

# Die Tatze

Ausgabe: Februar 2024

30 Jahre 1995-2015

APOTHEKEN  
**kurier**  
Das Praxen & Apotheken Magazin

## SEELEN RUHE

Ausgleich finden,  
Muße pflegen...



### SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg  
Bergisch Gladbach  
Bottrop  
Coesfeld  
Datteln  
Duisburg-Neumühl

Düsseldorf  
Erkrath  
Hagen  
Herten  
Kaufbeuren  
Lüdinghausen

Möhnesee-Hörbecke  
Nordhorn  
Nordkirchen  
Oberhausen-Holten  
Oer-Erkenschwick  
Recklinghausen

Selm  
Werl  
Witten



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

# Bärenstarke Talerprämien

Jeden Monat neue, attraktive Prämien:  
DIE TALER-ANGEBOTE IM FEBRUAR 2024!

EXKLUSIVE PRÄMIEN  
01/2024 - 03/2024

Vorratsbehälter  
250 ml, mit kleiner Holzschäufel



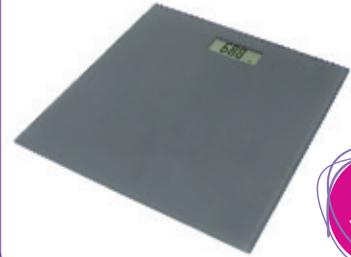
10  
TALER

Korb „Korfu“  
aus Baumwolle, in drei Größen



ab 16  
TALER

Digitale Personenwaage  
aus Glas, grau



48  
TALER

DESKI® Sandwichtoaster  
750 Watt



64  
TALER

Teelichthalter „Herz“  
aus Mangoholz, ca. 10 x 5 x 10 cm



16  
TALER

Aufsteller „Herz“  
auf Mangoholz-Sockel, ca. 11 x 13 x 5 cm



16  
TALER

DESKI® Waffeleisen  
1000 Watt



72  
TALER

Spardose „Frosch“  
aus Keramik, verschiedene Modelle



36  
TALER

Kuscheldecke  
verschiedene Designs und Farben



48  
TALER

ELO® Bratpfanne „Smart Life“  
Ø 28 cm, aus Aluminium



99  
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

## 1 Tubenpresse:

Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 29.02.2024.



Alle Angebote gültig im Februar 2024. 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.

## FASTEN SIE SICH FIT FÜR'S FRÜHJAHR!

Apothekerin und Fastenleiterin Heidi Eiberger gibt Expertentipps zur Fastenzeit

**Möchten Sie Ihrem Körper nach der kalorienreichen Weihnachtszeit und den feuchtföhlichen Karnevalstagen etwas Gutes tun und dabei das ein oder andere Kilo loswerden? Oder wollen Sie neue Energie tanken und Ihren Körper in Balance bringen?**

Am Aschermittwoch beginnt die christliche Fastenzeit. Ursprünglich wurde während der Fastenzeit lediglich eine volle Mahlzeit am Tag gegessen – Fleisch, Milchprodukte und Eier waren tabu. Heute steht bei vielen für die Fastenzeit der Verzicht auf ein bestimmtes Lebens- oder Genussmittel wie Fleisch, Schokolade oder Alkohol auf dem Plan.

Fasten liegt im Trend. Vor allem das Intervallfasten erfreut sich großer Beliebtheit. Neben der 5:2-Methode, bei der man an zwei Tagen in der Woche nur ca. 500 Kalorien zu sich nimmt und an fünf Tagen normal isst, hat sich besonders die 16:8-Methode etabliert. Hierbei fastet man 16 Stunden pro Tag – inklusive Schlafenszeit – und isst dann in den acht verbleibenden Stunden zwei volle Mahlzeiten.

Nach dem Leitfaden der Ärztesellschaft für Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) ist das Fasten als „der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit“ definiert. Dafür erhält man Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, ein besseres Körpergefühl und mehr Gesundheit – vor allem beim Heilfasten.

