

Die Tatze

Ausgabe: Dezember 2022

30 Jahre 1995-2015

APOTHEKEN
kurier
Das Praxen & Apotheken Magazin

DIESES MAL STRESSFREI

Besinnlichkeit und
Weihnachtsbraten...

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 DEZEMBER 2022!

EXKLUSIVE PRÄMIEN
10/2022 - 12/2022

Schale „Stern“
aus Mango-Holz, Ø 16 cm



16
TALER

Tasse „Frohe Weihnachten“
weiß mit goldenen Details



24
TALER

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



68
TALER

HOTserie® Heizdecke
150 x 80 cm, 3 Heizstufen, Überhitzungsschutz



76
TALER

LED-Echtwachskerze „Elch“
im Glas, verschiedene Farben



28
TALER

LED-Dekoration „Stern“
verstellbar, Ø 39 cm, mit 40 LED



28
TALER

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



92
TALER
klein

120
TALER
groß

Dome Light „Winterzauber“
weiß, aus Biskuitporzellan



32
TALER

Krippenfigur „Heilige Familie“
14 x 19 x 9 cm



36
TALER

reisetel® classic shopper XL
Design: rhombus black



124
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Wintertee:

Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 31.12.2022.



Alle Angebote gültig im Dezember 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.



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



ICH GEH MIT MEINER LATERNE...

Bärenstarke Bastelaktion für Kinder zu St. Martin

In den Bären-Apotheken in Ascheberg, Datteln, Duisburg, Herten, Lüdinghausen, Nordkirchen, Recklinghausen und Selm konnten alle Kinder in diesem Jahr erneut an der beliebten Laternen-Bastelaktion teilnehmen und einen tollen Preis gewinnen.

Alle Kinder waren ganz herzlich dazu eingeladen, sich eine Bastelvorlage für eine niedliche Mini-Laterne in Form des beliebten lila Maskottchens Bärli bei den Bären-Teams abzuholen. Die Kids konnten die Laterne dann entweder für sich selbst basteln oder sie zurück in die Apotheke bringen, wo sie dann bis kurz vor St. Martin ausgestellt wurden. Die schönsten Laternen wurden bei der Abholung mit tollen Geschenken prämiert.



„In diesem Jahr waren alle Laternen so klasse, dass wir uns im Team überhaupt nicht entscheiden konnten, welches Kind den Hauptpreis gewinnen soll. Wir haben daher für alle kleinen Künstler eine Geschenktasche vorbereitet“, erzählt Apothekerin Julia Wohlgemuth aus der Bären-Apotheke Ascheberg, in der auch die Fotos der Laternen auf dieser Seite entstanden sind. Wohlgemuth weiter: „Wir bedanken uns bei allen Kindern, die mitgemacht und uns eine so schöne Herbst-Deko für die Apotheke gebastelt haben.“



STRESS UNTER'M BAUM: MANCHMAL IST WENIGER MEHR...

Schon Wochen vorher beginnt, neben den üblichen Verpflichtungen, die Vorbereitung auf das Weihnachtsfest. Zunächst sind es nur die Besorgungen, doch dann jagt eine Weihnachtsfeier die nächste, im Kindergarten kommt der Nikolaus und kurzerhand muss noch das Krippenspiel organisiert werden. Vor allem in der vermeintlich besinnlichen Weihnachtszeit holt er uns oft schneller ein als uns lieb ist: Stress. Doch die Dauerbelastung schadet. Sie kann zu Bluthochdruck führen, belastet das Verdauungssystem und macht unseren Körper anfälliger für Infekte, weil das Immunsystem ebenfalls unter Stress leidet. Gönnen Sie sich daher in der Adventszeit immer wieder Verschnaufpausen und genießen Sie gemütliche Momente mit einer Tasse Tee und leckerem Lebkuchen um die Seele baumeln zu lassen. So wird das Weihnachtsfest mit Ihren Liebsten zu einem stressfreien Jahresabschluss. Wir Bären wünschen Ihnen ein entspanntes Weihnachtsfest und einen gesunden Start ins neue Jahr!

