp.

Die Entlastung der pflegenden Angehörigen ist ein wesentliches Ziel der Betreuungsleistungen von Home Insteard® Castrop-Rauxel, die durch die Kompetenzen der Bären-Apotheken im Vest ergänzt werden. Arzneimittelversorgung, Rezeptservice, die Verblisterung von Medikamenten in Tablettenform für Privatpersonen, das Anmessen von Kompressionsstrümpfen oder lymphatischen Strümpfen sowie die Belieferung mit Pflegehilfsmitteln oder Inkontinenzprodukten sind dabei nur einige der Leistungen, die das Bären-Team in die Kooperation einbringen kann.

Im Dezember 2022 war Pflegedienstleiter Wjatscheslaw Schmidt zu Gast in der Bären-Apotheke Datteln und informierte dort alle interessierten Kunden zum Angebot von Home Insteard® Castrop-Rauxel und dem VDZ. Denis Pennekamp freut sich über die neue Kooperation: „Danke an die Bären-Apotheke für die professionelle und partnerschaftliche Zusammenarbeit für die Menschen im Vest.“





## WUNSCHBÄUME ERFÜLLEN KINDERTRÄUME

### Bärenstarke Wunschbaum-Aktion zu Weihnachten in den Bären-Apotheken

In den Bären-Apotheken Selm-Altstadt und an der Basilika in Werl fand im letzten Jahr erneut die große Wunschbaum-Aktion statt, bei der die Kunden der Bären-Apotheken Kindern und Jugendlichen aus verschiedenen Jugendhilfeeinrichtungen mit einer kleinen Spende ihre sehnlichsten Weihnachtswünsche erfüllen konnten.

„unseren Kunden, die sich um die Weihnachtsgeschenke gekümmert, sie liebevoll verpackt oder uns großzügig durch eine Spende unterstützt haben, sehr dankbar“, erzählt Yvonne Mikolajczyk aus der Bären-Apotheke an der Basilika. Gemeinsam mit Kollegin Huriye Göktas überbrachte sie am 21. Dezember insgesamt 72 Präsente an die Einrichtung.



Die Bären-Apotheke Selm-Altstadt erfüllte im Dezember die Weihnachtswünsche der Jugendhilfe Werne. Begonnen hatte die Aktion als der Wunschbaum in der Bären-Apotheke aufgestellt und stimmungsvoll mit den Wunschsternen der Kinder geschmückt wurde. Zur Erfüllung eines Wunsches konnten Kunden einen Stern vom Baum auswählen und diesen entweder selbst erfüllen oder eine Spende beisteuern. „Wir bedanken uns bei allen Kunden für die herzliche und großzügige Spende. Dank Ihnen, liebe Kunden, konnten wir zu Weihnachten 60 Kindern Freude schenken“, so Apothekerin Olga Bechthold.

Von den Werler Bären wurden nach dem selben Prinzip Weihnachtswünsche von Kindern der Mellin'schen Stiftung Westuffeln erfüllt. „Wir sind