### Heilfasten:

#### Eine Woche ohne feste Nahrung

Jeder gesunde Mensch kann in Eigenregie fasten. Doch die Fastentage sollte man gut vorbereiten, um

dem Körper eine ausreichende Gewöhnungsphase zu geben. In dieser zweitägigen Entlastungsphase wird die Ernährung langsam umgestellt und man verzichtet bereits auf sämtliche Genussmittel wie Alkohol, Nikotin und Koffein. Anfangs ist das Fasten Stress für den Körper. Viele Menschen leiden zunächst unter Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen und schlechter Stimmung. Nach etwa drei Tagen hebt sich die Laune jedoch deutlich und das so genannte Fastenhoch beginnt.

**Falsch durchgeführtes Fasten kann zu Unwohlsein und einem vorzeitigen Abbruch führen. Daher haben wir für Sie fünf Expertentipps, um Fasten-Fehler zu vermeiden!**



### IMPRESSUM

Herausgeber: BP APO Consulting GmbH, Selm

Redaktion: Lisa Simmberg, Roswitha Eichhorn

Texte Bären-Apotheken: Lisa Simmberg

Druck: Walstead Gotha GmbH, Wechmar

### Vorbereitung.

Von einem Tag auf den anderen einfach nichts mehr essen – das ist kein guter Start ins Fasten. Bereiten Sie Ihre Fastentage bewusst vor, damit Körper und Seele sich langsam eingewöhnen können.

### Trinken.

Nur mit ausreichend Flüssigkeit kann der Stoffwechsel gut funktionieren und Abbauprodukte ausscheiden. Trinken Sie bewusst und aktiv, denn auf das Durstempfinden kann man sich beim Fasten nicht immer verlassen. Frisch gepresste Säfte, Gemüsebrühe und 2-3 Liter kalorienfreie Getränke gehören zu einem optimalen Trinkplan.

### Bewegung.

Bleiben Sie während des Fastens aktiv. So vermeiden Sie, dass der Körper auf Sparflamme schaltet und Sie schneller frieren. Fastende, die ein kleines Outdoor-Ausdauerprogramm von etwa 60 Minuten in ihren Tagesablauf einplanen, fühlen sich erfahrungsgemäß wohler.

### Entspannung.

Wer beim Fasten voll weiterpowert und gestresst durch den Alltag hetzt, betreibt Raubbau an seinem Körper. Ausreichend Ruhephasen und Entspannungsübungen entlasten den Körper und geben Zeit zur Regeneration. Planen Sie täglich mindestens eine halbe Stunde ein, in der Sie sich aktiv entspannen.

### Achtsamkeit.

Starten Sie nach dem Fasten nicht unkontrolliert mit dem Essen. Tun Sie sich selbst einen Gefallen und nutzen Sie das Fastenbrechen, um bewusst und mit Genuss das Essen neu zu erleben. Je achtsamer Sie wieder einsteigen, desto größer ist die Chance, dass Sie neue Gewohnheiten in Ihren Alltag übernehmen.



# E-REZEPT? APOTHEKE!

Den Schlüssel zum E-Rezept hast du immer dabei: deine Gesundheitskarte!  
Einfach in das Lesegerät in deiner Apotheke vor Ort stecken und du bekommst alles,  
was du brauchst. Ohne Pin, ohne App, ohne Papier. Ganz einfach.



**EINFACH DA FÜR DICH**

# WIR KÖNNEN E-REZEPT.

Das E-Rezept ist da – Ihre Bären-Apotheken informieren zum elektronischen Rezept

**Schon vor einigen Jahren war die Einführung beschlossene Sache, viele Male wurde der Start verschoben und doch ging es am Ende ganz plötzlich: Das E-Rezept ist da! In Apotheken kann das elektronische Rezept schon seit September 2022 eingelöst werden – seit Juli 2023 sogar bequem über die elektronische Gesundheitskarte (eGK). Seit dem 1. Januar 2024 ist das E-Rezept nun auch für die verordnenden Ärzte und Krankenhäuser verpflichtend. Nur im Ausnahmefall erhalten Patienten noch ein Papierrezept.**

## Was ist eigentlich ein E-Rezept?

Das E-Rezept, kurz für elektronisches Rezept, ist im Prinzip das digitalisierte rosa Papierrezept, das Sie schon seit Jahren kennen. Ihr Arzt verschreibt Ihnen Ihr Medikament auf einem E-Rezept und legt es digital auf einem zentralen Server ab. Sie bekommen einen Zugangsschlüssel (Token) und können uns damit in der Apotheke den Zugriff auf Ihr E-Rezept erlauben – zum Beispiel über Ihre eGK. Sie erhalten dann von uns Ihr verschriebenes Medikament, wie zuvor mit dem Rezept in Papierform. Auch mit dem E-Rezept bleibt also alles wie immer.

