

# Die Tatze

Ausgabe: Dezember 2023

30 Jahre 1995-2015

APOTHEKEN  
**kurier**  
Das Praxen & Apotheken Magazin

## FROHES FEST

Mit Freude, Spaß  
und in Ruhe feiern...

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 2023!**

**EXKLUSIVE PRÄMIEN**  
10/2023 - 12/2023

Becher „Winterduft“  
aus New Bone, 350 ml



**28**  
TALER

playmobil® Heidi „Dorfladen“  
bestehend aus 37 Teilen



**28**  
TALER

reisetel® umbrella pocket classic  
Design: mixed dots red



**88**  
TALER

LED-Lichterkette „Stern“  
150 cm lang, mit Timer, warmweiß



**36**  
TALER

LED-Fensterleuchter  
aus Kiefernholz, ca. 38 cm breit, warmweiß



**40**  
TALER

Eulenschnitt® Kerzenbrett für  
Blockkerzen „Merry Christmas“  
aus Holz (ohne Kerzen)



**168**  
TALER

Wärmflasche „Schlauch“  
72 cm lang, 2 Liter, verschiedene Farben



**40**  
TALER

Leuchstern „3D“  
Ø ca. 57 cm, mit Timer



**48**  
TALER

reisetel® carrybag frame  
Design: midnight gold



**182**  
TALER

## GESCHENK FÜR SIE...

### 1 Wärmekissen:

Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 31.12.2023.



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



Alle Angebote gültig im Dezember 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.



Foto: Archiv

## Ihre Bären-Apotheke informiert: WIESO PROTESTIEREN DIE APOTHEKEN?

**Die Zeichen sind deutlich: Bis zum Jahresende in 2023 werden insgesamt rund 600 Apothekenschließungen erwartet. In Deutschland gibt es so wenige Apotheken wie seit mehr als 40 Jahren nicht mehr – Tendenz stark fallend. Gerade für ältere Kunden bedeuten die Schließungen immer länger werdende Wege zur nächsten Apotheke, die für diese Generation häufig nicht nur Verkaufsstelle für Medikamente, sondern gleichzeitig auch ein sozialer Anlaufpunkt ist.**

Hierzulande macht die Politik es den Apotheken vor Ort, die Tag und Nacht für ihre Kunden da sind, lokale und attraktive Arbeitsplätze bieten und die Bevölkerung sicher, schnell und verlässlich mit qualitativ hochwertigen Arzneimitteln versorgen, offenbar gerne schwer. Trotz zunehmender Belastung durch überbordende Bürokratie, Fachkräftemangel und die erhöhte Notdienstbelastung sowie steigende Kosten für Löhne, Mieten und Energie, ist das Apothekenhonorar schon lange eingefroren. Während die Vergütung der Apotheken in den letzten 20 Jahren lediglich einmal um 3 Prozent erhöht wurde, stiegen die Kosten in der gleichen Zeitspanne um rund 60 Prozent.

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 die

Apotheken-Teams häufig über Stunden und führen dazu, dass die optimale Arzneimittelversorgung für viele Patienten schlicht nicht mehr gewährleistet ist. Kranke Kinder mit dringend benötigten Medikamenten zu versorgen, ist nun schon seit mehr als einem Jahr regelmäßig unmöglich.

Und als ob das nicht schon genügend Missstände – sowohl für Apotheken als auch für Patienten – wären, plant Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach eine Reform des Apothekenwesens, indem er die „Apotheke light“ schaffen will. Zukünftig soll dann in einer Filialapotheke kein Apotheker mehr anwesend sein müssen und auch Nacht- und Notdienste sowie die Herstellung von Rezepturen werden dort einfach wegrationalisiert. Klartext: Herr Lauterbach plant nichts anderes, als die Leistungen für die Patienten noch weiter zu kürzen. Im Notfall fährt man doch gerne ein paar Kilometer mehr bis zur nächsten Notdienst-Apotheke...

