

# Die Tatze

Ausgabe: August 2023

30 Jahre 1985-2015

APOTHEKEN  
**kurier**  
Das Praxen & Apotheken Magazin

© blackdot-Adobe Stock 119379430

## UNSER RÜCKEN

Wie er funktioniert und  
gepflegt sein will...

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 AUGUST 2023!

EXKLUSIVE PRÄMIEN  
07/2023 - 09/2023

Fächer „Multicolor“  
verschiedene Farben



6  
TALER

MEPAL® Multischüssel „Cirqula“  
rechteckig, Farbe: vivid lilac, 500 ml



24  
TALER

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



48  
TALER

LED-Lichterkette „Draht“  
mit 50 LED und Solar-Stecker, 590 cm lang



36  
TALER

Picknickdecke  
ca. 135 x 170 cm, verschiedene Farben



40  
TALER

reisetel® coolerbag  
Design: twist violet



95  
TALER

Insektenhotel  
mit Metallaufhänger, 19,5 x 18 x 10 cm



40  
TALER

reisetel® coolerbag XS  
Design: mixed dots red



46  
TALER

reisetel® carrybag  
Design: signature red



99  
TALER

## GESCHENK FÜR SIE...

### 1 Kellnermesser:

Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 31.08.2023.



Alle Angebote gültig im August 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.





## BÄREN-TEAM ON TOUR!

Reise nach Sarajevo zum 10-jährigen Jubiläum der (Bären-)Apotheke in Nordhorn

Zum 10-jährigen Jubiläum ihrer Apotheke in Nordhorn, die im Jahr 2021 zur Bären-Apotheke wurde, lud Apothekerin Elif Erten-Cinar ihr Team zu einer Reise in die bosnische Hauptstadt Sarajevo ein.

Morgens um 8:40 Uhr startete der Flieger am Flughafen Köln/Bonn mit einer halben Stunde Verspätung in Richtung Sarajevo. Nach nur anderthalb Stunden Flugzeit wurde das Team von Stadtführer Mustafa am Flughafen abgeholt und zum Hotel gebracht. Nach einem leckeren Frühstück und kurzer Verschnaufpause wurde mittags der „Tunnel der Hoffnung“, der Sarajevo-Tunnel, der ab Mitte 1993 während der Belagerung Sarajevos im Bosnienkrieg zur Flucht und Versorgung diente, besichtigt. Nach einem Zwischenstopp bei einer Trinkwasserquelle in den Bergen besuchten die Bären die multikulturelle Altstadt Sarajevos, die sowohl europäisch als auch osmanisch geprägt ist.

An Tag 2 ging es dann im 12 °C kühlen Sarajevo los nach Mostar. Auf dem Weg dorthin machte das Bären-Team Halt an einer früheren Eisenbahnbrücke bei Jablanica und im zur Großgemeinde Mostar gehörenden Ort Blagaj, um dort das Blagaj Tekija, ein Derwischkloster aus dem Jahr 1423, und die Vrelo Bune, auch Bunaquelle, zu besuchen. Bei 27° C am Ziel angekommen, wurde dann die Alte Brücke

Mostar, auf Bosnisch „stari most“, aus dem Jahr 1566 besichtigt – zu dieser Zeit ein architektonisches Meisterwerk. Nach ihrer Zerstörung im Bosnienkrieg 1993 wurde sie mit wenigen noch vorhandenen Originalsteinen und Steinen aus dem ursprünglichen Steinbruch zwischen 1995 und 2004 wieder aufgebaut. Sie ist heute – nicht nur wegen ihrer baulichen Einmaligkeit, sondern vor allem wegen ihrer symbolischen Kraft – als sinnbildliche Brücke zwischen Ost und West Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. Nach einer Schlauchboot-Tour genoss das Team dann in einem Restaurant auf der Rückfahrt Lamm am Spieß und eine herrliche Aussicht.

Am dritten Tag besichtigten die Bären die Neustadt Sarajevos und aßen zum Abschluss in einem türkischen Restaurant, bevor es um 16 Uhr zum Flughafen ging. Mit 45 Minuten Verspätung startete der Rückflug Richtung Köln/Bonn um 18:45 Uhr. Nach langem Warten auf den Shuttle-Service erreichte die Reisegruppe Nordhorn gegen 23:30 Uhr.