## Wo löst man das E-Rezept ein?

Sie können Ihr E-Rezept in jeder deutschen Apotheke einlösen, denn die freie Apothekenwahl ist ein Grundprinzip in unserem Gesundheitswesen. Wir hoffen natürlich, dass Sie mit Ihrem E-Rezept auch weiterhin zu uns in die Bären-Apotheke kommen – die Voraussetzungen dafür sind erfüllt und Sie erhalten natürlich weiterhin all Ihre Kundenvorteile bei uns!

## Geht das nur mit dem Handy?

Alle Informationen Ihres E-Rezepts befinden sich auf einem zentralen Speicher. Mit dem Zugangsschlüssel können Sie also überall darauf zugreifen, wenn Sie ein Smartphone nutzen. Das ist aber nicht nötig. Sie

können das E-Rezept ganz einfach mit Ihrer eGK einlösen, indem Sie diese bei uns in der Apotheke wie beim Arzt in das Lesegerät einstecken, oder sich den E-Rezept-Token in der Arztpraxis auf Papier ausdrucken lassen und mit in die Apotheke nehmen.

## Braucht man dafür eine App?

Sie können sich die offizielle, kostenlose und werbefreie App „E-Rezept“ der gematik herunterladen, um Ihre E-Rezepte zu verwalten. Ein NFC-fähiges Handy, eine NFC-fähige elektronische Gesundheitskarte (eGK) und ein entsprechender PIN von der Krankenkasse sind hierfür die Voraussetzungen. Die App ist jedoch nicht notwendig. Ihre eGK allein reicht bereits für die Einlösung des E-Rezepts in der Apotheke.

## Sind die Daten geschützt?

Für das E-Rezept gelten höchste Datenschutz-Standards. Alle E-Rezepte sind verschlüsselt und der Server, auf dem die Daten liegen, steht in Deutschland. Staatlich zertifizierte Sicherheits-Hardware und elektronische Ausweise für die Bearbeitung der E-Rezepte sind für Kliniken, Arztpraxen und Apotheken verpflichtend. Und die Apotheke kann ein E-Rezept nur lesen, wenn sie den Schlüssel dafür bekommt. Sie allein entscheiden, wem Sie den Schlüssel aushändigen. Ihre Daten sind daher bei uns in der Bären-Apotheke in sicheren Händen.

## Kann ich auch für meine Verwandten ein E-Rezept einlösen?

Ja, das funktioniert auch weiterhin. Sie müssen in der Apotheke nur den Schlüssel vorlegen.

## An wen kann ich mich wenden, wenn ich noch weitere Fragen zum E-Rezept habe?

Bei allen Fragen rund um das Thema E-Rezept sind unsere top-geschulten Mitarbeiter in der Bären-Apotheke gerne für Sie da!

## E-REZEPT? APOTHEKE!

So funktioniert's:

1.

Der Arzt erstellt in seinem Praxisverwaltungssystem ein E-Rezept und überträgt es verschlüsselt an den zentralen E-Rezept-Server der gematik, wo es geschützt abgelegt wird. Vom Server erhält er einen Schlüssel (E-Rezept-Token).

2.

Der Patient bekommt nicht das E-Rezept selbst, sondern einen digitalen „Schlüssel“, mit dem man das E-Rezept auf dem Server abrufen kann. Für den Erhalt des Schlüssels hat er drei Möglichkeiten: die E-Rezept-App der gematik, einen Papierausdruck mit 2D-Code oder die elektronische Gesundheitskarte (eGK), die jeder GKV-Versicherte hat.