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



PRAKTIKUM BEI DEN BÄREN IN NEUMÜHL

Team begrüßt Medizinische Fachangestellte

Anfang November hatte die Bären-Apotheke Neumühl Besuch von Lena van Brakel. Die Medizinische Fachangestellte machte im Rahmen ihrer Weiterbildung zur Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis (kurz: VERAH) ein Praktikum beim Bären-Team.

Lena arbeitet in der Praxis mit Herz von Dr. med. Eun-jo Park und Hyung-joon Park in Duisburg. Sie begleitete die Mitarbeiter der Bären-Apotheke eine Woche lang bei der Beratungsarbeit und lernte die Abläufe in den Bereichen Rezeptbelieferung, Heimbeflieferung, Kundenkommunikation, Rechnungswesen und Rezeptur kennen. „Es war ein ganz toller Austausch und eine tolle Zeit mit Lena. Sie war sehr engagiert und hat dem Team stets über die Schulter geschaut. Aber wir durften auch viele Fragen stellen und so den Alltag in einer Arztpraxis besser verstehen“, erzählt Apothekerin Katja Borgards, Filialleiterin der Bären-Apotheke Neumühl.



GRIPPEIMPfung IN DER BÄREN-APOTHEKE

... in Datteln, Herten und Lüdinghausen

Durch Social Distancing, Masken und Abstand während der Corona-Pandemie war unser Körper nur selten Bakterien und Viren ausgesetzt und unser Immunsystem haben wir daher in den vergangenen zwei Jahren nur wenig trainiert. Die Hygienemaßnahmen haben nicht nur die Ausbreitung von COVID-19 in Schach gehalten,

sondern auch grippale Infekte und die Grippe. Der Wegfall der meisten Maßnahmen könnte nun zur Folge haben, dass Schniefnasen und Kratzhähle in der nasskalten Jahreszeit wieder auf dem Vormarsch sind. Auch die nächste Grippewelle klopft womöglich schon an die Tür – doch unsere Abwehrkräfte sind im Winterschlaf.

Eine Impfung kann vor allem ältere Patienten oder Menschen mit speziellen Vorerkrankungen vor einer Ansteckung mit der Grippe oder einem schweren Verlauf dieser Krankheit schützen. Außerdem kann sie einer möglichen Doppelbelastung des Gesundheitssystems durch eine gleichzeitige Corona- und Grippewelle vorbeugen. Hierfür engagieren sich die Bären-Apotheken in Datteln, Herten und Lüdinghausen, die nun seit einigen Wochen – zusätzlich zu den ortsansässigen Ärzten – die Grippe-schutzimpfung in der Apotheke vornehmen. Die Apothekerinnen und Apotheker der Bären-Apotheken haben hierfür eine Weiterbildung bei der Apothekerkammer absolviert, in der sie sowohl in der Theorie als auch in der Praxis das Impfen erlernt haben. An verschiedenen Wochentagen werden die Impfungen mit Terminvereinbarung unter www.LilaBaer.de zur Buchung angeboten. „Für die Berufstätigen ist es unter der Woche immer schwierig, einen Termin zur Impfung wahrzunehmen, daher impfen wir jetzt auch an Samstagen“, erzählt Apothekerin Anna Grünen aus der Bären-Apotheke in Datteln.

Der Rotary Club Selm Kaiser Barbarossa war Ende Oktober zu Gast in der Bären-Apotheke am Selmer Zentrum und informierte dort am eigens hierfür dekorierten Aktions- und Spendentisch zum Thema Kinderlähmung. Ziel war es, Unterstützung im Kampf gegen die durch Impfung vermeidbare Krankheit zu gewinnen, die bis heute Kinder bedroht.

Die Rotarier sind Teil des großen END POLIO NOW-Programmes, das die Ausrottung der Kinderlähmung zum Ziel hat. Als Rotary zusammen mit der WHO, UNICEF, CDC, Gates und GAVI 1988 das Programm startete, gab es jedes Jahr 350.000 Poliofälle in 125 Ländern. Seitdem konnten große Fortschritte erzielt werden.