**An jedem Mittwoch im November wurde nun in einer anderen Region Deutschlands protestiert, um diese Reform abzuwenden und die flächendeckende Gesundheitsversorgung sicherzustellen – im Westen am 15. November. Wir möchten uns auf diesem Wege noch einmal ganz herzlich für Ihr Verständnis bedanken, denn das Ziel dieser Proteste ist es, weiterhin mit Arzneimitteln und Dienstleistungen in Top-Qualität für Sie vor Ort zu sein.**

## KNAPP ERKLÄRT: WAS FORDERN DIE APOTHEKEN EIGENTLICH GENAU?

### Anpassung des Apothekenhonorars

Die Apotheken fordern eine faire Vergütung ihrer Arbeit durch eine Erhöhung des in der Arzneimittelpreisverordnung fixierten Festbetrags sowie eine jährliche Anpassung dieses sogenannten Fixums an die Kostenentwicklung – ohne diese Anpassung erneut erstreiten zu müssen.

### Abschaffung der „Nullretaxationen“

Bisher führen kleinste Formfehler bei Rezepten dazu, dass die Krankenkasse die Bezahlung des abgegebenen Arzneimittels verweigert, obwohl der Patient entsprechend der ärztlichen Verordnung ordnungsgemäß versorgt wurde (Nullretaxation). Die Apotheken fordern eine faire Regelung der Retaxationsverfahren und ein Verbot der Nullretaxationen.

### Handlungsfreiheit für Ihre Arzneimittelversorgung

Um bei Lieferengpässen schneller und besser reagieren zu können, fordern die Apotheken mehr Entscheidungsfreiheit und eine Entbürokratisierung ihres Arbeitsalltags. Das entlastet außer den Apotheken auch die Ärzte und schützt Sie als Patienten durch schnellere Handlungsfähigkeit vor Verzögerungen bei Ihrer Arzneimitteltherapie.

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
BP APO Consulting GmbH, Selm

Redaktion:  
Lisa Simmberg, Roswitha Eichhorn

Texte Bären-Apotheken:  
Lisa Simmberg

Druck:  
Walstead Gotha GmbH, Wechmar



Foto v. l.: Tanja Adick (Bären-Apotheke am Selmer Zentrum), Christine von Fragstein (ZUHÖREN.DRAUSSEN), Thomas Orłowski (Bürgermeister Stadt Selm)



## SELM HÖRT ZU!

Kooperation mit ZUHÖREN.DRAUSSEN: Bären-Apotheke am Selmer Zentrum ruft ZUHÖR.Bank ins Leben

**Die Bank vor der Bären-Apotheke am Selmer Zentrum gibt es schon seit vielen Jahren. Hier kann man vor oder nach dem Apothekenbesuch kurz verweilen, bevor es dann weiter zum Einkaufen oder nach Hause geht. Nun bekommt die Bank einen weiteren Zweck: Zuhören.**

ZUHÖREN.DRAUSSEN ist ein soziokulturelles Projekt, das während der Corona-Pandemie in Düsseldorf an den Start ging. Initiatorin Christine von Fragstein, die zuvor 20 Jahre lang Großprojekte in der Kulturbranche begleitet hat, hatte in dieser Zeit den Wunsch, etwas für die Gesellschaft zu tun. Im Jahr 2021 hat sie mit ZUHÖREN.DRAUSSEN und den zum Projekt gehörenden ZUHÖR.Bänken Begegnungsstätten für Zuwendung und Dialog geschaffen.

Bei den ZUHÖR.Bänken handelt es sich um Bestandsbänke in Parks, im Zentrum oder an anderen belebten Orten, wie sie in jeder Stadt zu finden sind. Sie werden mit der Aufschrift „Setz dich gerne zu mir“ beschriftet und so kurzerhand zur ZUHÖR.Bank umfunktioniert. Auf den Bänken sitzen dann im Zuhören geschulte Ehrenamtliche, die herzlich dazu einla-

den, Platz zu nehmen und einfach ein bisschen zu plaudern. Auf einer ZUHÖR.Bank können Sorgen, aber auch schöne Geschichten geteilt werden. Das Zuhören ist hierbei für beide Seiten ein Gewinn: Wer zuhört, lernt viel über Menschen und die Dinge, die sie persönlich bewegen – wem zugewandt zugehört wird, erlebt Offenheit und Vertrauen im nachbarschaftlichen Dialog.

Schon bald wird auch in Selm zugehört. Apothekerin Tanja Adick war sofort begeistert von ZUHÖREN.DRAUSSEN. „Die Pandemie hat viele von uns gezwungenermaßen zu Einzelgängern gemacht. Gerade ältere und / oder alleinlebende Menschen erlebten die soziale Isolation als etwas Furchtbares. Zwar sind diese Zeiten zum Glück vorbei, doch es ist schön, wenn man der Gesellschaft einen kleinen Ort für ein Miteinander schenken kann“, so die Inhaberin der Bären-Apotheke am Selmer Zentrum.