3.

Der Patient übergibt den Schlüssel an die Apotheke seiner Wahl. Auch dafür gibt es mehrere Wege: Er kann seine elektronische Gesundheitskarte (eGK) oder seinen Papierausdruck nutzen und den Schlüssel so in seine Apotheke bringen. Oder er verschickt ihn per E-Rezept-App der gematik oder lässt ihn als 2D-Code in der App anzeigen und vor Ort scannen.

4.

Mit dem Schlüssel holt sich die Apotheke das E-Rezept vom zentralen Server der gematik ab, entschlüsselt und beliefert es. Die Apothekensoftware erstellt einen digitalen Abgabedatensatz, der elektronisch signiert wird und an das Rechenzentrum geht.

Quelle: ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e. V. | <https://www.das-e-rezept-ist-da.de/>

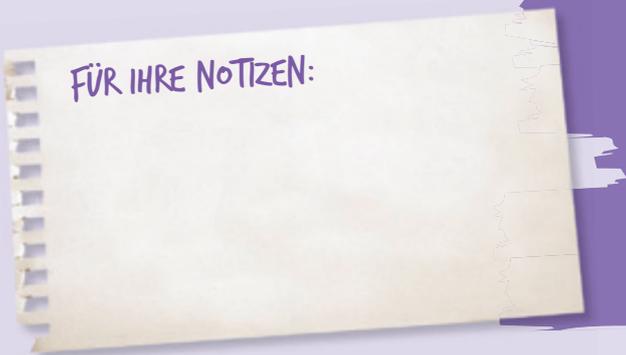
Hispano-amerikaner	▽	▽	Ausstellungsgebäude (Mz.)	▽	Ackergerät	mit Wasser reinigen	rund, circa	französisch: Schlüssel	Pappschachtel	Sprengstoff (Abk.)	Ruhe, Schweigen	▽	▽	Fruchtbrei	Fluss durch Lüttich	strikt anordnen	▽	ungute Leidenschaft
smart	▷					▽	▽	▽	▽	▽	kleiner Teich	▷						
anziehend, charmant			Vorgang auf Auktionen		versunkene Insel (Sage)	▷								ein Mineral		Initialen Astaires	▷	
	▷		▽						3		mehrere		Vorname des Musikers Brown	▷				
arabische Langflöte	▷			peruan. Provinzhauptstadt	▷			Obst-samen		Prophet im A.T.	▷	▽				Vorname des Komikers Hardy †	1	
	▷				mutige Retterin		Nach-bildung	▷					Buch der Bibel		spani-scher Ausruf	▷		
franz. Maler, † 1926 (Claude)		Holly-wood-Star, † (Shirley)	Hauptstadt von Dominica		bewahren, pflegen	▷	▽			Stelz-vogel			Karten-geber beim Poker	▷				
Schank-tisch	▷						Tropen-frucht		Vorname der Hay-worth †	▷	▽				Wachol-der-schnaps	▷		Stadt im Piemont
	▷			große Dummheit		Impuls, Anstoß	▷					7			Angeh. e. mittel-amerik. Volks		Schaf-darm	▽
Ewigkeit in der griech. Antike			biblische Bez. für das Paradies	▷				niemals	▷				ein Palmenprodukt		frech, flott	▷		
Marzi-panersatz	▷								irischer Schauspieler (Liam)	▷			abge-sondert, extra	▷				
großes Tuch	▷					Kinder-tages-stätte (Kw.)		Staat im Himalaja	▷						Tier-füße		röm. Zahl-zeichen: zwei	▷
	▷		fleißi-ges Insekt		einge-legtes Gewürz	▷					Heim-chen		eng-lisches Bier-maß	▷				frei, locker
Tier-futter		kraft-voll	Schild des Zeus	▷				Kinder-hilfe-abteilung der UNO	▷		Rasen-sport-utensil	▷						
Fremd-wortteil: halb	▷				sich an-strengen, sich ...		Soft-ware-nutzer (engl.)	▷					heftiger Windstoß	▷			hieraus, aus diesem	
kanadi-sches Rentier			Gewebe-art		Tulpen-baum	▷								Film-Ferkel		Substanz der Gene (Abk.)	▷	
	▷					unbe-stimmter Artikel	▷			direkter Nachbar			Auf-schnitt auf Brot	▷				Wider-stands-fähig-keit
Baby-spiel-zeug	▷						Berliner Politiker, † 1957 (Otto)	▷	balkon-artiger Vorbau	▷						persi-scher Königs-name		Abk.: Teil-kasko
	▷			Magen-stein der Wieder-käuer		Fluss durch Paris	▷					4	Geste der Zustimmung	▷		Int. Luft-fahrt-organ. (Abk.)	▷	
Ablage-ordner		Indianer-stamm in Nord-amerika	erlernte Tätigkeit	▷					kleine Brücken	▷		japan. Zier-knopf (Haken)	▷					5
Körper-stellung	▷					Wasser-pflanze		indi-sches Frauen-gewand	▷					Handy-nachricht (Abk.)	▷			Lebens-hauch
	▷			Palästi-nenser-organi-sation		polar	▷								chinesi-scher Politi-ker †		Ausruf der Überraschung	▷
Vorname der West †			Bassin	▷			Nutztier der Samen	▷			bayrisch: nein			Wohn-zins	▷			
während	▷							höchster militä-rischer Rang	▷									Back-zutat
römi-scher Liebes-gott	▷				künst-liche Welt-sprache	▷										Behörde	▷	