Heute ist die Kinderlähmung fast besiegt. Derzeit gibt es noch zwei Länder, in denen Polio vereinzelt aufgetreten ist: Afghanistan und Pakistan. „Doch vor kurzer Zeit gab es auch Einzelfälle von Polio in New York und London“, warnt Apothekerin Tanja Adick, Inhaberin der Bären-Apotheke am Selmer Zentrum. Rotary und seine Partner engagieren sich weiter dafür, jedes Kind mit dem Polio-Impfstoff zu erreichen. Ohne vollständige Finanzierung und politische Hilfe könnte die Krankheit auch in poliofreie Länder zurückkehren und Kinder gefährden.



Foto: © Ruhr Nachrichten Selm

END POLIO NOW

Bären-Apotheke und Rotary Club Selm gemeinsam engagiert gegen Kinderlähmung

Jährlich spendet jedes Mitglied des Rotary Club Selm Kaiser Barbarossa und hinzu kommen die Erlöse aus verschiedensten Aktionen – auch aus der Aktion in der Bären-Apotheke. In diesem Jahr kam für die weltweite Kampagne ein Betrag von 10.000 Euro allein durch die Selmer Rotarier zusammen. „Ich bin begeistert, dass auch in diesem Jahr wieder so viele Kunden die Aktion END POLIO NOW unterstützt haben und bedanke mich

ganz herzlich bei allen, die Interesse gezeigt oder sogar gespendet haben. In den Selmer Bären-Apotheken haben wir Spendenboxen aufgestellt und wir freuen uns über jede Spende, die noch bis Ende Dezember eingetragt wird“, ruft Tanja Adick auf. Durch das Engagement der Bill & Melinda Gates Foundation wird jede Spende sogar noch verdoppelt. Weitere Infos und die Möglichkeit zu spenden gibt es unter www.endpolio.org/de.

In der Datteler Bären-Apotheke wurde erneut der Hauptpreis des QR-Gewinnspiels an eine Stammkundin verschenkt. Marlis Fenstermann freute sich über eine exklusive Küchenmaschine von KitchenAid in der Farbe Liebesapfelrot im Wert von rund 700 Euro, die ihr in der Apotheke vom Bären-Team rund um Filialleiterin Silvia Gossilin feierlich überreicht wurde.

Wir gratulieren Frau Fenstermann zu ihrem Hauptgewinn und wünschen Ihr ganz viel Spaß mit ihrer neuen Küchenmaschine, die sicherlich – vor allem in der anstehenden Weihnachtszeit – das eine oder andere Mal zum Einsatz kommen wird. Außerdem bedanken wir uns ganz herzlich für das tolle Foto!