Für den Start des Projekts in Selm, das auch von der Stadt Selm mit Bürgermeister Thomas Orłowski willkommen geheißen wird, werden jetzt Koordinatoren und Ehrenamtliche gesucht, die dann zunächst von Exper-

ten für das Zuhören geschult werden. Das Bären-Team rund um Inhaberin Tanja Adick unterstützt dabei. „Wer zuhören möchte, kann sich gerne bei uns in der Bären-Apotheke melden. Wir hoffen, dass wir auf diesem Wege und mit der Unterstützung der Stadt Selm genügend ehrenamtliche Zuhörer finden, um unsere ZUHÖR.Bank dann im Frühjahr nächsten Jahres so richtig in Betrieb nehmen können“, erzählt die Apothekerin voller Zuversicht.

**Wer gerne mehr über ZUHÖREN.DRAUSSEN erfahren möchte, findet unter [www.zuhoeren-draussen.de](http://www.zuhoeren-draussen.de) alle Infos zum Projekt, zu den Beweggründen und den Unterstützern der Initiative.**



Nase dicht?  
Druckkopfschmerz?

**Sinupret®  
eXtract**



🌿 löst den Schleim 🌿 öffnet die Nase 🌿 befreit den Kopf

4-fach konzentrierter\* als Sinupret® forte.

Die Nr. 1\*\* bei Nasennebenhöhlenentzündung mit Schnupfen

**SINUPRET® EXTRACT**

Kennen Sie das? Sie haben bereits seit Tagen eine verstopfte Nase, das Atmen fällt schwer und Sie können nachts nicht durchschlafen. Ein fest-sitzender Schnupfen hat Sie wieder fest im Griff.

**Unser Tipp:  
Sinupret® eXtract**

**Sinupret® eXtract** bietet das Plus an Wirkung, indem es nicht nur den fest-sitzenden Schleim löst, sondern auch die entzündliche Schwellung bekämpft. **Sinupret® eXtract** löst, öffnet und befreit und das sogar schnell und stark. So wird der Kopf effektiv von verstopfter Nase und Druckkopfschmerz befreit.

**SINUPRET® EXTRACT**

- 🌿 löst den Schleim
- 🌿 öffnet die Nase
- 🌿 befreit den Kopf

**Sinupret® eXtract** ist ein stark wirksames und sehr gut verträgliches Medikament zur Behandlung von Nasennebenhöhlenentzündung mit Schnupfen. Es ist für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren geeignet und enthält die 5-Pflanzen-Kombination in 4-facher Konzentration\*.

Bekämpfen Sie die verstopfte Nase mit **Sinupret® eXtract** und werden Sie so schneller wieder fit!

Alle weiteren Informationen zu **Sinupret® eXtract** finden Sie unter [www.sinupret-extract.de](http://www.sinupret-extract.de) oder fragen Sie doch einfach das Team Ihrer Bären-Apotheke!

\*Eine 4-fache Konzentration ist nicht gleichzusetzen mit der 4-fachen Wirksamkeit. Die 4-fache Konzentration bezieht sich auf Ø 720 mg eingesetzte Pflanzenmischung in Sinupret® extract (entspricht 160 mg Trockenextrakt) im Vergleich zu 156 mg Pflanzenmischung in Sinupret® forte, bzw. auf die die Wirkeigenschaften mitbestimmenden Bioflavonoide. \*\*Insight Health Apofusion, Apothekenabverkauf nach Umsatz in Euro zum Endverbraucherpreis, OTC-Markt: Arzneimittel, Phytopharmaka, Diätetika, Homöopathie, Medizinprodukte, Nahrungsergänzung und Anthroposophie

Sinupret® extract • Bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (akute, unkomplizierte Rhinosinusitis) mit Symptomen wie Schnupfen, verstopfte Nase, Kopf- und Gesichtsschmerz bzw. -druck. Sinupret® extract wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt; Mitvertrieb: PLANTAMED Arzneimittel GmbH | 92308 Neumarkt

Stand 10|21

Nur in der Apotheke erhältlich.