DP-1925-0124-49

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

# GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT...

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



Lösungen der Kreuzworträtsel  
aus der Ausgabe Januar 2024:  
PUDELMUETZE  
NEUJAHRSTAG

Lösung des Riesensudoku  
aus der Ausgabe Januar 2024:

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



## WAS DAS HERZ BEGEHRT...

Katja Borgards aus der Bären-Apotheke Neumühl informiert zum Thema Herzgesundheit

Innerhalb der fünften Schwangerschaftswoche beginnt es zu schlagen: unser Herz. Ab der sechsten Woche ist der Herzschlag dann meist auch schon auf dem Ultraschall zu sehen. Ab diesem Moment ist das Herz ohne Pause bis zu unserem Lebensende im Dienst und schlägt dabei Hunderttausend Mal pro Tag.

Unser Herz ist sowohl Organ als auch Muskel. Das faustgroße muskuläre Hohlorgan pumpt permanent Blut durch unseren Körper, indem es sich ausdehnt und zusammenzieht. So versorgt unsere „Pumpe“, wie das Herz im Volksmund treffend bezeichnet wird, unsere Organe mit Sauerstoff. Pro Minute schlägt unser Herz etwa 60- bis 80-mal. Pro Herzschlag pumpt es im Schnitt 70 Milliliter Blut in den Körper – das entspricht 7.200 Liter am Tag!

Das Blut erfüllt dabei, neben dem Sauerstofftransport, noch weitere lebenswichtige Funktionen, wie zum Beispiel den Nährstofftransport, die Wärmeregulation, die Blutgerinnung und vieles mehr. Unser gesamter Körper ist auf diesen Bluttransport – also auch auf die reibungslose Funktion unseres Herzens – angewiesen.

Ein komplexes Reizleitungssystem steuert die Funktion unseres Herzens. Für jede einzelne Pumpbewegung ist zunächst ein elektrischer Impuls nötig. Dieser Impuls, der vom Sinusknoten im rechten Vorhof erzeugt und von dort aus an die Herzzellen geschickt wird, bringt unser Herz zum Schlagen. Doch verschiedene Erkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Diabetes können diesen Kreislauf stören. Und auch die falsche Lebens- und Ernährungsweise können Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Wir können unser Herz durch kleine Änderungen unserer Gewohnheiten unterstützen – es sogar stärken. Zunächst ist es ratsam, auf Alkohol und Nikotin zu verzichten, denn über das Blut werden Schadstoffe durch Niere, Leber und Lunge aus dem Körper transportiert. Je mehr Giftstoffe sich im Körper befinden, desto schwerer machen wir unserem Herzen seinen Job. Wer bewusst atmet, tut seinem Herzen ebenfalls einen Gefallen. So wird dem Körper Sauerstoff zugeführt, den er für die Versorgung aller Organe benötigt. Außerdem sollten Sie Stress vermeiden, denn er schadet dem Herzen nachweislich.

