

Die Tatze

Ausgabe: Juli 2023

30 Jahre 1985-2015

APOTHEKEN
kurier
Das Praxen & Apotheken Magazin

MÄNNER GESUNDHEIT

Wie „Er“ seinen inneren
Schweinehund besiegt...

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 JULI 2023!

EXKLUSIVE PRÄMIEN
07/2023 - 09/2023

Party-Trinkglas „Glühbirne“
400 ml, mit LED-Farbwechsel



7
TALER

Glaskaraffe mit Drehverschluss
1450 ml, verschiedene Farben



18
TALER

MEPAL® Lunchpot „Ellipse“
Farbe: vivid mauve, 500 + 200 ml



48
TALER

MEPAL® Lunchpot „Ellipse“
Farbe: nordic sage, 500 + 200 ml



48
TALER

Solar-Gartenfackel
aus Edelstahl, 38 cm



20
TALER

Nackenkissen
ca. 32 x 31 cm, verschiedene Designs



24
TALER

reisetel® coolerbag
Design: twist violet



95
TALER

Bestway® Luftmatratze „Color Lounge“
188 x 71 cm



36
TALER

Hula-Hoop-Reifen
Ø 1 m, 0,85 kg



48
TALER

reisetel® carrybag
Design: signature red



99
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Citronella-Kerze:
Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 31.07.2023.



Alle Angebote gültig im Juli 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.



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



10 JAHRE SCHÜLERGENOSSENSCHAFT SELM

Lokales Engagement: Kooperationspartner der Selmer Bären-Apotheken feiert Jubiläum

Seit einigen Jahren kooperieren die Selmer Bären-Apotheken unter der Leitung von Apothekerin Tanja Adick nun schon mit den Selmer Schüलगenossen. Bei Stadtfesten stehen die Partner oft Seite an Seite und während die Apotheke mit bärenstarken Aktionen die Besucher unterhält, verkaufen die Schüler des Städtischen Gymnasiums Selm stylische Souvenirs mit Motiven aus Selm. Besonders beliebt sind die selbst entwickelte „Selmer-Skyline“ oder der „Buchstabenort Selm“.

Als Schülerunternehmen in Form einer Genossenschaft ist alles wie in einem echten Unternehmen organisiert, da-

her bestehen Vorstand und Aufsichtsrat ausschließlich aus Schülern. Auch in den örtlichen Bären-Apotheken werden aktionsweise die liebevoll gestalteten Produkte der Schüलगenossen, wie Taschen oder Teelichter, für Taler angeboten.

Bei der großen Jubiläumsfeier am 23. Mai wurden in der Schule – gemeinsam mit der Volksbank Selm-Bork, den Selmer Bären-Apotheken, dem Landeskoordinator für Schüलगenossenschaften, der Schulleitung, dem Förderverein, der Schüलगvertretung, Eltern sowie ehemaligen Schüलगenossenschaftsmitgliedern – Pläne für die Zukunft präsentiert.

Foto (v. l.): Mike Wulfert (Vorstandsvorsitzender Schüलगenossen Selm), Ulrich Walter (ehemaliger Schulleiter des SGS), Martin Potschadel (Vorsitzender Volksbank Selm-Bork eG), Viola Lächter (Schulleiterin des SGS), Tristan Becker (Landeskoordinator für Schüलगenossenschaften in NRW), Mila Reher (Vorstand Schüलगenossen Selm), Julius Lang (Vorstand Schüलगenossen Selm), Jonas Lang (Aufsichtsratsvorsitzender Schüलगenossen Selm), Florian Mersch (Projektbetreuer) – Bild: gymnasium-selm.de

I-MÄNNCHEN AUFGEPASST!

Turnbeutel-Malaktion in Ascheberg und Nordkirchen



Ende Mai waren alle zukünftigen Erstklässler von den Bären-Teams aus Ascheberg und Nordkirchen ganz herzlich dazu eingeladen, ihren eigenen Bärli-Turnbeutel kunterbunt zu gestalten. Während in Ascheberg das Wetter leider nicht ganz mitspielte, konnten die Kinder in Nordkirchen draußen unter dem lila Pavillon ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Den Turnbeutel und einen tollen Stundenplan gab es natürlich gratis als kleines Geschenk zum Schulanfang.



GUTE REISE – GUTE BESSERUNG!