„Die Reise war ein voller Erfolg und es hat uns allen großen Spaß gemacht, die vielfältige bosnische Kultur kennenzulernen“, erzählt Elif Erten-Cinar. „Gemeinsam mit unseren Kunden möchten wir das 10-jährige Jubiläum mit bärenstarken Aktionstagen im November feiern.“



### 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



## KUNDENVORTRAG POWER STATT "SAUER" ...

... in der Bären-Apotheke an der Basilika: Diplom-Ökotrophologe Roland Jentschura und Heilpraktikerin Roéna Maria Friedt informieren zu Übersäuerung

### Mehr Energie – weniger Verschleiß

Sicherlich kennen Sie auch einige Sportler, die „dauer-sauer“ ihre Ziele nicht erreichen und stattdessen an Leistung verlieren. Aufgrund von Entzündungen, Schmerzen, Muskel- und Sehnenrissen, Bandscheibenvorfällen, Gelenkproblemen usw. müssen Betroffene immer wieder pausieren oder können ihren geliebten Sport gar nicht mehr betreiben. Doch nicht nur Sportler sind betroffen. Immer mehr Menschen sind schon aufgrund der üblichen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten chronisch übersäuert. Die Säuren wirken dann im Körper wie Sand im Getriebe.

Zu diesem Thema fanden am 6. Juni zwei Kundenvorträge in der Bären-Apotheke an der Basilika statt. Die Referenten Diplom-Ökotrophologe Roland Jentschura, Autor des Buchs zum Vortrag POWER STATT „SAUER“, und Heilpraktikerin Roéna Maria Friedt gaben Auskunft über die Ursachen und Folgen einer Übersäuerung. Apotheker Stefan Weber, Filialleiter der frisch umgezogenen Bären-Apotheke in der Werler Innenstadt, begrüßte die insgesamt knapp 100 Teilnehmer und die beiden Referenten.

### Welche Grundlagen haben wir, um die Vitalität im Alter zu erhalten?

Roland Jentschura erzählte während des Vortrags von seiner Großmutter, die bis ins hohe Alter in ihrer Drogerie

gearbeitet hat. Diese bezeichnete sie liebevoll als ihr persönliches Fitnesscenter – hier hatte sie die nötige Bewegung und die gesunde Ernährung, die einen großen Einfluss auf unseren Säure-Basen-Haushalt hat, stand als Thema im Fokus. Verschiedene Blutbilder aus der Dunkelfeldmikroskopie, gezeigt von Roéna Maria Friedt, gaben Aufschluss über den Zustand des Säure-Basen-Haushalts in Verbindung mit der Gesamtgesundheit.

Ein weiterer Hauptaugenmerk lag – neben Ernährung und Darmgesundheit – auf der körperlichen Fitness. Bewegung ist das A&O, doch vor allem eine gesunde Vorbereitung auf den Sport und die Regeneration sind wichtig, um den Körper im Gleichgewicht zu halten. Die drei Leitlinien des gesunden, erfolgreichen Sports:

- 1. Vor dem Sport**  
basenbildend mineralisieren!
- 2. Nach dem Sport**  
basisch entsäuern!
- 3. Kontinuierlich regenerieren!**

Inhaber Apotheker Marco Müller bedankte sich abschließend bei den Referenten für den spannenden Vortrag. Danach nahm Roland Jentschura sich noch die Zeit, einige seiner Bücher persönlich zu signieren und führte im kleinen Kreis noch interessante Gespräche mit den Teilnehmern, die allesamt begeistert waren.







## IbuHEXAL® plus Paracetamol

### IbuHEXAL® plus Paracetamol



**Die Schmerztablette mit 4-fach Effekt: stark, schnell, langanhaltend und gut verträglich**

**Geburtstagsfeier? Umzug? Urlaub? Akute Schmerzen erschweren uns den Alltag, ganz besonders zu den wichtigsten Anlässen. Wirken Sie dem Schmerz entgegen! Die effektive Kombination aus Ibuprofen und Paracetamol wirkt schnell, langanhaltend und gut verträglich z. B. gegen Kopf-, Rücken- und Gliederschmerzen.**