DATTELN IM GLÜCK

Jackpot des QR-Gewinnspiels erneut geknackt

Autor von „Maigret“, † 1989	▼	Benzin nachfüllen	▼	Wacholderbranntwein	▼	seem. Längenmaß	▼	Höhenzug im Weserbergland	▼	ehem. Hafenstadt am Tiber	▼	Webkante	▼	Männerkosenamen	▼	sichtbare Verbindungsstelle	▼	künstl. Nacktdarstellung	▼	Figur der Operette „Gasparone“	▼	von sehr geringem Gewicht	▼	
▶								Teil des Tafelbestecks	▶								8							
Aussteuer			nicht weit entfernt	▶				Vergrößerglas	▶	Bewohner eines Erdteils	▶							oval				Abk.: Berlin	▼	
▶		12			vornehme engl. Gesellschaft	▼	Vorname der Palmer	▶				10		Himmelsrichtung	▶	harzloser Nadelbaum	▶							
byzantinischer Kaiser				italienische Hafenstadt	▶					deutsche Schauspieler(in) (Iris)	▶	Beruf im Bergbau	▶											
▶							amtl. Name Indiens (Hindi)	▶		Bär im „Dschungelbuch“	▶					lat. Präfix: drei	▶					Kürbisgewächs	▼	
gehörchen			niederträchtig	▶		gestehen	▶									byzantinische Prinzessin	▶				englisch, span.: mich, mir	▶		
Schülerwohnheim	Anfänger		altägyptischer Hauptgott	▶				deutsche TV-Anstalt (Abk.)	▶			15		Endspurt (engl.)	▶	Amtsprache: belliegender	▶							
▶										bulgarische Währung (Mz.)	▶		erbitterter Gegner	▶				2		Hispanoamerikaner	▶			
▶						gegen Geld vermitteln	▶	Gründer der Sowjetunion	▶							Wagen- teile	▶		Busch- gelände	▶				
Vorname des Boxers Maske			französische Anrede: Frau	▶		zeichnen	▶				14		antike Sonnen- uhr	▶	schnell, schnittig	▶								
arabisches Fürstentum								Nahrung des Wildes	▶				Vorname der Lollobrigida	▶			Frauen- name	▶			6	brauchbar, fähig	▶	
▶																								
Abstufung	afrikanischer Staat		Indianerstamm in Nordamerika	▶						brutal	▶				Figur bei Verne †	▶		Bein- gelenk	▶					
Speisefisch													Beiname Marias (N.T.)	▶	see- lische Krank- heit	▶								
▶		4					Ritter der Artus- runde	▶		eng- lischer Männer- name	▶							ganz allein	▶		span- isch: ja	▶		
boshaft			Herzogin von Sussex (Meghan)	▶		Nahrung auf- nehmen	▶						männ- liches Manne- quin	▶		deutsche Vorsilbe	▶		5			eine Tonart	▶	
▶																								
altes Volk in Mittelamerika			Gewebe- art	▶				Garten- stief- mütter- chen	▶			vor- tragen	▶											
▶						europä- ische Völker- gruppe	▶	Hafen- damm	▶						rechter Neben- fluss der Donau	▶						baski- sches Ballspiel	▶	
brennendes Holz- schein	Stadt auf Fünen		Vorname des Sängers Richard	▶		oberer Teil des Beins	▶								india- nisches Paddel- boot	▶		englisch: legen, setzen	▶					
▶																								
täg- liches Einerlei								Kose- name e. span. Königin	▶			Kraft- fahrzeug (Kw.)	▶		eingel- gtes Gewürz	▶				1			Wärme- quelle	▶
▶										franz. Schrift- steller, † 1857	▶	indischer Bundes- staat	▶						englisch: Auto	▶			spani- sche Anrede: Herr	▶
US- kana- discher Grenz- see			bunte Tanz- show	▶				Blut- bestand- teil	▶						Kfz- K. Bochum	▶								
▶																								
Gewächs																								
▶										nicht stereo	▶													

DEIKE-1925-1122-11

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

GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT...

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



Lösungen der Kreuzworträtsel
aus der Ausgabe November 2022:
MARTINSANGS
NEBELTAGE

Lösung des Riesensudoku
aus der Ausgabe November 2022:

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



RISIKOFAKTOR FÜR IHRE GESUNDHEIT

Tanja Lüdeke aus der Bären-Apotheke am Theater in Hagen informiert zum Thema Bluthochdruck

Nach Berechnungen der WHO ist Bluthochdruck (Hypertonie) an 13% aller Todesfälle weltweit – das sind 9,4 Millionen Todesfälle jährlich – beteiligt und für mehr als die Hälfte aller Schlaganfälle sowie für knapp die Hälfte aller Fälle von ischämischer Herzkrankheit (Durchblutungsstörungen) verantwortlich. Nach Schätzungen einer Robert-Koch-Studie leidet jeder dritte Deutsche unter Bluthochdruck, also 20-30 Millionen allein in Deutschland – Tendenz steigend. Obwohl die Aufklärung in Deutschland zum Thema Hypertonie in den letzten Jahren deutlich vorangeschritten ist, weiß noch immer jeder fünfte Betroffene nichts von der schleichenden Gefahr in seinem Körper.