Endlich geht es los – der nächste wohlverdiente Urlaub steht vor der Tür! Wer verreist, sollte beim Kofferpacken aber nicht nur an die Kleidung denken: Planen Sie rechtzeitig Ihre Reiseapotheke und beachten Sie dabei auch folgende Tipps:

- Achten Sie auf das Verfallsdatum der Medikamente.
- Wenn Sie feste Einnahmezeiten für Medikamente (z. B. Antibiotika o. ä.) haben, beachten Sie ggf. die Zeitverschiebung.
- Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen (z. B. Mittel gegen Bluthochdruck o. ä.), packen Sie diese in ausreichender Menge ein.
- Passen Sie Ihre Reiseapotheke unbedingt an Reiseziel und -art an: Ein Wanderurlaub in den Bergen erfordert andere Medikamente als ein Strandurlaub.

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINEN SCHÖNEN URLAUB!

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



Nachwort zum bundesweiten Apotheken-Protesttag am 14. Juni:

„FRAGEN SIE IHREN APOTHEKER“ – SOLANGE SIE NOCH KÖNNEN...

Die Zeichen sind deutlich: Im letzten Jahr mussten fast 400 Apotheken in Deutschland für immer schließen. Im ersten Quartal 2023 traf es im Schnitt alle 17 Stunden eine weitere Apotheke. In Deutschland gibt es so wenige Apotheken wie seit 40 Jahren nicht mehr – Tendenz weiter fallend. Gerade für ältere Kundinnen und Kunden bedeuten die zunehmenden Apothekenschließungen immer länger werdende Laufwege zur nächsten Apotheke, die für diese Generation häufig nicht nur Verkaufsstelle für Medikamente, sondern gleichzeitig auch ein sozialer Anlaufpunkt ist. Im europäischen Vergleich ist die Anzahl der Apotheken in Deutschland mit 23 Apotheken pro 100.000 Einwohner übrigens stark unterdurchschnittlich. Ein Beispiel: Unser beliebtestes Urlaubsland Spanien verdoppelt locker mit 47 Apotheken auf 100.000 Einwohner und auch der europäische Durchschnitt kann sich mit 32 Apotheken pro 100.000 Einwohner sehen lassen. Und in Deutschland?

Hierzulande macht man es den Apotheken vor Ort, die Tag und Nacht für ihre Kundinnen und Kunden da sind, lokale und attraktive Arbeitsplätze bieten und die Bevölkerung sicher, schnell und verlässlich mit qualitativ hochwertigen Arzneimitteln versorgen, offenbar gerne möglichst schwer. Trotz zunehmender Belastung durch überbordende Bürokratie, Fachkräftemangel und die dadurch erhöhte Notdienstbelastung sowie

steigende Kosten für Löhne, Mieten und Energie, ist das Apotheken-Honorar seit fast zehn Jahren eingefroren. Ganz exakt betrachtet ist es, durch die kürzlich beschlossene Erhöhung des Herstellerabschlags, den Apotheken an die Krankenkassen abführen müssen, sogar erheblich gekürzt worden.

Doch nicht nur finanziell lässt die Bundesregierung die Apotheken vor Ort im Stich. Die anhaltenden Lieferengpässe, die überhaupt erst durch den Sparkurs und die Ignoranz der Politik entstanden sind, beschäftigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Apotheke häufig über Stunden und führen dazu, dass die optimale Arzneimittelversorgung für viele Patientinnen und Patienten schlicht nicht mehr gewährleistet ist. Kranke Kinder mit dringend benötigten Antibiotika-Säften zu versorgen, ist zurzeit regelmäßig unmöglich.

Jahrelange Warnungen aus der Apothekerschaft, das Preisniveau für Arzneimittel nicht noch weiter durch Spargesetze und Rabattverträge der Krankenkassen zu drücken, damit der deutsche Markt für die Hersteller interessant bleibt, wurden konsequent überhört. Die Produktionsstätten der meisten Wirkstoffe liegen nun in Fernost, denn nur durch das dort herrschende niedrige Lohnniveau können die Hersteller den Kampfpreis, der durch die Krankenkassen vorgegeben wird, noch halten. Man

hat sich von aktuell nicht reibungslos funktionierenden globalen Lieferketten abhängig gemacht und die Arzneimittelversorgung kaputtgespart – dafür zahlen Apotheken und deren Kundinnen und Kunden jetzt einen hohen Preis.