#### Was zeichnet die Kombination aus Ibuprofen und Paracetamol aus?

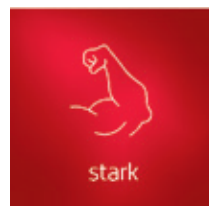
IbuHEXAL® plus Paracetamol verbindet die Vorteile beider Wirkstoffe in einem Medikament. Das Arzneimittel wirkt stark durch die unterschiedlichen Wirkorte und -mechanismen von Ibuprofen und Paracetamol. Dank Ibuprofen wirkt IbuHEXAL® plus Paracetamol zudem länger anhaltend als reines Paracetamol und hat bis zu 8 Stunden Wirkdauer. Durch die geringe Dosierung des Wirkstoffs Ibuprofen (200 mg) ist das Medikament für Ihren Magen gut verträglich. Paracetamol verleiht IbuHEXAL® plus Paracetamol zudem seine schnell schmerzlindernde Wirkung (innerhalb von 15 Minuten). Somit verbindet sich in diesem Produkt das Beste aus zwei Welten.

#### Bei welchen Schmerzen kann ich IbuHEXAL® plus Paracetamol anwenden?

Zur akuten Linderung leichter bis mäßig starker Schmerzen, zum Beispiel bei Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Zahnschmerzen oder Regelschmerzen.

#### Die starke Kombination aus Paracetamol und Ibuprofen

IbuHEXAL® plus Paracetamol enthält die Wirkstoffe Paracetamol und Ibuprofen und ist für Erwachsene ab 18 Jahren geeignet. Die beiden Wirkstoffe haben sich schon lange als Teil unserer Hausapotheke bewährt. Beide wirken auf unterschiedliche Weise und an unterschiedlichen Stellen im Körper. Ibuprofen wirkt dabei noch entzündungshemmend. Aufgrund dessen führt die Kombination in einer einzigen Schmerztablette zu einer Synergie, die stark und effektiv gegen Schmerzen im Körper ist – die Folge: starke Wirkung mit guter Verträglichkeit.



**IbuHEXAL® plus Paracetamol 200 mg/500 mg Filmtabletten**  
**Wirkstoffe:** Ibuprofen und Paracetamol. **Anwendungsgebiete:** Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen. Speziell anwendbar bei Schmerzen, die durch alleinige Anwendung von Ibuprofen oder Paracetamol nicht gelindert werden können. Zur Anwendung bei Erwachsenen ab 18 Jahren. **Warnhinweise:** Enthält Paracetamol. Nicht zusammen mit anderen Paracetamol-haltigen Arzneimitteln einnehmen. Holen Sie im Fall einer Überdosierung umgehend medizinischen Rat ein, auch wenn Sie sich gut fühlen. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Mat.-Nr.: 2/51015372 | Stand: Oktober 2022**  
 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de