Ein Beispiel, welche Auswirkungen Bluthochdruck haben kann: Bei einem 45-jährigen Mann sinkt die Lebenserwartung um 11,5 Jahre, wenn der Blutdruck von einem optimalen Blutdruck im Bereich 120/80 mmHG auf 150/100 mmHG steigt. Sein Schlaganfallrisiko erhöht sich um das 7-fache, das eines Herzinfarkts um das 3-fache. Die Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck steigt dabei mit dem Alter stetig an und beträgt bei 65- bis 79-jährigen bereits über 70%. Was

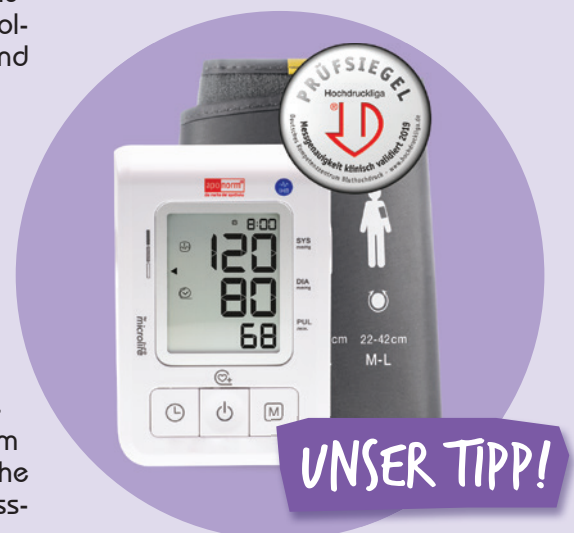
viele jedoch auch nicht wissen: Während in den jüngeren Altersgruppen deutlich mehr Männer als Frauen unter Bluthochdruck leiden, gleichen sich die Anteile mit steigendem Alter an. Bei den über 60-jährigen überwiegen sogar die betroffenen Frauen mit einem Verhältnis von 4:3 gegenüber den Männern.*

In 90-95% der Fälle ist dabei keine eindeutige Ursache für Bluthochdruck erkennbar. Es spielen stattdessen viele verschiedene Einflüsse eine Rolle, die zu Hypertonie führen können. Risikofaktoren, die Bluthochdruck begünstigen, sind Übergewicht, Rauchen, ungesunde Ernährung, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Stress.

Die Deutsche Hochdruckliga (DHL), die bedeutendste medizinische Fachinstitution im Bereich Hypertonie und deren Prävention, empfiehlt daher bereits ab einem Alter von 30 Jahren regelmäßig den Blutdruck zu ermitteln, um späteren Folgeschäden durch frühzeitige Erkennung von Bluthochdruck vorzubeugen. Mit einem Prüfsiegel prämiert die Deutsche Hochdruckliga dabei Blutdruckmess-

geräte am deutschen Markt, welche die strengen Richtlinien für Messgenauigkeit erfüllen und daher zur verlässlichen Blutdruckermittlung geeignet sind. Die Blutdruckmessgeräte-Marke aponorm® ist dabei die einzige, deren komplette Produktlinie das Siegel der Hochdruckliga trägt.** Das Blutdruckgerät aponorm® Basis Control ist außerdem das meistverkaufte Blutdruckmessgerät Deutschlands.***

Bei uns in den Bären-Apotheken informieren wir Sie gerne individuell zum Thema Bluthochdruck und geben wertvolle Tipps zur Vorbeugung.



UNSER TIPP!

* Gesundheitsberichterstattung kompakt: Ausgabe 04/2015 (Robert Koch Institut) – ** Stand 11/2022 – *** IQVIA; OTC® Report; Absatz; Markt: Digitale Blutdruckmessgeräte in der Apotheke, Zeitraum 2010-07/2022, Stand Juli 2022



SPEKULATIVUS-CRANBERRY-MUFFINS

Angela Denkler aus der Bären-Apotheke an der Basilika in Werl präsentiert das Rezept des Monats

ZUTATEN:

100 G ZIMMERWARME BUTTER
150 G ZUCKER
1 PRISE SALZ
1 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER
2 EIER
150 G MEHL
2 TL BACKPULVER
50 G GETROCKNETE CRANBERRIES
80 ML MILCH
5 SPEKULATIVUS

Zunächst Butter, Salz, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Dann die Eier dazugeben und aufschlagen. Nun Mehl, Backpulver und Milch hinzufügen und alles vermengen.