Apropos hoher Preis, das Bundesministerium für Gesundheit hat vor kurzem das Arzneimittel-Lieferengpassbekämpfungs- und Versorgungsverbesserungsgesetz beschlossen und zeigt sich großzügig. 50 Cent sollen Apotheken zukünftig für das Engpass-Management pro ausgetauschtem Medikament erhalten – das entspricht nach Tariflohn in etwa 24 Sekunden Arbeitszeit eines Apothekers. Zur Erklärung: Bei Lieferengpässen sucht die Apotheke nach wirkstoffgleichen Medikamenten anderer Hersteller, forscht nach Wirkstoffen oder Dosierungen mit gleicher therapeutischer Wirkung und hält dazu Rücksprache mit dem verordnenden Arzt. Und genau hier liegt das Problem. Um trotz widriger Umstände das beste Ergebnis für die Kundinnen und Kunden zu erzielen, riskiert die Apotheke eine Abweichung vom ärztlichen Rezept oder dem Rabattvertrag und somit eine sogenannte Nullretaxation der Krankenkasse – das bedeutet, dass die Apotheke zwar ordnungsgemäß versorgt, die Krankenkasse jedoch die Bezahlung verweigert. Bei hochpreisigen Arzneimitteln kann das für eine Apotheke existenzbedrohend sein.

Die fetten Jahre sind vorbei. Der Apotheker im frisch polierten Porsche mit den „Apothekenpreisen“ und der mächtigen Lobby gilt weitestgehend als ausgestorben. Viel diskutiert sind auch die Jahre der Pandemie, in der Apotheker sich – nach Meinung der Medien – „die Taschen vollgemacht“ haben sollen. An die damit verbundenen hohen Investitionskosten zum Aufbau einer funktionierenden Test-Infrastruktur oder die Herstellung von Desinfektionsmitteln, das Einstellen neuer Mitarbeiter sowie den Ausbau des Botendienstes und den Unterschied zwischen Umsatz und Ertrag denken allerdings die Wenigsten.

Zeit, die alten Vorurteile über Bord zu werfen. Die Apotheken vor Ort wurden über die Jahre in einen Konkurrenzkampf gegeneinander und ge-

gen die Versandapotheken geschickt. Zum Überleben bleiben daher nur marktwirtschaftliche Mittel wie Werbung mit Rabatten, Gewinnspielen, Coupons. Da die Durchschnittsapothekethe ca. 80 % ihrer Einnahmen aus verschreibungspflichtigen Arzneimitteln bezieht und die Preise dieser Medikamente gesetzlich festgelegt sind, können aus rechtlichen Gründen auch Preiserhöhungen, wie man sie momentan aus dem Supermarkt nur allzu gut kennt, nicht den benötigten Ertragsausgleich bringen. Hierfür braucht es eine Anpassung der gesetzlichen Vorgaben durch die Politik.

Mit dem Protesttag am 14. Juni haben die Apotheken nun deutschlandweit ein Zeichen gegen die Gesundheitspolitik der Regierung gesetzt. Sie sehen die flächendeckende Ge-

sundheitsversorgung der Bürgerinnen und Bürger als massiv gefährdet an und setzen sich mit ihrem Protest dafür ein, die wohnortnahe, hochwertige und sichere Arzneimittelversorgung – entgegen der politischen Entwicklung – auch in Zukunft sicherzustellen. Auch forderten und fordern die Apotheken einen wirksamen Gesetzentwurf, der der aktuellen Lieferengpasskrise ein Ende setzt, um die optimale Arzneimittelversorgung wieder gewährleisten zu können. Der Protest kam also – hoffentlich – nicht nur den Apotheken, sondern auch zahlreichen Kundinnen und Kunden zugute. Wir möchten uns auf diesem Wege nochmals ganz herzlich für Ihr Verständnis bedanken, denn unser oberstes Ziel ist es, weiterhin mit Arzneimitteln und Dienstleistungen in Top-Qualität für Sie vor Ort zu sein.



Besser gut bei Stimme

2+1
Aktion

GeloRevoice® Halstabletten

Jetzt 2 Packungen mit 20 Stück kaufen und 1 Aktionspackung* gratis dazu!

* Nur solange der Vorrat reicht. Geschmacksrichtungen können variieren. Aktionspackung enthält 10 Halstabletten.