Übergangslösung	irischer Schauspieler (Liam)	dreitragige Galeere	das Existierende (philos.)	Sprühwasser der See	▼	▼	Telefonvermittlungsstelle	Sportplatzaufsicht	Anfälle von Atemnot	▼	Sohn Noahs (A.T.)	ein Facharzt	▼	▼	dt. Rundfunksender (Abk.)	eh. Filmlichtempfindlichkeit	Klosterspeiseaal	▼
▶	▼	▼	▼				Ausrichtungswerkzeug	▶			▼					▼		
Vorname Hemingways	▶		5				Salz der Bromsäure		hohe Männerstimme	▶					Stadt an der Weser		Vorname d. Schauspielers Becker	▼
▶				längster Nebenfluss der Mosel	13		dt. Zoologe, † 1884 (Alfred)	▶				Krätze		Besitz, Eigentum	▶			
dt. Erfinder des Telefons †			Baumwollhemd	▶					Rasen schneiden		ein Farbton	▶				dt. Komponist, † 1847		
▶							amerikanischer Erfinder, † 1931		Leitung eines Unternehmens	▶			10					
genormte Größe			heißes Alkoholgetränk			Roman von Jane Austen	▶				Abk.: Trans-Europ-Express	▶		Vorname des engl. Filmstars Guinness			Angehöriger e. eh. Nomadenvolks	▼
Kletterpflanze	islam. Rechtsgutachten	ein Geistlicher	▶							11		eine der Erinnyen		Opferfisch	▶			
▶	▼				Ziegenleder	▶			Denkschrift (Kw.)						3		Aachener Sportstadion	▼
▶						Vorsteher		englisches Längenmaß	▶					eh. Königin von Spanien		Niederchlagsart		
Rückenstütze am Sitz	Balkenträger (Figur)		Mantelstoff	▶							bestrafen		Regenschutz	▶		14		
aufpassen, behüten	▶						einfaches Lokal		Fremdwortteil: hoch, spitz			17		lateinisch: Sei gegrüßt!	▶			gefügelte Ungeheuer
▶		6		römische Quellnymph		Küchengefäß	▶								britische Prinzessin		zusammengehörende Teile	▼
Kurort in England	Schalentiere		englische Schulstadt	▶				span., italienisch: eins		8			Luftreifen		folglich, somit	▶		
Vogelart	▶				15				Titulierung			Wegbereiter	▶		7			
Gegenteil von über	▶					dünkelhafter Mensch	▶	tätiger Vulkan auf Sizilien	▶					Schiff in Gefahr		Initialen Gottschalks	▶	
▶	12		eine Kleiderlänge		Fußrücken	▶					Erstaufführung		indonesische Münzeinheit	▶			Solostück in der Oper	▼
kaufm.: Bestand		mhd. Bezeichnung für Liebe	▶				16		Kornreinigungsmaschine		Trut henne	▶			ungarischer Würdenträger	▶		
Prophet im A.T.	▶					Gelegenheit		Kohleprodukt, Goudron		4			TV-Hund („Kommissar ...“)	▶		griechisches Wortteil: innen	▶	
Staat in Süd-asien		gefeierte Künstlerinnen		schottische Großstadt	▶								Haarwuchs an der Stirn		unbestimmter Artikel	▶		
▶						zu keiner Zeit	▶				Kosewort für Vater		Hülsenfrucht	▶			altes dän. Längenmaß (7,5 km)	▼
Radio-direkt-übertragung	Insel-europäer		Höhenzug bei Braunschweig	▶			Selten-erdmetall		in best. Anzahl (zu ...)					Ballwiederholung b. Tennis			scheues Waldtier	▼
▶	▼			1		babylonische Gottheit		antike griech. Kolonie in Italien				2		chem. Zeichen für Silber	▶	Kletterpapagei	▶	
▶			Fruchtäther	▶					Tropfkante am Dach	▶						Keimzelle	▶	
italienisch: drei			Jäger-rucksack	▶					Strandmöbel	▶								

DEIKE-1925-0123-13

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

# GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT...

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



Lösungen der Kreuzworträtsel  
 aus der Ausgabe Januar 2023:  
 EISBLUMEN  
 SCHNEEBALLSCHLACHT

Lösung des Riesensudoku  
 aus der Ausgabe Januar 2023:

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



## WENN STRESS AUF DEN MAGEN SCHLÄGT...

Gudrun Husmann aus der Bären-Apotheke in Bottrop informiert zum Thema Verdauungsbeschwerden bei Stress

Eine Prüfung steht bevor, auf der Arbeit ist mal wieder viel los, ein Streit im privaten Umfeld liegt in der Luft... das schlägt uns häufig auf den Magen. Reagieren Magen und Darm erst einmal gereizt, ebnet das den Weg für Sodbrennen, Übelkeit und unangenehme Verdauungsprobleme. In die Arbeit der Verdauungsorgane mischt sich das Gehirn im Normalfall nicht ein. Doch bei Stress gilt die Ausnahmesituation. Diese zusätzliche Energie muss an anderer Stelle eingespart werden – zum Beispiel bei der Verdauung.