### So können Sie im Alltag Ihr Herz stärken

#### Ernährung.

Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und ein gesundes Normalgewicht machen unserem Herzen die Arbeit leichter.

#### Bewegung.

Ob Schwimmen, Radfahren, Wandern – schon wenige Stunden moderater Bewegung pro Woche reichen aus, um das Herz zu stärken.

#### Ruhe.

Wer permanent auf Sendung ist, stresst sein Herz. Gönnen Sie sich und Ihrem Herzen immer wieder Pausen von Handy, Laptop und Co.

#### Schlaf.

Wenig oder schlechter Schlaf schadet unserem Körper. Wer Schlafhygiene betreibt, fördert durch erholsamen Schlaf die Herzgesundheit.



## ZUM FRÜHSTÜCK: SMOOTHIE-BOWL

Gudrun Husmann aus der Bären-Apotheke in Bottrop präsentiert das Rezept des Monats



ZUTATEN:  
 125 G HIMBEEREN (TK)  
 1 REIFE BANANE  
 200 ML MANDELMILCH  
 2 EL HAFERFLOCKEN  
 2 TL AHORNSIRUP  
 1 TL CHIASAMEN

FÜR DAS TOPPING: BEEREN,  
 GRANOLA, HAFERFLOCKEN o.Ä.

Für die Smoothie-Bowl alle Zutaten im Standmixer oder mit dem Pürierstab mixen, bis eine geschmeidige Konsistenz entsteht. Nun die Masse in eine kleine Schüssel füllen und nach Belieben mit Beeren, Banane, Granola, Hafer- oder Kokosflocken, Mandeln, Chiasamen oder anderen Leckereien garnieren.

### Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf

Durch den Austausch der Früchte und Kerne können Sie jeden Tag eine neue Variation Ihrer Smoothie-Bowl genießen. Für die Zubereitung des leckeren Frühstückssnacks eignen sich aus der Obst- und Gemüseabteilung zum Beispiel Mangos, Kiwis, Spinat oder sogar Grünkohl. Wer keinen Ahornsirup mag, kann auch mit Honig oder Agavendicksaft süßen. Statt Mandelmilch, kann man auch Kokos-, Soja-, Hafer- oder Buttermilch nutzen. Für das Topping sind Früchte, Nüsse, Kerne, Samen, Granola oder Müsli geeignet. Erlaubt ist, was schmeckt!

Ihr Bären-Team aus Bottrop wünscht Ihnen viel Spaß mit dem Rezept des Monats, gutes Gelingen beim Experimentieren mit verschiedenen Zutaten und einen guten Appetit!



### SCHON GEWUSST? DER TAG DER LIEBE...

Am 14. Februar herrscht in jedem Jahr Hochkonjunktur in den Blumenläden. Blumen, Geschenke, kleine Liebesgrüße – das gehört für viele Liebende zum Valentinstag dazu. Aber wieso gibt es den romantischen Brauch überhaupt? Ist er, wie böse Zungen behaupten, wirklich eine Erfindung der Floristen oder steckt etwas anderes hinter dem Tag der Liebe?

Der Valentinstag wurde nach Valentin aus Rom benannt, dem Schutzpatron der Liebenden. Erzählungen zufolge lebte er im 3. Jahrhundert n. Chr. und führte – trotz des Verbots von Kaiser Claudius II. – Trauungen von Paaren durch. Er soll den Ehepaaren außerdem Blumen aus seinem Garten überreicht haben. Aufgrund seines Ungehorsams, wurde Valentin auf Befehl des Kaisers am 14. Februar 269 enthauptet. Später wurde dieser Tag zum Gedenktag Valentins.