Vorname des Autors Beckett	▽	▽	eine Gymnasialklasse	▽	Tagesheim für Kinder	Bewohn. eines Erdteils (Mz.)	Landstreitmacht	algerische Geröllwüste	frühere türkische Anrede (Herr)	kosbar, selten	Ruhelosigkeit	▽	▽	dän. Filmkomiker †	Stadt im Bergischen Land	Lastschiff	▽	Textilberuf
Verkehrsteilnehmer	▷					▽	▽	▽	▽	▽	afrikanischer 'Dickhäuter'	▷			▽			▽
Gewinner beim Boxen			Wassersportler		Schiffsreise	▷								überlieferte Erzählung		Abk.: Auswärtiges Amt	▷	
	▷		▽								nordamerikanischer Indianer		Tunke (franz.)	▷				
griechischer Buchstabe	▷			Normzahl beim Golf	▷			Lachsforelle		asiat. Staatenverbund (Abk.)	▷					Gefolge		
	▷			Schiffstaube-festigung	▽		eingeweihter Helfer	▷					Uferstreifen am Meer	▽	griechische Unheilsgöttin	▷	9	
Politur	Ver-tei-digung	kleines Segelboot		ehem. Münze in Finnland	▷					Armeeangehöriger		Fachmann	▷					
Handlung	▷	▽	▽				Eigentum, Habe	▽	Stadt im Süden Kasachstans	▷				Zeitmesser	▷	8		Null beim Roulette
	▷			Unterwelt der griech. Sage		prä-mie-ren	▷				4			Geräte justieren		aus diesem Grund	▽	
Holzblas-instrument			Vorname d. Schauspielerin Sommer	▷				eng-lische Bier-sorte	▷			Hebri-den-in-sel		Autor von 'Momo' †	▷			
kleiner, starker Kaffee	▷			13					dt. Schau-spieler (†, Gert)		Beruf im Bergbau	▷			3			
Eckzahn des Keilers	▷				Form des Aus-drucks		Greif-vogel	▷	6				raum-sparend ver-packen		auf diese Weise	▷		
	▷		Missionar des Ur-christen-tums		Anfang	▷		15			Malz-grund-stoff		Revue-theater	▷		1	jetzt, in diesem Moment	▽
außerge-wöhnlich, verrückt	spa-nisch: gut	dt. TV-Mode-rator (Jean)	▷					kleines altröm. Militär-lager		Untat-en zugeben	▷							
Riesenschlangen	▷		12		Adelstitel (Fräulein)		italie-nisch: gut	▷				Rang beim Karate	▷			scham-haft		
dt. Schauspielerin (†, Heide)		griechi-sche Insel		Autor von 'Madame Bovary'	▷								bul-garische Wäh-rung (Mz.)		Vorname des Autors Follett	▷		
	▷	▽				Insel-euro-päer	▷		US-Schau-spielerin (Pamela)		Besitz-form im MA.	▷	2			ver-rufenes, düsteres Lokal	▽	
Volltreffer beim Kegeln	▷				Form von 'sein' (2. Per-son)	▽		südeuro-päische Haupt-stadt	▷					tropische Fleder-mausart		Zustim-mung (engl. Abk.)	▽	
	▷			Pflicht-arbeit		kleiner Deich	▷			5		farblos		Cognac-Güte (Abk.)	▷			
Chef	bayr. Feld-mar-schall, † 1838		Tren-nungs-strich	▷				hintere Fahr-zeug-teile		kleiner Behelfs-bau	▷					14		
Frage-wort	▷	▽			Rock-um-schlag		reich an Licht	▷					Maß der Ge-schwin-digkeit	▷	11	norwe-gische Münze	▽	
	▷			int. Nor-mungs-organi-sation		Angriffs-spieler beim Fußball	▷						Ball-halter beim Golf		franzö-sisch: oder	▷		
lateinisch: Kunst		Adliger im alten Peru	▷				Toiletten	▷	7		Abk.: ehren-amtlich		zeitlich abstim-men (engl.)	▷				
Damen-wäsche	▷		10				Pfeil-behälter	▷								Initialen des Biologen Koch	▷	
Lebewesen aus fernen Ländern	▷				Hand-lung, Eingriff	▷									Binnen-ge-wässer	▷		