In unserer Leistungsgesellschaft sind viele Menschen von einem gereizten Magen geplagt. Dabei kommt es zu einer Magensäureüberproduktion, die durch ungesunde Ernährung oder unregelmäßige Mahlzeiten noch begünstigt wird. Die Magensäure sucht sich dann ihren Weg nach oben und löst Sodbrennen aus oder sie setzt im Magen der Magenschleimhaut zu. Nun gilt es, dem Magen eine behagliche Umgebung zu schaffen. Fettarme, kleine Mahlzeiten, die wenig Säure enthalten, tun dem Magen gut. Auch Bewegung an der frischen Luft und Stressabbau, zum Beispiel durch Yoga, können helfen.

Der Darm ist ebenfalls kein Freund von Stress. Tritt er auf die Bremse, wird der Speisebrei aus dem Magen viel zu langsam durch das Organ geführt. Das Aufsuchen der Toilette wird zu einem seltenen, meist schmerzhaften Erlebnis. Die Folge: Verstopfung. Bei ausreichender Zufuhr von Ballaststoffen, viel Flüssigkeit, und ein bisschen Bewegung kommt der Darm meist von selbst wieder in Schwung. Ist dies nicht der Fall, sollte man unbedingt einen Arzt konsultieren.

Doch auch das Gegenteil ist möglich. Vor allem in Prüfungssituationen kennen wir das Phänomen: Schlagartig muss die Toilette aufgesucht werden. Unser Verdauungssystem versucht so schnell wie möglich allen Ballast loszuwerden und schleust die Nahrung in Windeseile durch. Der Darm reagiert mit Durchfall und unser Organismus bekommt zu wenig Nährstoffe. Hält der Durchfall lange an, sollte ein Arzt aufgesucht werden, um den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust auszugleichen.

Bei Zeitnot greifen viele Menschen zu Fast-Food und essen hastig irgendetwas Süßes und Fettreiches unterwegs – Hauptsache, der Hunger ist

gestillt. Doch gerade wenn der Körper belastet ist, braucht er eine besonders ausgewogene Ernährung. Stress-Esser geraten oft in einen Teufelskreis von ungesunder, fett- und zuckerhaltiger Nahrung, Gewichtszunahme und dem daraus folgenden schlechten Gewissen, das wiederum zu frustbedingter Nahrungsaufnahme – teils mit Heißhungerattacken – führt.

Anderen wiederum schlägt der Stress auf den Magen: Sie essen kaum noch – oft auch aus Zeitmangel. Dadurch fehlen dem Körper Nährstoffe, die er für seine Leistungsfähigkeit braucht und der Stress bekommt noch eine weitere Angriffsfläche. In stressigen Zeiten sollte man immer eine Kleinigkeit zur Stärkung dabei haben, die dem Körper gesunde Energie schenkt – zum Beispiel Obst, Gemüse oder Studentenfutter.

Bei uns in der Bären-Apotheke geben wir Ihnen gerne wertvolle Tipps zur natürlichen Behandlung eines gestressten Magens und zur optimalen Unterstützung für einen gesunden und funktionstüchtigen Darm. Sprechen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



## ZUCCHINI-TOMATEN-GRATIN

Klaudia Dilgert aus der Bären-Apotheke in Lüdinghausen präsentiert das Rezept des Monats

ZUTATEN:  
 1 GROSSE ZUCCHINI  
 4 TOMATEN  
 1 PACKUNG  
 GERIEBENEN MOZZARELLA  
 1 KNOBLAUCHZEHE  
 50 ML OLIVENÖL  
 5 BASILIKUMBLÄTTER  
 SALZ UND PFEFFER  
 ETWAS OREGANO

Zunächst den Backofen auf 220 °C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten und Zucchini in Würfel schneiden. Dann den Knoblauch sehr fein schneiden oder mit einer Knoblauchpresse zerkleinern und zu den Gemüsewürfeln geben.

Die Basilikumblätter sehr fein hacken und zusammen mit Salz, Pfeffer und Oregano – alles nach Geschmack – ordentlich mit dem Olivenöl vermengen. Nun das gewürzte Olivenöl zu den Tomaten- und Zuchiniwürfeln geben und nochmal gut durchmischen.

Die Mischung dann in eine ausreichend große Auflaufform geben und großzügig mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

Das Gratin eignet sich als Gemüsebeilage oder als vegetarisches Hauptgericht.