Im 15. Jahrhundert entstand in England die Tradition der „Valentinspaare“. Sie überreichten sich am 14. Februar gegenseitig kleine Geschenke, Briefe oder Gedichte. Über englische Auswanderer, die den Brauch nach Amerika brachten und US-Soldaten, die nach dem Zweiten Weltkrieg in West-Deutschland stationiert waren, kam der Valentinstag letztendlich auch bei uns an. Bekannt wurde der Tag der Liebenden dann in den 50er Jahren – durch verstärkte Werbung der Blumenhändler.

Kreuzstab des Papstes	▽	▽	Gerät z. Messen der Länge	▽	ein Balte	Verheiratete	Bergdorf auf Mallorca	bibl. Kultstätte bei Jerusalem	Ein-siedler	ehem. japanische Münze	Storch in der Fabel	▽	▽	deutsche Vorsilbe	botan.: Olivenbäume	wichtig	▽	alt, tranig (Öl)
Eremit	▷					▽	▽	▽	▽	▽	Entschlüsselungsgerät	▷			▽			▽
Haushaltsgerät			ein Fisch		ganz junger Wein	▷								Seemannssprache: Matrose		Stadt in Kalifornien (Abk.)	▷	
	▷	9	▽								dickflüssig		anti, wider	▷				
Gibbonart	▷			Kosewort für Großvater	▷			Kater im Roman		Hauptstadt des Jemens	▷					dt. Grünen-Politiker (Robert)	▷	
	▷			süd-deutsch: Brötchen			Haushaltsgerät	▷			2		Element antiker Tempel		Meeresraubfisch			
Rest beim Karten-geben	Frage-wort	gelände-gängiges Motorrad		franzö-sisches Gruß-wort	▷					Käse-sorte mit roter Rinde		starkes Seil	▷					
dt. Schauspieler (Elmar u. Fritz)	▷	▽	▽				Zeitungs-wesen		Roman von Jane Austen	▷				Kloster-vor-steher				kleiner Berg-erks-wagen
	▷			weib-liches „Grautier“		ein Geist-licher	▷							deut-scher Sozialist, † 1895		herab, hinab	▽	
Gebiet			arabi-scher Fürsten-titel	▷				ungenau, ver-schwom-men	1	Berliner Groß-kaufhaus (Abk.)			ton-reicher Marsch-boden		Schall-reflexion	▷		
Wärter, Wächter	▷										ugs.: Edel-steine	▷		5				
einer der vier Erz-engel	▷				skandi-navische Haupt-stadt	▷		Schöpf-löffel	▷		6			Angeh. eines Bettel-ordens		franzö-sische Atlantik-insel	▷	
	▷		grob, un-freund-lich		US-Film-trophäe	▷				Individuum, Mensch		histor. Reich in West-afrika	▷				nieder-ländisch: eins	▽
Süd-südost (Abk.)	Fuß-rücken	Uniform-zier-saum	▷					med.: Ohren-ent-zündung		Rohr-leitung für Erdöl und Gas	▷							▽
Rufname d. Schauspielers Connelly †	▷				spani-scher Wein, Jerez	▷		Trost-losigkeit	▷				engl. Frauen-anrede (Abk.)	▷			Ora-torium von Händel	▷
Morast, Schlamm		Papier-zusam-men-hefter		Com-puter-pro-gramme	▷								ehren-haft, korrekt		indone-sische Münz-einheit	▷		
	▷					be-stimmter Artikel	▷			dt. Kamera-mann, † 2017	▷		ein Börsen-speku-lant	▷			7	über-heblich, blasiert
hinterer Teil des Halses	▷			4			Blech-blas-instru-ment		Bor-säure-salz	▷				brit. Schau-spieler (Gary)	▷		Kfz-K. Helm-stedt	▽
	▷		ein Karten-spiel		Leicht-metall	▷						erzäh-lend		Loch in der Nadel	▷			
engli-sches Längen-maß	Tischler-werk-zeug		in Saus und ...	▷					kokettes Spiel		Verkehrsmittel (Kw.)	▷						
Männer-name	▷				kleiner Sing-vogel	▷		ugs.: Enttäu-schung	▷				feier-liches Gedicht	▷		8		eine der Gezeiten
	▷		englisch: Ende		Arbeits-unlust	▷								russ. Schrift-steller, † 1972		Vorläufer der EU	▷	
nicht hinter		Rufname des Komikers Arent	▷				Glas-licht-bild (Kw.)	▷			Initialen Canettis		latein-amerik. Modetanz (La ...)	▷				
Tür, Pforte	▷			10				hinterer Teil des Ober-körpers	▷								Kfz-K. Bonn	▷
Schub-fach	▷				Gummi-rohstoff	▷									zusam-menge-hörende Teile	▷		