DP-1925-1123-45

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

# GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT...

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



Lösungen der Kreuzworträtsel  
 aus der Ausgabe November 2023:  
 GRAUTAGE  
 MARTINSZUG

Lösung des Riesensudoku  
 aus der Ausgabe November 2023:

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



## WENN DER WEIHNACHTSSTRESS AUF DEN MAGEN SCHLÄGT...

Sandra Esse aus der Bären-Apotheke in Datteln informiert zum Thema Verdauungsbeschwerden durch Stress

Vor allem in der vermeintlich besinnlichen Weihnachtszeit holt er uns oft schneller ein als uns lieb ist: Stress. Auf der Arbeit, beim Einkauf der Geschenke für unsere Lieben und auch beim Braten der Weihnachtsgans verfallen wir häufig in Hektik und fühlen uns später ausgelaugt. Schon Wochen vorher beginnt, neben den üblichen Verpflichtungen, die Vorbereitung auf das Weihnachtsfest. Zunächst sind es nur Besorgungen, doch dann folgt eine Weihnachtsfeier auf die andere, im Kindergarten kommt der Nikolaus und kurzerhand muss noch das Krippenspiel organisiert werden.

Auf unseren Körper können wir uns meist verlassen: Er passt alle Abläufe den momentanen Notwendigkeiten an. Droht uns zum Beispiel Gefahr, bereitet sich unser Körper darauf vor, zu kämpfen oder zu fliehen. Es werden Stress-Hormone ausgeschüttet, die Puls, Blutdruck, Atemfrequenz und Muskelspannung steigern. So sind wir fit für den Kampf – oder die Flucht. Gleichzeitig wird die Magen-Darm-Aktivität gebremst: Verdauung ist dann Nebensache. Diese automatische Reaktion des Körpers hat das Überleben früher gesichert. War die Gefahr vorbei, beruhigte sich alles.

Doch heute? Durch Dauerstress geraten wir in einen Teufelskreis! Neuzeitliche Stressauslöser gibt es viele und in den letzten Jahren sind durch Pandemie und Krieg noch einige hinzugekommen. Auch Weihnachten reiht sich in jedem Jahr in die Liste der Stressursachen ein. Häufige Folge: Im Körper kursieren dauerhaft zu viele Stresshormone.

Stress schlägt vielen Menschen auf die Verdauung. Jeder 11. Erwachsene leidet mehrfach im Monat unter Magen-Darm-Beschwerden wie beispielsweise Magenkrämpfen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen etc.\* Meist handelt es sich um reine Funktionsstörungen – durch Stress. Bei heftigen Schmerzen, starkem Durchfall oder Fieber ist eine schnelle ärztliche Abklärung wichtig, denn es kann auch anderes dahinterstecken.

Wenn Ihnen der Stress also mal wieder auf den Magen schlägt und Ihnen beziehungsweise Ihrem Bauch alles zu viel wird – ob durch Stress, Genussmittel, ungesundes Essen oder den alljährlichen Weihnachtstrubel – kann ein homöopathisches Mittel den Körper auf sanfte

Weise unterstützen, wieder in eine gesunde Balance zu kommen. Bei allen Fragen rund um das Thema Verdauungsbeschwerden durch Stress sind wir in unserer Bären-Apotheke gerne für Sie da!

\* Statista-Umfrage Volksleiden & OTC 2017

**Nux vomica D6 DHU**

**Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Entzündungen und Krampfstörungen des Magen-Darm-Kanals, Beschwerden durch Nahrungsmittel, Arzneimittel und Genussmittel.

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

Enthält Sucrose (Saccharose/Zucker). Packungsbeilage beachten!

Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe

## UNSER TIPP:





## EGGNOG: AMERIKANISCHER EIERPUNSCH

Monika Bürger aus der Bären-Apotheke in Nordkirchen präsentiert das Rezept des Monats

WINTERZEIT  
IST WELLNESSZEIT!

### ZUTATEN:

1 VANILLESCHOTE  
1 MESSERSPITZE MUSKAT  
1 MESSERSPITZE ZIMT  
150 ML SAHNE  
500 ML MILCH  
4 EIER  
80 G ZUCKER  
NACH BELIEBEN BRANDY,  
WHISKEY ODER BRAUNER RUM

Zunächst die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Dann das Vanillemark mit Muskat, Zimt, Sahne und Milch in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Temperatur auf dem Herd erhitzen. Achtung: Die Masse soll heiß werden, darf aber auf keinen Fall kochen!