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

### GESUNDE ERNÄHRUNG: TOMATEN SIND TOP!

Tomaten bestehen zu etwa 94% aus Wasser und sind daher sehr kalorienarm. Mit nur 17 Kalorien pro 100 Gramm ist das beliebteste Gemüse Deutschlands, das eigentlich nur laut Lebensmitteldefinition ein Gemüse, aus botanischer Sicht jedoch ein Obst ist, ein echter Leckerbissen. Außerdem wirkt sich das Nachtschattengewächs nicht nur positiv auf die Anzeige Ihrer Waage aus, sondern auch auf Ihre Gesundheit. Tomaten sind nämlich reich an Vitamin C, Kalium und sekundären Pflanzenstoffen. Ihre rote Färbung verdanken sie den Carotinoiden Betacarotin und Lycopin, wobei letzteres – fälschlicherweise häufig auch als „Tomaten-Vitamin“ bezeichnet, obwohl es kein Vitamin ist – etwa 90% des gesamten Carotinoidgehalts ausmacht. Carotinoide sind besonders bekannt für ihre antioxidative Wirkung. Antioxidantien unterstützen unseren Körper beim Schutz der Zellen vor freien Radikalen, die durch verschiedene Stoffwechselprozesse oder durch schädliche Umwelteinflüsse erzeugt werden und Schäden an Zellen oder deren Funktion hinterlassen können.



sommerliches Lokal	▼	unsinnig	weiches Schwermetall	▼	Novelle von Adalbert Stifter	▼	altgriech. Philosophenschule	▼	ind. Elefantenfürher	Unterwassergefährht	▼	Urkunde im Völkerrecht	▼	kleinste Büffelart	ärztliche Bescheinigung	▼	Kosewort für Großmutter
Ab-schir-mung	▶									Gleis-anlage	▶			5			
Anrichte, Büfett (engl.)	▶									Zahn-fäule		Haupt-schlag-ader	▶				Gourmet
Vorname d. Schauspielerin Plate			Geburts-stätte von Zeus	▶			dt. TV- u. Musik-produzent (Stefan)	▶	Produkt aus Kokos-nüssen					Meer-katze (...affe)		Internet-kürzel für Deutsch-land	▼
	▶			von kräftiger Statur	▼	Haupt-stadt von Marokko	▶					Hinder-nis, Barriere	▶	An-sprache	▶	4	
frühe semit. Bez. für Gott	▶		alt-indones. Volks-stamm	▶					Vorname v. Schauspieler Jaenicke		ostdeut-sches Bundes-land	▶					
	▶	2				Halb-edel-steine	▶	Jubelruf (... , ..., hurra!)	▶				Düsen-flug-zeug	▶			größter Fluss zur Oder
Nachbildung der Erde			Nord-deut-scher	▶	be-denken	▶							techn. Erwei-terung	▶	englisch: wir	▶	
Müll	Gattin des Erech	franz. Polizist (ugs.)	▶				kurz für: an das	▶	8		Kraftfah-rerorgani-sation (Abk.)	▶	Schul-fest-säle	▶			
	▶						frz.: Gepäck	▶		britan-nischer Sagen-könig	▶					Götter-trank	
	▶				See-manns-gruß	▶	alle zwei	▶				neuseel. Poli-tikerin (Jacinda)	▶	so-undso-vielle (math.)	▶		
aus tiefem Herzen		persi-scher Königs-name	▶	ein Seiden-gewebe	▶	9				Skulp-tur	▶	Ver-teidi-gung	▶				
Arbeits-platten	▶						Krawatte	▶		Straßen-sperre	▶						sinnver-wandte Wörter
elektro-statische Einheit (Abk.)	▶	3		Über-setz-boot	▶	thailän-dische Währung	▶				dt. poli-tische Partei (Abk.)	▶			Trauben-ernte		bestimmter Artikel (2. Fall)
Staat in West-afrika	dt. Philo-soph, † 1831	▶	sehr fein	▶							fehler-haft		Adels-titel in England	▶	10		
	▶				'...-Man-Show'	▶			Vogel-nach-wuchs		frösteln	▶					
	▶				Gewäs-ser in den Voralpen	▶	brenn-bares Gas	▶					Kriegs-schiff z. Geleit-schutz	▶	verwun-derte Frage: wirklich?	▶	
hin-weisen			Tierfell		Frucht-form	▶					Kugel-spiel, Freizeit-sport		Spaß	▶			Ablage-ordner
baumge-säumte Straße		Kloster-vor-steher	▶	1			Stadt am Meer	▶	befestig-tes Berber-dorf	▶					brit. Poli-tikerin (Theresa)	▶	
	▶				griechi-scher Buch-stabe	▶	gerade Linien	▶								Futterale	
Kleidung aus Tier-fellen	großer nord. Hirsch	Sofort-geschäft (kaufm.)	▶	US-Schau-spieler (Richard)	▶			hohes dt. Gericht (Abk.)	▶	11		Fließ-behin-derung	▶	Quadr-ille-figur	▶		
	▶								chemi-sches Element		franz.: Gesund-heit	▶					großes Meeres-tier
Zimmer-winkel		Abk.: Seiner Majestät Schiff	▶	6		Initialen der Nannini	▶	Pflanzen-teil	▶				Initialen des Dichters Storm	▶	engl. Abk.: Limited Edition	▶	
	▶				Ruf-trichter, 'Flüster-tüte'	▶				7		Hunnen-könig (5. Jh.)	▶				
West-europäer	▶										Nase der Ele-fanten	▶					