DP-1925-0124-50

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



# Lilavita®

DEINE  
**GUTE-NACHT-FORMEL**

SCHENKE DEINEM KÖRPER  
RUHE UND ENTSPANNUNG.



**PREMIUM  
APOTHEKEN  
QUALITÄT**

JETZT EXKLUSIV  
IN DER BÄREN-APOTHEKE:

**LILAVITA  
MELATONIN  
SCHLAFKOMPLEX**

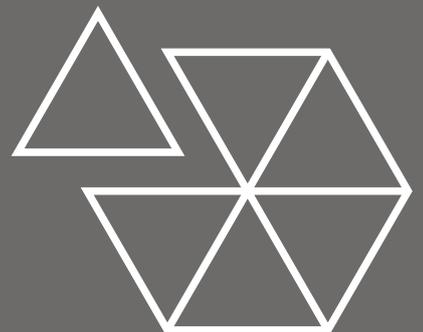
UNTERSTÜTZUNG  
BEI EINSCHLAFPROBLEMEN

Eine erholsame Nacht und auch ein entspannter Morgen sind wichtig für Körper und Geist. Unser Melatonin Schlafkomplex unterstützt dich dabei schnell einzuschlafen und lange durchzuschlafen.

Melatonin Schlafkomplex enthält die Botenstoffe des Schlafes Tryptophan und Melatonin sowie die Vitamine B6 und B12. Melatonin steuert das Einschlafen. Tryptophan ist die Aminosäure, aus der Melatonin, in Anwesenheit von Vitamin B6 und B12, gebildet wird. Unser entwickelter Schlafkomplex ist somit ideal geeignet, um sanft einzuschlafen und wunderbar durchzuschlafen. Bei Einschlafproblemen, auf Langstreckenflügen oder Fernreisen ist er ein perfekter Begleiter.

Nahrungsergänzungsmittel  
mit Melatonin, Tryptophan,  
Vitamin B6 und B12

20 Kapseln | UVP: 11,95 €  
60 Kapseln | UVP: 29,95 €



# Bärenstarke Knallerpreise

FEBRUAR  
2024

JETZT BIS ZU  
**40%  
SPAREN!**

IbuHEXAL® akut 400 mg\*\*

SPAR  
40%



20 Filmtabletten  
statt ~~6,72 Euro~~  
**3,99 €**

NasenDuo® Nasenspray

SPAR  
33%



10 ml  
statt ~~7,50 Euro~~  
**4,99 €**  
1 l = 499,- €

GeloMyrtol® forte

SPAR  
33%



20 Kapseln  
statt ~~14,30 Euro~~  
**9,49 €**

Vitamin D3 Hevert® Immun

SPAR  
30%



30 Kapseln  
statt ~~19,95 Euro~~  
**8,99 €**

Perenterol® forte

SPAR  
28%



10 Kapseln  
statt ~~11,17 Euro~~  
**7,99 €**

Cetirizin-ratiopharm®

SPAR  
36%



20 Filmtabletten  
statt ~~9,12 Euro~~  
**5,79 €**

cardioLoges®

SPAR  
31%



120 Filmtabletten  
statt ~~22,95 Euro~~  
**15,79 €**

ACC® direkt 600 mg

SPAR  
33%



20 Beutel  
statt ~~20,21 Euro~~  
**13,49 €**

orthomol immun®  
Trinkfläschchen

SPAR  
30%



30 Tagesportionen  
statt ~~69,99 Euro~~  
**48,99 €**

\* 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.-29.02.2024 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 02.01.2024. 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. V. Merhi 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-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.