Währenddessen die Eier trennen. Die vier Eigelbe mit dem Zucker in einer Schüssel aufschlagen, bis die Masse

heller wird und mehr Volumen hat. Nun die heiße Milch unter ständigem Rühren ganz langsam zur Eigelbmasse geben. Aufgepasst: Es ist sehr wichtig, dass man kräftig rührt und die Milch langsam hinzugibt, damit die Eier nicht gerinnen!

Anschließend kommt die gesamte Masse zurück in den Topf und wird unter ständigem Rühren erneut erhitzt – ohne zu kochen(!) – bis die Flüssigkeit etwas dickflüssiger geworden ist.

Nun nach Belieben ein wenig Brandy, Whiskey oder braunen Rum in ein hitzebeständiges Glas oder eine Tasse geben und mit dem Eggnog auffüllen. Mein Tipp: Mit einer Portion Schlagsahne und etwas Zimtpulver garniert schmeckt der Eierpunsch noch besser.

Das Team der Bären-Apotheke in Nordkirchen wünscht Ihnen eine gemütliche Adventszeit, besinnliche Weihnachtstage und ganz viel Spaß mit unserem Rezept des Monats.

Übrigens kann man den Eggnog auch für Silvester in einer großen Schüssel vorbereiten... Prosit Neujahr!

Draußen ist es kalt und ungemütlich, am liebsten möchte man das Haus gar nicht verlassen. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden vor allem in der kalten Jahreszeit häufig vernachlässigt – allein schon, weil man weniger nach draußen geht. Eine tolle Alternative zur Stärkung des Immunsystems ist tatsächlich Wellness.

Wer einmal pro Woche in die Sauna geht oder das Dampfbad besucht, regt seinen Stoffwechsel an, bringt den Kreislauf in Schwung, reguliert seinen Blutdruck und entspannt seine Muskulatur. Die finnische Sauna ist mit ihren 85 bis 95°C heiß und trocken. Darüber freuen sich vor allem der Kreislauf und das Immunsystem. Im Dampfbad, das Temperaturen zwischen 45 und 55°C und eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit bietet, profitieren vor allem die Atemwege und die im Winter oft trockene Haut.

**STÄRKEN SIE IHRE ABWEHR –  
BLEIBEN SIE GESUND!**

Leben, Existenz	▽	▽	Seiltänzer	▽	Europ. Fußballverband (Abk.)	Hunderasse	altgriech. Philosophenschule	Comicfigur (... und Struppi)	Tropenbaum	Ertrager	Krieger im MA.	▽	▽	Hamburger Uniklinik (Abk.)	poetisch: Quelle	geizen	▽	baumgesäumte Straßen
Beschäftigungseinheit	▷										Blumensteckkunst	▷						
volkstümliche Literaturform			Evangelist		Umgangsform	▷			1					biblischer Ort in Gallia		chem. Zeichen für Aluminium	▷	
	▷										Einzelheit		Freistil beim Schwimmen	▷				
muslimischer Name für 'Jesus'	▷			Papagei Mittel- und Südamerikas	▷			kurzer Ausflug		Fakultätsvorsteher	▷					französischer Maler, † 1919		
	▷			niederl. Waldgebiet			asiatische Raubkatze	▷					sonderlich, schrullig		Segelkommando: Wendet!		6	
Fremdwortteil: hinein		hohe Spielkarte	Ereigniskette		französisch: Trinkglas	▷				Gebäckspezialität			eingelegte Blüten (Gewürz)	▷			9	
Gehörloser	▷					11		veraltet: Predigt		Fluss in Brasilien (Rio ...)	▷				rechter Nebenfluss der Donau		7	Gesangsstück
	▷			Vater und Mutter			Farblösemittel	▷							südafrikanisches Volk			treiben
lateinisch: Stadt				Sinnbild der Weisheit (Vogel)	▷				Vorname der Sander	▷			Bronzebestandteil		Rufname Hallervordens	▷		
Wühltier	▷								Lenkrad				Tabakprodukt	▷				
Atem (ugs.)	▷	5					Anfängerin		steiler Bergpfad	▷				10	feuerfester Kunststoff		Fremdwortteil: zu, nach	▷
	▷			Gesamtheit		'Onkel' bei Wilhelm Busch	▷					dt. TV-Journalistin		Teil einer Filmszene	▷			Fluss durch Girona (Span.)
Seufzer der Erleichterung		Vorname der Bernhard	seltene Augenfarbe	▷					Ort der Getreidebearbeitung		Werber in einer Zeitung	▷						
Holzsplitter	▷				Inhalt			dunkle Humuserde	▷				Güterabschreibung (Abk.)	▷			wehklagen	
überstehender Faden			Ansporn		nicht leer	▷								12	eh. Filmgesellschaft (Abk.)		deutsche Vorsilbe	▷
	▷						Berliner Flughafen (Abk.)	▷			aufmüßig, widerspenstig	▷			Rangältester i. diplom. Korps	▷		männliche Haartracht
Quantum, Menge	▷							Festsaal in Schulen		Nieder-schlag	▷					franz. Departement-hptst.		lateinische Vorsilbe: weg
	▷				indischer Bundesstaat	▷		Lebensabschnitt	▷				Wiesenpflanze		Währung in Ghana	▷		
besitzanzeigendes Fürwort		antike Landschaft in Anatolien		Teil des Tierfußes, Kralle	▷				Erdzeitalter			span. Inselgruppe (Kw.)	▷					2
zentralasiat. Hochland	▷						dt. TV-Serie (Abk.)	▷		Vorname Eulenspiegels	▷				Stammvater	▷		dän. Frauenname
	▷			Schweiz. Währung (Abk.)	▷		pflanzenkundlicher Beruf	▷							starker Zweig		weggebrochen (ugs.)	▷
stark metallhaltiges Mineral			Konservierungsstoff	▷				ähnlich	▷			Abk.: Steradian	▷		Kurort in Graubünden	▷		
Entwässerungsleitung	▷								Anregung	▷							int. Kfz-K. Türkei	▷
Impfstoffe	▷					unkonzentriert	▷									Kfz-Abgasentgifter (Kw.)	▷	
																		8