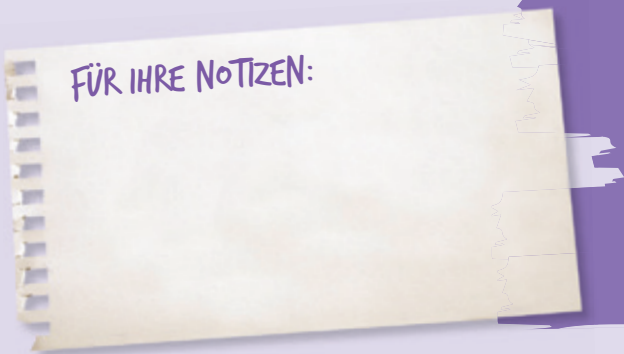
Agentin	▽	▽	Zahlwort	US-Schauspieler (De ...)	▽	Fußpfad	weibliches Huftier	Schutz für Frisuren	▽	eh. dt. Tennisprofi (Steffi)	▽	töricht handelnder Mensch	eh. österr. Währung (Abk.)	Entscheidungsrecht	▽	▽	unbekanntes Flugobjekt (Kw.)	Ausmaß, Umfang	
Boots- teil	▷			▽		eigen- sinnig	▷								1			▽	
▷						zum Ver- zehr geeignet		Mandel- likör	▷								stramm		
einfalls- reich			indi- scher Bundes- staat		besitz- anzei- gendes Fürwort	▷				rote Filz- kappe	▷			Grund- nährungs- mittel			derart	▷	
Ge- zeiten- strom		be- ständig	▷							Strom- siche- rung	▷		Stoff- kante	▷					
▷				japani- sches Heilig- tum	▷			Koran- abschnitt		unrund laufen	▷						Ritter der Artus- sage		
▷					gemalte Stadt- ansicht		Him- mels- körper	▷					das Unsterb- liche (Mz.)		flüch- tiger Brenn- stoff	▷			
altindi- scher Haupt- gott	Beiname der Athene	Einnah- men		Haupt- stadt von Liechten- stein	▷				5	monu- mentaler Haus- eingang		Ver- geltung, Sanktion	▷						
fein ge- mahle- nes Ma- terial	▷	▽					ein Ele- mentar- teilchen		Trut- henne	▷				Tier- schutz- verein (Abk.)	▷				kostbar
▷				Staat in Nahost		über- legt, um- sichtig	▷			3					afgha- nisches Zentral- gebirge		latei- nisch: Göttin	▽	
göttlicher Held der indischen Sage			numi- discher König	▷				Nieder- träch- tigkeit	▷			Frauen- name		franz. Schrift- steller, † 1951	▷				
spitz- zünftig reden	▷							Präsen- tation (Kw.)		Com- puter	▷								
▷		8				Gegen- rede		Informa- tionen	▷					hartes vulkan. Glas- geste- in		Teil der Bibel (Abk.)	▷		
Spott- schrift			Unter- wasser- felsen		Schlitten	▷	2			Meer- katze (...affe)		Fremd- wortteil: drei	▷				Ausruf d. Scha- den- freude	▽	
Rich- tungs- anzei- ger	Apennin- Erd- rutsch	Nieder- schlag	▷				ein Schieß- pulver		leidens- chaftliche Wut	▷					Zei- tungs- bezugs- art (Kw.)	▷			
▷	▽				Ruinen- stätte in Kambo- dscha		Küchen- gefäß	▷								Rand- leiste			
▷		7																	
schlau berechnend		ge- normte Größe		Fremd- wortteil: von außen	▷	4			aufge- brühtes Heiß- getränk	▷			eine Tonart		Kolloid	▷			
▷		▽							Zusätz- liches		nicht spät	▷					6		alter Name Irans
▷				dt. Ver- siche- renkarte (Abk.)	▷		Wäh- rung Europas		dt. Kunst- sammler, † (Frieder)	▷				arabi- sches Fürsten- tum			Fremd- wortteil: wieder	▽	
▷					griechi- scher Buch- stabe		unbe- stimmter Artikel (2. Fall)	▷			tief- tonig		'Irland' in der Landes- sprache	▷					
Öffnung in der Vulkan- spitze	Box- kamp- fstätte		Schmalz- kringel	▷				süd- amerika- nische Holzart		Schlag- zeuger (engl.)	▷								
▷	▽					englisch: Zeh		Glanz- punkt	▷				Halbton über C	▷			Welt- organi- sation (Abk.)	▽	
▷				englisch: von, aus		Teil des Fußball- feldes	▷					Umlaut	Zeichen für Skot			Aus- druck d. Über- raschung	▷		
elektr. Infor- mations- einheit		deut- scher Motoren- erfinder	▷				Zeit- raum von 24 Stunden	▷			großes Blas- instrument	▷							
dummes Gerede	▷							Voll- kommenheit	▷										

DP-1925-0623-35

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

GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT...