Fahrgast	junger Pflanzen-trieb	▽	reli-giöses Lied	türkisch-mongol. Steppen-nomade	offener zwei-rädriger Wagen	hundert Pfund	▽	▽	lang-schwän-ziger Papagei	Tanz-figur der Quadrille	ein Re-genge-räusch	▽	Wortteil: innerhalb	so-unds-oviele (math.)	alkoho-lisches Getränk	▽	ehem. dt. Regie-rungs-sitz	gestufte Pflanzen-anbau-fläche
	▽			▽	▽				feierliches Ver-sprechen	▷			▽	▽	▽			▽
chem. Zeichen für Barium	▷		Hauptstadt von Litauen	▷					para-psycho-logischer ‚Mittler‘		techn. Emp-fangs-gerät	▷					Beloh-nungen	
	▷			7		Erdzeit-aller (Stein-kohle)			bewäl-tigen	▷								
täg-liches Einerlei			Flagge am Schiffs-bug	▷	Teil des Beines	▷	8			griech. Vorsilbe: gleich	▷			Zwerg der Edda		chem. Zeichen für Pra-seodym	▷	
Kinder-bau-stein		Haus	▷								Gemein-de an der Sieg			Hochruf	▷			
	▷				Berg-stock bei Sankt Moritz	▷			Billiar-den-faches e. Einheit	▷	englischer Dichter, † (T. S.)	▷				ein Reli-gions-stifter		
	▷				Sitz des Denkver-mögens			russischer Präsi-dent	▷				Schlaf-stätten		so weit, so lange	▷		
geschlos-sener Haus-vorbau	Cowboy-shows	Material-verlust am Reifen		Gestalt der jüdi-schen Sage	▷					äther. Öl- und Harzge-misch		Dusche	▷				1	
Schlund	▷						Feuer-stellen		Über-bringer	▷				Ab-schieds-gruß	▷			byzanti-nischer Kaiser
	▷			Salz der Essig-säure		zeitkrit. Klein-kunst-bühne	▷						6		Wand-teppich		Haupt-stadt von Malawi	▷
süd-irische Hafen-stadt			Oper von Verdi	▷					zwei-stellige Zahl	▷		loyal, ergeben		Schuh-macher-pfriem	▷			
kaltes Dessert	▷			2					Landes-fremde in Süd-amerika	▷		Gebiet	▷					
	▷					dt. FDP-Politiker, † 2000 (Josef)		deut-sches Model („Toni“)	▷					Ein-siedler		italie-nischer Artikel	▷	
gerade jetzt			Schie-nenfahr-zeuge	▷	außer-ordent-lich	▷					Heil-pflanze		Bam-berger Domherr (11. Jh.)	▷	9			Israel. Krimi-autorin, † 2005
Papst-würde	eh. dt. Flug-gesell-schaft	Trage-gestell	▷					Schar-nier-teile			Raffung	▷						
	▷				Torten-bäcker		Teenager-idol der 1950er (Paul)	▷	11				latei-nisch: Löwe	▷			Stadt im Süden Kasach-stans	▷
porto-frei		Lift		an der Haustür schellen	▷							5		afrika-nische Affen		dt. Rund-funk-sender (Abk.)	▷	
	▷					türk. Groß-grund-herr	▷			Verzie-rung (Kw.)			musik. Zwi-schen-spiel	▷				aufge-schich-teter Haufen
Spiel-fläche im Theater	▷	4					schweiz. Kose-wort für Vater	▷	vene-zianische Münze im MA.	▷						rumän. Männer-name		Initialen Pava-rottis, † 2007
	▷			hervor-ragend, super (ugs.)	▷	das Ganze, insge-samt	▷			10		ein Pfeifen-tabak	▷		Redner-platz	▷		
dän. Regis-seur (Anders)			schau-spielern	▷					Berliner Flug-hafen (Abk.)	▷	latei-nisch: ohne	▷				int. Kfz-K. Panama	▷	
US-Regis-seur, † (Sidney)	▷					Abk.: Europa-rat		nieder-trächtig	▷			3				ein Umlaut		Initialen des Sängers Haley †
	▷		dt. Dichter, † 1832	▷						kurz für: heran	▷			Krähen-vogel	▷			
ugs.: sehr viele		beruf-liche Lauf-bahn	▷								Getüm-mel	▷						

DP-1925-0623-37

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

# GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT...

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



Lösungen der Kreuzworträtsel  
 aus der Ausgabe Juli 2023:  
 POOLZEIT  
 URLAUBSREISE

Lösung des Riesensudoku  
 aus der Ausgabe Juli 2023:

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



## VERGESSLICHKEIT EINFACH VERGESSEN!

Karen Menz aus der Bären-Apotheke am Neuenhausplatz in Erkrath informiert zu den Themen Gedächtnis und geistige Leistungsfähigkeit

### Nachlassende Gedächtnisleistung ernst nehmen

Wo habe ich das Auto vorhin abgestellt? Wie heißt noch gleich der neue Nachbar? Jeden von uns hat schon einmal das Gedächtnis im Stich gelassen. Auch fällt es uns je nach Tagesform mal leichter, mal schwerer, zum Beispiel dem Verlauf eines Filmes zu folgen oder aufmerksam ein Buch zu lesen. Doch wenn Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche zunehmen, können sie erste Anzeichen sein, die auf Veränderungen in unserem Gehirn hindeuten. Und diese Anzeichen gilt es ernst zu nehmen. Denn wer frühzeitig aktiv wird, kann voranschreitende Gehirnveränderungen verlangsamen. Der erste Schritt: ehrlich zu sich selbst sein und typische Symptome erkennen.

### Was belastet das Gehirn zusätzlich?

Was gut für Herz und Kreislauf ist, ist auch gut für unser Denkorgan. Leider gilt das auch umgekehrt: Körperliche Inaktivität, Fettleibigkeit, Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck und ungünstige Blutfettwerte erhöhen nicht nur die Wahrscheinlichkeit für körperliche Gesundheitsrisiken, sondern auch das Risiko, im Alter nicht geistig fit zu bleiben. Eine gute Durchblutung des Ge-

hirns spielt für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit eine wichtige Rolle.