Danach fünf Spekulativus-Kekse im Gefrierbeutel mit einem Nudelholz zerkleinern und die Cranberries grob hacken. Nun die Kekskrümel mit den gehackten Cranberries in den vorbereiteten Teig geben. Mein Tipp: Bestäuben Sie die Cranberries ganz leicht mit etwas Mehl – so bleiben sie später gleichmäßig im Muffin verteilt.

Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und mit dem fertigen Teig nicht zu hoch befüllen. Dann die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Ober- / Unterhitze ca. 18 Minuten backen.

Wer es sehr süß mag, kann die Muffins später noch mit Schoko-Kuvertüre oder Zuckerguss dekorieren.

Das Team der Bären-Apotheke an der Basilika wünscht Ihnen viel Spaß in der heimischen Weihnachtsbäckerei und einen guten Appetit!

EIN WEIHNACHTSGEDICHT: DIE GLOCKE

Gülden-warm strahlt sie im Licht,
helles Leuchten spiegelt sich,
metall'ner Körper kalt und hart,
doch sie läutet seidig-zart.

Sanft beginnt sie dann zu schwingen,
lässt so ihren Körper klingen,
Weiche Form die Luft umhüllt
und sie dann mit Klängen füllt.

Pendelnd spielt sie ihre Lieder,
milde Töne hallen wider.
Ruhig wird sie dann ganz allein
strahlt nun wieder still im Schein.

Lisa Simmberg

WIR SAGEN DANKE...

... für Ihre Treue und Ihr Vertrauen
und wünschen Ihnen und Ihren
Liebsten eine zauberhafte
Adventszeit, ein märchenhaftes
Weihnachtsfest und einen
perfekten Start in ein
gesundes neues Jahr 2023!

Ihr Team der
Bären-Apotheken



Obst zu Saft pressen	▼	▼	42. US-Präsident (Bill)	unser Planet	▼	ein Kalkspat	▼	Wortteil: Landwirtschaft	▼	ein Schiff erobern	persönliches Fürwort	histor. griech. Landschaft	▼	▼	engl. Frauenkurzname	großer Nachtvogel	Schutzgöttin von Athen	▼
Fußballstrafstoß (Kw.)	▶					Marotte, Routine	▶		11	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶			4	Nord-europäerin	▶	Truppenstandort	▶								großes Ansehen		be-nötigen	▼
Wäsche-stück			US-Film-Schau-spieler, † (James)	▼				Bruder von Fafnir	▶			rotfär-bendes Holz-gewächs		Fluss zur Nordsee	▼		▼	▼
rund, circa	▶					Kummer	▶			franzö-sisches Akzent-zeichen		schüt-zen	▶					▼
Ge-liebter der Julia	▶					eh. japa-nischer Kaiser-titel		dänische Groß-stadt am Kattegat	▶					kleine Früchte		ein Umlaut	▶	
▶			Hinweis im Internet (engl.)	▼		Schau-spiele-rin	▶				Tropen-frucht		Schön-ling (franz.)	▶				Heilbe-handlung
US-TV-Sender (Abk.)	See-manns-lohn	Ober-grenze	▶					Haupt-stadt von Oman		Speise-fische	▶				Gegner Luthers, † 1543	▶		▼
poetisch verhül-lend: Tod	▶					eine Aus-dehnung		süddt. Landes-haupt-stadt	▶								hinteres Schiffs-teil	
Teil des Kaffee-geschirrs		Land-haus in den Bergen		Vorname des Sängers Illic	▶				Segel-stange	▶			Drüsen-abson-derung		hin und ...	▶		▼
▶		▼						1		Blech-blas-instru-ment		be-trachten	▶				3	Skunk
mittel-europ. Haupt-stadt			griechi-sche Vorsilbe: neu	▶				dt. Schau-spieler, † (Harald)		konfe-rieren	▶				Schnei-dewerk-zeug			poetisch: Adler
▶			6	Küsten-schiff	▶	alt-römi-scher Hausgott	▶					Gewebe-art		ein Karten-spiel	▶			▼
unterir-discher Tierbau	starker Sturm		dunkles eng-lisches Bier	▶	9				Agaven-brannt-wein			Vorname des Musikers Clapton	▶				Kimono-gürtel	▼
▶	▼					hart, unbeug-sam		Gipfel in den Walliser Alpen	▶									
▶			kleine Keller-krebse			Platz-mangel	▶	7		Kfz-Abgas-entgifter (Kw.)	▶			Trauer-band				chinesi-scher Liter
Stelle		Stein-frucht aus Asien	▶								Veran-staltungs-raum		Ulti-matum	▶				▼
zu dem Zeit-punkt	▶			japani-scher Wall-fahrtsort		8		Fell der Bären-robbe		franzö-sisch: Mädchen	▶						Kellner auf einem Schiff	▼
▶					deutsch für ‚Mono-gamie‘			nord-europ. Volk	▶					deut-scher Dichter, † 1811		eng-lisches Fürwort: sie	▶	5
ugs.: Gefäng-nis	Bogen-maß (math.)	Staats-gebiet		Enterich	▶					Frauen-name		Mittel-meer-insu-laner	▶					
einsam	▶	▼						Halb-insel am Weißen Meer		persön-liche Hand-schrift	▶	2			subar-kisches Herden-tier			abschät-zig: Mann
▶			10	arab. Märchen-figur (.... Baba')		Tapeten-kleber	▶								molda-wische Währung			Fluss durch Aber-deen
öliges Fisch-fett				Fremd-wortteil: Luft	▶			Jubel-welle im Stadion (La ...)	▶			Initialen Spiel-bergs		Schub-fach	▶			▼
▶										Super-markt-ange-stellter	▶							
Koch-utensil		persön-liches Fürwort	▶			eine Back-ware	▶											