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



Lösungen der Kreuzworträtsel
aus der Ausgabe Juni 2023:
MARIENKAEFER
FRONLEICHNAM

Lösung des Riesensudoku
aus der Ausgabe Juni 2023:

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



SCHMERZ LASS NACH...

Marco Müller aus den Bären-Apotheken in Werl, Möhnesee, Witten und Hagen informiert zum Thema Migräne: Ursachen und Tipps zur Linderung

Laut einer Untersuchung des Robert Koch-Instituts (durchgeführt zwischen Oktober 2019 und März 2020) sind in Deutschland etwa 15 % der Frauen und 6 % der Männer von der Schmerz-erkrankung Migräne betroffen. Bei einigen Betroffenen macht sich Migräne mit größeren Abständen bemerkbar, während andere, die unter einer chronischen Migräne leiden, oft mehr als zwei Wochen im Monat mit den Auswirkungen der Erkrankung zu kämpfen haben. Das kann die Lebensqualität erheblich beeinflussen. Was genau den Migränekopfschmerz bewirkt, konnte wissenschaftlich bisher nicht mit Sicherheit geklärt werden. Vieles weist aber darauf hin, dass es bei einem Migräneanfall zu einer Entzündung im Gehirn kommt. Blutgefäße werden gereizt und erweitern sich.

Wie äußert sich Migräne?

Zahlreiche Faktoren können als sogenannte Trigger den Migränekopfschmerz auslösen: von Stress und Übermüdung über Wetterumschwünge und Schwankungen im Hormonhaushalt bis hin zu Lärm oder dem Verzehr bestimmter Lebensmittel. Als typische Symptome werden neben oftmals halbseitigen, stechenden

oder pochenden Kopfschmerzen eine Licht-, Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit sowie Übelkeit und Erbrechen beschrieben. In manchen Fällen halten die Beschwerden nur wenige Stunden an, einige Personen leiden bis zu drei Tage am Stück an den Auswirkungen der Migräne. Ein Teil der Betroffenen erlebt vor dem Auftreten des eigentlichen Schmerzanfalls eine sogenannte Aura, die sich unter anderem durch Seh-, Sprach- und Bewusstseinsstörungen äußern kann.

Tipps bei akuter Migräne

Der Verlauf eines akuten Migräneanfalls ist von Person zu Person individuell, sodass es keine Pauschallösung zur Linderung gibt. Einige Maßnahmen haben sich jedoch als hilfreich erwiesen. Ziehen Sie sich zum Beispiel in einen abgedunkelten, ruhigen Raum zurück und versuchen Sie, sich zu entspannen. Bewegung verstärkt meist den Schmerz. Rechtzeitig eingenommen kann außerdem ein passendes Arzneimittel in der richtigen Dosierung die Migräne erheblich lindern. Ihr Arzt bespricht

mit Ihnen nach einer Migräne-Diagnose die individuelle Behandlung. Bei mittelschweren bis schweren Migräneattacken können beispielsweise Triptane, die die erweiterten Gefäße im Gehirn wieder verengen, wirkungsvoll unterstützen.

Bei uns in der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne zum Thema Migräne und geben Ihnen wertvolle Tipps zur Linderung Ihrer Kopfschmerzen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

UNSER TIPP!





SAHNIGES HIMBEEREIS

Alla Paster aus der Bären-Apotheke in Recklinghausen präsentiert das Rezept des Monats

ZEIT FÜR SONNE: SCHUTZ & PFLEGE FÜR GESUND GEBRÄUNTE SOMMERHAUT!

Die Sonne scheint, wärmt unsere Haut und wir sind gerne an der frischen Luft. Das ist gut für die Gesundheit und macht vor allem gute Laune – aber nur, wenn man den Sonnenschutz nicht vergisst!