### Warum lässt die geistige Leistungsfähigkeit nach?

Unser Blutgefäßsystem verändert sich im Alter im gesamten Körper; das Gehirn ist davon nicht ausgenommen, sondern besonders betroffen. Denn damit das Gehirn funktioniert, werden im Ruhezustand 20 % des aufgenommenen Sauerstoffs an das Gehirn geliefert, obwohl es nur 2 % der Körpermasse ausmacht. Die Gedächtnisleistung und Konzentration lassen mit den Jahren allmählich nach, denn die Anzahl an Gehirnzellen sinkt und die Durchblutung im Gehirn kann sich verschlechtern. So kann es im Alltag schwer fallen sich zu konzentrieren, sich Wichtiges zu merken oder sich neuen Anforderungen zu stellen. Kurz: Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Gerade heutzutage ist es wichtig, sich um seine geistige Leistungsfähigkeit zu kümmern. Zum Glück können wir einiges tun, um unsere geistige Fitness zu verbessern, zum Beispiel uns regelmäßig be-

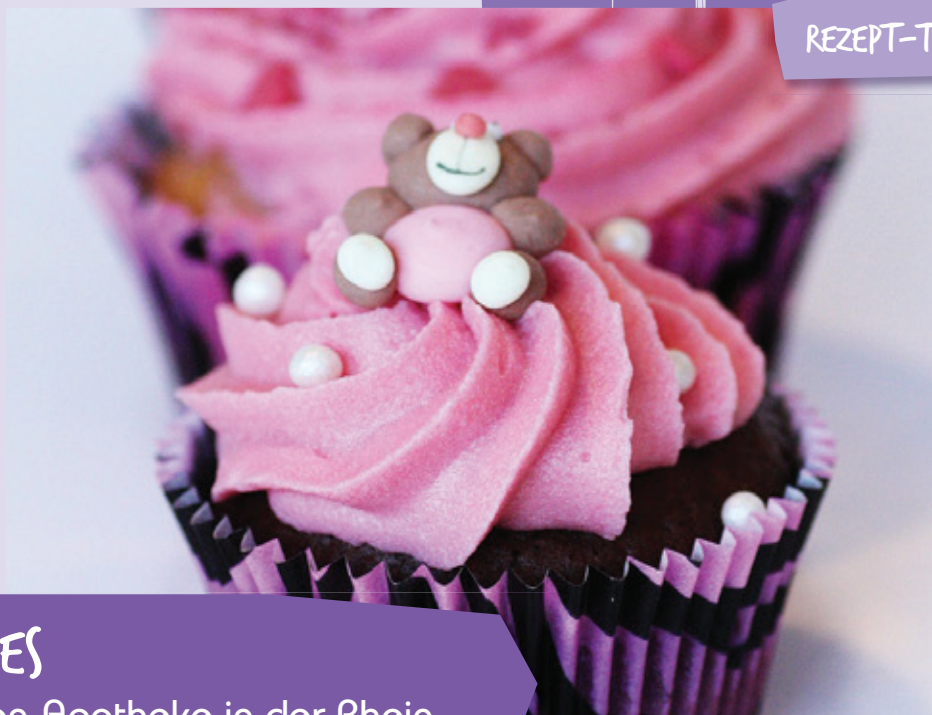
wegen, gesund ernähren oder soziale Kontakte pflegen. Zusätzlich gibt es Hilfe aus der Natur: ein Ginkgo-Spezialextrakt verbessert die Durchblutung, versorgt das Gehirn wieder mit mehr Sauerstoff und fördert die Verbindung von Gehirnzellen.

Bei uns in der Bären-Apotheke gibt's wertvolle Tipps zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und wir beraten Sie gerne zu unterstützenden Produkten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## UNSER TIPP!







## SCHOKO-KIRSCH-CUPCAKES

Betül Maranki aus der Bären-Apotheke in der Rhein-Berg Galerie präsentiert das Rezept des Monats

### GEHIRNJOGGING: FITNESS FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

#### ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

100 g ZUCKER  
3 EIER  
90 g MEHL  
130 g BUTTER  
1 TL BACKPULVER  
250 g ZARTBITTERSCHOKOLADE  
80 g GETROCKNETE KIRSCHEN  
1/2 GLAS AMARENAKIRSCHEN

Schokolade und Butter in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze langsam schmelzen lassen. In der Zwischenzeit Mehl und Backpulver vermischen. In einer zweiten Schüssel die Eier mit dem Zucker cremig aufschlagen. Die leicht abgekühlte Schokolade und danach die Mehlmischung unterrühren. Zum Schluss die getrockneten Kirschen und die Amarenakirschen unterheben. Jedes Förmchen zu etwa 2/3 befüllen und die Cupcakes für 25 Minuten backen. Anschließend beiseitestellen.