DEIKE-1925-1122-12

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

Lilavita®

FIT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT:

MIKRONÄHRSTOFFE VON LILAVITA

ZERTIFIZIERTE ROHSTOFFE BESTER QUALITÄT
HOHE BIOVERFÜGBARKEIT
OHNE INDUSTRIELLE PRODUKTIONSHILFSSTOFFE
WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE KOMBINATIONEN
HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND

**JETZT AN
WEIHNACHTEN
DENKEN!**



AUS REINER ÜBERZEUGUNG.



APOTHEKERGLAS

Unser Glas ist positiv für die Umwelt und schützt vor Lichteinstrahlung und Plastik-Weichmachern.



REINSUBSTANZEN

Wir setzen ausschließlich geprüfte Reinstoffe mit optimaler Verträglichkeit ein.



HÄNDISCHE HERSTELLUNG

Unsere Produkte werden schonend in Deutschland von Hand hergestellt.



KEINE ZUSÄTZE

Wir verzichten komplett auf unnötige Zusätze wie Rieselhilfen und Gleitmittel.

Bärenstarke Knallerpreise

DEZEMBER
2022

JETZT BIS ZU
**45%
SPAREN!**

Ginkobil® ratiopharm 120 mg

**SPAR
45%**



120 Filmtabletten
statt ~~90,98~~ Euro
49,99 €

Grippostad® C**

**SPAR
34%**



24 Kapseln
statt ~~15,29~~ Euro
9,99 €

OMEP® Hexal 20 mg

**SPAR
36%**



14 Kapseln
statt ~~14,10~~ Euro
8,99 €

Talcid® Kautabletten

**SPAR
32%**



50 Kautabletten
statt ~~17,02~~ Euro
11,49 €

orthomol arthroplus®

**SPAR
30%**



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

Paracetamol-ratiopharm®
500 mg**

**SPAR
37%**



20 Tabletten
statt ~~3,49~~ Euro
2,19 €

Umckaloabo®

**SPAR
31%**



50 ml
statt ~~29,75~~ Euro
15,49 €
1 l = 309,80 €

aponorm® Basis Control
Blutdruckmessgerät Oberarm

**TOP
PREIS**



1 Stück
29,99 €

Phytohustil® Sirup

**TOP
PREIS**



150 ml
7,99 €
1 l = 53,27 €

* 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.-31.12.2022 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 02.11.2022. 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.
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.
Walburgisstr. 52 · 59457 Werl

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



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