DP-1925-1123-46

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

# Zur Ruhe kommen

## Calmvalera®

- Beruhigt am Tag, entspannt in der Nacht
- Natürlich wirksam mit 9 Wirkstoffen
- Kein Gewöhnungseffekt



**Calmvalera®. Wohlbefinden für Tag und Nacht.**

**Calmvalera® Tabletten.** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Hevert-Arzneimittel · In der Weiherwiese 1 · 55569 Nussbaum

[www.calmvalera.de](http://www.calmvalera.de)

# Bärenstarke Knallerpreise

DEZEMBER  
2023

JETZT BIS ZU  
**45%  
SPAREN!**

Ginkobil® ratiopharm 120 mg

**SPAR  
45%**



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

Carmenthin®  
bei Verdauungsstörungen

**SPAR  
28%**



14 Kapseln  
statt ~~13,95~~ Euro  
**9,99 €**

Sinupret® extract

**SPAR  
32%**



40 Tabletten  
statt ~~28,23~~ Euro  
**18,99 €**

Meditonsin® Tropfen

**SPAR  
31%**



35 g  
statt ~~13,19~~ Euro  
**8,99 €**  
1 kg = 256,86 €

Calmvalera®

**SPAR  
33%**



100 Tabletten  
statt ~~25,39~~ Euro  
**16,99 €**

Umckaloabo®

**SPAR  
30%**



50 ml  
statt ~~23,70~~ Euro  
**16,49 €**  
1 l = 329,80 €

Paracetamol-ratiopharm®  
500 mg\*\*

**SPAR  
38%**



20 Tabletten  
statt ~~3,70~~ Euro  
**2,29 €**

ipalat® Halstabletten  
zuckerfrei

**SPAR  
32%**



40 Pastillen  
statt ~~7,10~~ Euro  
**4,79 €**

OMEF Hexal® 20 mg

**SPAR  
37%**



14 Kapseln  
statt ~~14,38~~ Euro  
**8,99 €**

\* Für rezeptpflichtige Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, gelten einheitliche Abgabepreise. Preisnachlässe beziehen sich auf UVP (UVP = unverbindliche Preisempfehlung) oder AVP (AVP = Für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird). Gültig vom 01.-31.12.2023 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 02.11.2023. 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. Jochen Griphöfer e.K.  
Hauptstr. 34 · 59519 Möhnesee-Mörbecke

**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.