Jede Sonnenminute wird von der Haut quittiert. Vor allem das Gesicht ist permanent UV-Strahlen ausgesetzt. Unser Tipp: Eine pflegende, feuchtigkeitsspendende Tagescreme mit integriertem UV-Schutz beugt Falten und Pigmentflecken vor. Vor einem Ganzkörper-Sonnenbad muss die Haut jedoch rechtzeitig mit einem Sonnenschutzprodukt mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor großzügig eingecremt werden. Trotzdem sollte man aber die pralle Mittagssonne besser meiden und den Schatten aufsuchen.

Nach einem strahlend-schönen Sommertag ist die sonnegebadete Haut abends besonders dankbar über eine Extraportion Feuchtigkeit – zum Beispiel durch eine pflegende After Sun-Lotion.

ZUTATEN:

600 G HIMBEEREN
2 GROSSE EIER
220 G ZUCKER
250 ML MILCH
250 ML SAHNE
1 TL VANILLEEXTRAKT

Die Himbeeren zunächst mit dem Pürierstab fein pürieren. Nun das Püree durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen und zur Seite stellen. Dann die Eier mit Zucker cremig rühren.

Milch und Sahne in einem großen Topf zum Kochen bringen und dann vorsichtig nach und nach unter die Ei-Zucker-Mischung rühren. Die gesamte Masse nun zurück in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen bis sie eindickt. Die Masse darf nicht kochen! Nun noch Vanilleextrakt und das vorbereitete Himbeerpüree unterrühren, die Eismasse in einen Gefrierbehälter geben und auskühlen lassen. Danach mit dem Deckel verschließen und für mindestens vier Stunden kaltstellen. Zum Schluss noch in einer Eismaschine zu Eis verarbeiten. Wer keine Eismaschine hat, kann die Masse einfach ins Gefrierfach stellen und ca. alle 30 Minuten durchrühren bis sie eine cremig-eisige Konsistenz hat.



stark reiben	▽	▽	den Mund betreffend	Sommermonat	▽	3./4. Fall von ‚wir‘	westl. Weltmacht (Abk.)	Fliegenfanggerät	▽	altrömische Spielwürfel	österr. Tenor, † 2001 (Fritz)	weibliches Raubtier	Schweiz. Aktienindex (Abk.)	Pappschachtel	▽	▽	Ausruf des Erstaunens	Künstlerfarbe
städtisch	▷	2				Ferienreise	▷											▽
▷						Heißwasserbereiter		Stadtburg von Granada	▷	3							Gesetzgeber Spartas	
antikes Rechenbrett			Kappe eines Geistlichen		Hobbyarbeit	▷							einer der Argonauten (Sage)			Abk.: laufender Monat	▷	
eifrig, arbeitssam			japan. Kampfsportarten	▷			eh. Filmlichtempfindlichkeit				Vorname des Musikers Clapton		Schleimhautwucherung	▷				
▷							Alleinerbe eines Gehöfts			Besitz	▷						Inselstaat vor China	
▷					Staat in der Karibik		Laubbaum	▷			8		Ganove		kaukasischer Steinbock	▷		
Unsitte	Gartenblume	defekt		nicht eine	▷					Konflikt		Teil des Talmuds	▷					
Handelnder	▷	▽					amerikanischer Erfinder, † 1931		gruselig	▷								amerikanischer Bauernhof
▷				ehem. dt. Mittelstürmer, † 2022		vorher	▷					Fahrzeug (Kw.)	▷		Handwerker		Pädagogin	
altes dt. Kartenspiel			Kinderspaß an Stränden	▷						6		asiatischer Tagelöhner		Festveranstaltung	▷			
kleines Dachfenster	▷				persönliches Fürwort	▷			Hundstern			Bedienung im Restaurant	▷					
deutscher Name Attilas	▷					in hohem Maße		Erdzeitalter	▷					Storch in der Fabel		Initialen des Malers Matisse	▷	
▷			Schnabelkrokodil		folglich, demnach	▷					Marderart		Jägerrucksack	▷	7		außergewöhnlich, verrückt	
in guter Kondition	griechischer Buchstabe	anti, wider	▷					eh. Erzbischof v. Canterbury		Wilddiebstahl	▷							9
Vorname v. Schauspieler Sharif †	▷				schamhaft		steifer Hut	▷				Seltenmetall	▷			feine ägypt. Baumwolle		
Regierung (abwertend)		tiefe Freude		Heilpflanzen, Gewürze	▷					5			allein spielende Musikerin		persönliches Fürwort (3. Fall)	▷		
▷						Toiletten	▷			indisches Frauengewand		der Teufel	▷				unheilvoll, anrücklich	
Überzug auf Tonwaren	▷						Karthager		spanische Anrede (Herr)	▷					Treubruch		Wenduruf beim Segeln	
▷		1		japanisches Nationalgetränk		Fußhebel	▷			4		luftgetr. Lehmziegel (span.)		kurz für: vor dem	▷			
Ackerpferd	französische Königsanrede		Pfadfinder (engl.)	▷				Beinmuskeln			Mitspieler beim Whist	▷				altes finn. Längenmaß		
pers. Herrschertitel	▷					Schlange im ‚Dschun- gelbuch‘		Wassersport	▷									
▷			chem. Zeichen für Gallium		Kindertagesstätte (Kw.)	▷				10		Jazzstil (heiß)	▷		Initialen der Nannini		Abk.: in Insolvenz	
Spielkartenfarbe		Geste	▷															
griechischer Buchstabe	▷				russischer Monarch	▷		Einsicht, Begreifen	▷									