Wenn Sie sich beim Memo spielen nicht merken können, wo der andere Teil des Paares liegt, ist das zunächst kein Grund zur Beunruhigung. Sollten Sie jedoch auch im Alltag regelmäßig Dinge vergessen oder verzweifelt nach etwas suchen, könnte das zum Beispiel an einer (altersbedingt) schlechteren Durchblutung des Gehirns liegen. Und das erfordert Maßnahmen, die Ihr Gehirn langfristig gezielt unterstützen.

#### ... FÜR DAS FROSTING:

3 EIWISS  
240 g ZUCKER  
240 g BUTTER  
6 EL SIRUP VON DEN AMARENAKIRSCHEN  
PINKE LEBENSMITTELFARBE

Für das Frosting Zucker und Eiweiß in eine Schüssel geben, auf ein Wasserbad setzen und langsam erwärmen, bis der Zucker sich gelöst hat. Dann die Mischung so lange aufschlagen bis glänzende, feste Spitzen entstehen. Nun bei niedriger Geschwindigkeit weiter schlagen und die Butter stückchenweise, nacheinander zugeben. Danach den Amarenasirup und die Lebensmittelfarbe untermischen. Das Frosting in einen Spritzbeutel mit Tülle geben, in der Mitte der Cupcakes aufspritzen und nach Belieben dekorieren.

Gehirnjogging durch Erinnerungsspiele, Sudoku oder Kreuzworträtsel ist im Alltag ein spaßiges und zugleich wirksames Training für die grauen Zellen. Zudem kann man das Gehirn mit pflanzlichen Arzneimitteln unterstützen. Hier hat sich vor allem der hochdosierte Extrakt aus den Blättern des Ginkgo biloba-Baumes bewährt. Der Wirkstoff fördert den Stoffwechsel und die Durchblutung des Gehirns. Dadurch wird unser Denkorgan besser mit Sauerstoff versorgt. Wir beraten Sie gerne bei uns in der Bären-Apotheke!

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Muffinblech mit Förmchen auslegen und beiseitestellen. Die Amarenakirschen in ein Sieb geben und dabei den Sirup auffangen.

Das Team der Bären-Apotheke in der RheinBerg Galerie wünscht Ihnen einen guten Appetit!