DEIKE-1925-0123-14

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

# Lunalaif®

## Besser schlafen, um erholt in den Tag zu starten



Guter Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. Aufgrund anhaltender oder wiederkehrender Probleme beim Ein- und Durchschlafen bleibt vielen ein erholsamer Schlaf jedoch verwehrt. Um besser schlafen zu können, greifen deshalb viele auf natürliche Einschlafhilfen zurück. Lunalaif® Guter Schlaf Kombi Depot ist besonders geeignet, um das Ein<sup>1</sup>- und Durchschlafen<sup>2</sup> zu unterstützen. Die natürliche Schlafhilfe kombiniert Melatonin mit Pflanzenextrakten und setzt die Inhaltsstoffe über die Nacht frei. So wird die Einschlafzeit verkürzt<sup>1</sup> und das Durchschlafen unterstützt<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei <sup>2</sup>Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs bei  
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

# Bärenstarke Knallerpreise

FEBRUAR  
2023

JETZT BIS ZU  
**40%  
SPAREN!**

NasenDuo® Nasenspray



**SPAR 40%**

10 ml  
statt ~~7,25 Euro~~  
**4,29 €**  
1 l = 429,- €

IbuHEXAL® akut 400 mg\*\*



**SPAR 36%**

20 Filmtabletten  
statt ~~6,27 Euro~~  
**3,99 €**

Bepanthen® Augen- und Nasensalbe



**SPAR 34%**

10 g  
statt ~~7,58 Euro~~  
**4,99 €**  
1 kg = 499,- €

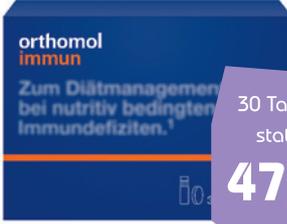
GeloMyrtol® forte



**SPAR 34%**

20 Kapseln  
statt ~~19,95 Euro~~  
**8,49 €**

orthomol immun® Trinkfläschchen



**SPAR 30%**

30 Tagesportionen  
statt ~~67,99 Euro~~  
**47,49 €**

Refluthin® bei Sodbrennen mit Minzgeschmack



**SPAR 30%**

48 Kautabletten  
statt ~~17,90 Euro~~  
**12,49 €**

Lunalaif® Guter Schlaf Kombi DEPOT



**SPAR 31%**

30 Tabletten  
statt ~~17,45 Euro~~  
**11,99 €**

ipalat® Halspastillen zuckerfrei



**SPAR 28%**

40 Pastillen  
statt ~~6,97 Euro~~  
**4,99 €**

Cetirizin-ratiopharm®



**SPAR 37%**

20 Filmtabletten  
statt ~~8,76 Euro~~  
**5,49 €**

\* 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.-28.02.2023 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 02.01.2023. 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. Elf 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 Möhnesee** · Inh. Marco Müller e.K.  
Hauptstr. 34 · 59519 Möhnesee-Hörbecke

**Bären-Apotheke im Ringcenter** · Inh. Elf 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.  
Walburgisstr. 52 · 59457 Werl

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



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