DP-1925-0623-36

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

Ich sag Wechsel **JA** hre

Die
Nr. 1
bei Wechseljahres-
beschwerden*

femiLoges® – für alle, die sich ein **pflanzliches Präparat zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden** wünschen

- **Belegte Wirksamkeit** bei wechseljahresbedingten Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen¹ – **mit nur 1 Tablette täglich**
- Bei Hitzewallungen **so effektiv wie ein Hormonpräparat**² – ohne künstliche Hormone
- **Sehr gute Verträglichkeit**^{1,3,4} dank der bewährten Arzneipflanze Sibirischer Rhabarber (*Rheum rhaponticum*)



Einfach scannen:
Ihr smarter Merkzettel für die Apotheke



Entdecken auch Sie das pflanzliche Arzneimittel in Ihrer Apotheke

*Insight Health OTC-Umsatz Apotheke YTD 12/22. ¹Heger M et al.: Menopause 2006; 13: 744-759. ²Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299-305; verglichen mit einer niedrigdosierten Hormonersatztherapie, gezeigt am Symptom Hitzewallungen. ³Hasper I et al. Menopause 2009; 16(1):117-131. ⁴Thiemann E et al. Poster der "Phytomedicine and Biopiracy" ICSS- 2017 July 24-28, Mainz, Germany. // femiLoges®, Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. femiLoges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose und Saccharose. Gegenanzeigen: Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 12/2022. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstr. 5, 21423 Winsen (Luhe), www.loges.de

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Bärenstarke Knallerpreise

JULI
2023

JETZT BIS ZU
**43%
SPAREN!**

Lopedium® akut



SPAR 43%

10 Kapseln
statt ~~5,25~~ Euro
2,99 €

Diclox® forte**



SPAR 34%

150 g
statt ~~23,50~~ Euro
15,49 €
1 kg = 103,27 €

femiLoges®



SPAR 30%

90 Tabletten
statt ~~47,95~~ Euro
33,49 €

Aqualibra®



SPAR 30%

60 Filmtabletten
statt ~~24,49~~ Euro
16,99 €

Sterillium® Protect & Care
Desinfektionsgel Hände



SPAR 33%

100 ml
statt ~~4,95~~ Euro
3,29 €
1 l = 32,90 €

IBU-LYSIN-ratiopharm®
400 mg**



SPAR 38%

20 Filmtabletten
statt ~~10,48~~ Euro
6,49 €

Vomacur®



SPAR 32%

20 Tabletten
statt ~~6,65~~ Euro
4,49 €

GeloRevoice® Halstabletten
Holunderblüte-Mentholfrei



SPAR 26%

20 Lutschtabletten
statt ~~9,90~~ Euro
7,29 €

**2 + 1 AKTION
IM INNENTEIL!**

Naratriptan Juta®
bei Migräne**



SPAR 32%

2 Filmtabletten
statt ~~6,63~~ Euro
4,49 €

* 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.-31.07.2023 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 01.06.2023. 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 am 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.
Marktstr. 22 · 59457 Werd

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



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