ein Fach- arzt	▽	Soft- ware- nutzer (engl.)	niederl. Frauen- kurz- name	Ort der Ver- damnis	orienta- lische Rohr- flöte	▽	▽	Haupt- stadt der Türkei	aufge- schlos- sen	▽	Seil zum Segelzu- sammen- hoien	▽	Frauen- kurz- name	ital. Provinz- haupt- stadt	▽	▽	Mantel der Araber	franzö- sisches Depart- ement	
zu Herzen gehend	▷	▽	▽	▽					groß- zügig	▷			▽					▽	
norwe- gische Haupt- stadt	▷	8			Ruf- name Eisen- howers	▷			Frauen- name		Wortteil: inner- halb	▷					Getreide- sorte		
Grund- schul- fach	▷				Ritter der Artus- runde	▷		Reit- stock	▷	▽			Nil- insel bei Assuan			Abk.: Doktor	▷	▽	
▷			Er- holung, Ferien		Ver- mäch- t-nisemp- fängerin	▷	12				Einsicht		Innen- hof span. Häuser	▷	2				
chemi- sches Element		poli- tischer Fana- tiker	▷					Stelz- vogel			dt. Schau- spieler (†, Heinz)	▷							
großes Ansehen	▷				eine Pflanz- form	▷		ehema- liger Schah Persiens	▷	▽			Wortteil: Leben	▷			kleine Früchte		
Schwer- metall		kleine Geld- spende	Fleisch- gericht		klinglein	▷			11				ital. Männer- kurz- name			englisch: Biene	▷	▽	
▷	▷	▽	▽		Glas- licht- bild (Kw.)	▷					portu- gisi- scher Wall- fahrtsort	▷	kernlose Orange	▷				un- züchtig	
roh, gewalt- tätig	▷							veraltet: deren			dünne Kunst- stoff- bahn	▷				Bier- her- steller		Initialen von Kästner	
▷				aber- mals, wieder				Fakul- tätsvor- steher	▷				wissen			fein zerklei- nerte Speise	▷	▽	
Land- schaft am Jordan			früherer österr. Adels- titel	▷	5						schotti- sche Hafen- stadt	▷	fehler- frei, richtig	▷	▽				
▷					Gerät zum Rasen- kürzen	▷		griech. Göttin (Gerech- tigkeit)	▷	▽						Rang beim Karate		positives Ergebnis	
große Trocken- heit			kleine Wasser- läufe		Denkmal	▷					1					auf diese Weise	▷	Kfz-K. Elbe- Elster- Kreis	
nicht ehrllich		ableh- nendes Wort	griechi- scher Buch- stabe	▷				eine Zitaten- sam- mlung	▷				Flachs- abfall			nord- deutsch: Mädchen		6	
▷	▷	▽								Hieb		See- manns- lohn	▷					Schlag- er- sänger (Frank)	
▷																			
			7		Staat in Süd- amerika	▷		chemi- sches Element	▷	▽						kleine Ziertex- tilie auf Tischen		Tier- garten	
Lenden- stück vom Rind		ange- sehen			britische Münz- einheit	▷							beson- deres Ansehen			zu jener Zeit	▷		
Händler von Diebes- gut	▷							Moti- vation			Reform	▷							tragen- der Dach- balken
engli- scher Artikel	▷	4			Stern im 'Großen Wagen'	▷		südfranz. Depart- ment- hptst.	▷	▽			engl. Parlia- ments- entscheid	▷				9	US- Schau- spielerin (Sydne)
Besteck- teil		Opern- lied	nicht der Regelfall	▷							10		eine der Kanal- inseln			Teil der Takelage	▷	▽	
▷	▷	▽			Schweiz. Rund- funk- anstalt	▷					Haupt- fluss der Steier- mark	▷			Frucht- mix- getränk	▷			
Regal für die Musik- anlage	▷				Abk.: Mache- Einheit	Moment		altes indisches Reis- gewicht	▷	▽							Initialen Elstners		latei- nisch: damit
▷			öffentl. Ver- kehrsmittel	▷															
persön- liches Fürwort		Kriegs- schiff	▷																Frauen- name

DP-1925-0623-38

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



**HARTMANN**



Hilft. Pflegt. Schützt.

Pflege  
zu Hause?



Wir können  
**HELFEN!**

Jetzt bis zu  
**480 Euro p. a.**  
für Pflegehilfsmittel  
**sichern!\***

**Kommen Sie vorbei,  
wir informieren Sie gerne!**



\*Anspruchsberechtigt: Person in häuslicher Pflege mit anerkanntem Pflegegrad



# Bärenstarke Knallerpreise

AUGUST  
2023

JETZT BIS ZU  
**43%  
SPAREN!**

Panthenol-ratiopharm®  
Wundbalsam

SPAR  
43%



100 g  
statt ~~11,47 Euro~~  
**6,49 €**  
1 kg = 64,90 €

IbuHEXAL®  
plus Paracetamol\*\*

SPAR  
33%



20 Filmtabletten  
statt ~~10,48 Euro~~  
**6,99 €**

Soventol® Gel

SPAR  
34%



20 g  
statt ~~7,28 Euro~~  
**4,79 €**  
1 kg = 239,50 €

MometaHEXAL®

SPAR  
33%



10 g  
statt ~~13,60 Euro~~  
**8,99 €**  
1 kg = 899,- €

Perenterol® forte

SPAR  
32%



10 Kapseln  
statt ~~11,17 Euro~~  
**7,49 €**

Hylō-Vision® SafeDrop® Gel

SPAR  
32%



10 ml  
statt ~~15,50 Euro~~  
**10,49 €**  
1 l = 1.049,- €

Mykosert® Spray

SPAR  
30%



30 ml  
statt ~~14,45 Euro~~  
**9,99 €**  
1 l = 333,- €

Vitamin B-Komplex-  
ratiopharm®

SPAR  
36%



60 Kapseln  
statt ~~21,95 Euro~~  
**13,99 €**

NYDA® express

SPAR  
31%



2 x 50 ml  
statt ~~25,60 Euro~~  
**17,49 €**  
1 l = 174,90 €

\* 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.-31.08.2023 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 03.07.2023. 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. 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.  
Marktstr. 22 · 59457 Werd

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



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