

JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

Die Tatze



Ausgabe: März 2024

JETZT NEU:
DIE BÄRLI-TATZE
FÜR KINDER ZUM
HERAUSTRENNEN
UND IHR HOROSKOP
DES MONATS!

FRAUEN POWER

Zum Weltfrauentag:
Gesundheit und kleine
große Unterschiede...

SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg
Bergisch Gladbach
Bottrop
Coesfeld
Datteln
Duisburg-Neumühl

Düsseldorf
Erkrath
Hagen
Herten
Kaufbeuren
Lüdinghausen

Möhnesee-Körbecke
Münster
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 MÄRZ 2024!

EXKLUSIVE PRÄMIEN
01/2024 - 03/2024

Filz-Deko „Ostern“
12er-Set, verschiedene Sorten



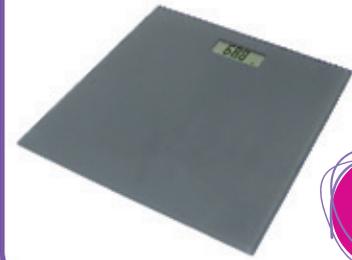
5
TALER

Holz-Hänger „Frohe Ostern“
Ø 13 cm



8
TALER

Digitale Personenwaage
aus Glas, grau



48
TALER

DESKI® Sandwichtoaster
750 Watt



64
TALER

Deko-Figur „Hase“
weiß, verschiedene Größen



ab 10
TALER

Tasche „Osterhase“
aus Filz, mit Plüsch-Ohren



20
TALER

DESKI® Waffeleisen
1000 Watt



72
TALER

MEPAL® Multischüssel „Cirqla“
750 ml, vivid lilac



32
TALER

MEPAL® Multischüssel „Cirqla“
1250 ml, vivid lilac



44
TALER

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



99
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Seifenschale:

Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 31.03.2024.



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

Alle Angebote gültig im März 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.



WIR KÖNNEN E-REZEPT.

In eigener Sache... Das E-Rezept ist da!

Und mit der verpflichtenden Einführung zum 1. Januar 2024 stellen sich viele Patienten die Frage, wie das eigentlich genau funktioniert. Meist lautet die Anweisung Ihres Arztes oder der Arzthelferin: „Gehen Sie einfach mit Ihrer Versichertenkarte in die Apotheke. Ihr Rezept ist schon drauf.“ Hinter den Kulissen sieht es zwar etwas komplizierter aus, aber prinzipiell funktioniert es genau so. Wer es detaillierter wissen möchte, bekommt hier oder auch vor Ort in der Bären-Apotheke die richtigen Antworten.

1. Der Arzt erstellt das E-Rezept:

Der Arzt wählt die benötigten Medikamente aus und erstellt eine elektronische Verordnung in seinem Computersystem – das E-Rezept. Alle wichtigen Informationen wie Dosierung, Anwendungshinweise und Verordnungszeitraum können hierbei erfasst werden.

2. Übermittlung des E-Rezepts:

Der Arzt überträgt das E-Rezept verschlüsselt an den zentralen E-Rezept-Server der gematik, wo es geschützt abgelegt wird. Vom Server erhält er einen Zugangsschlüssel, den so-

genannten E-Rezept-Token. Diesen Schlüssel kann er Ihnen auf verschiedenen digitalen Wegen „aushändigen“: per E-Rezept-App der gematik, mit einem Papierausdruck oder – ganz unkompliziert – über Ihre Versichertenkarte.

3. Erhalt der Medikamente:

Sie können nun mit Ihrem E-Rezept in die Apotheke gehen, um Ihre Medikamente abzuholen. Sie händigen der Apotheke Ihrer Wahl über die App, den Ausdruck oder Ihre Versichertenkarte den Zugangsschlüssel zum E-Rezept aus, die elektronische Verordnung wird ausgelesen und Sie erhalten die verschriebenen Arzneimittel – wie immer.

4. Sicherheit und Datenschutz:

Beim E-Rezept werden hohe Sicherheitsstandards eingehalten, um die Vertraulichkeit der Patientendaten zu gewährleisten. Es gibt verschiedene Verschlüsselungstechniken und Zugriffskontrollen. Staatlich zertifizierte Sicherheits-Hardware und elektronische Ausweise für die Bearbeitung der E-Rezepte sind für Kliniken, Arztpraxen und Apotheken verpflichtend. Und Sie allein entscheiden, wer den Schlüssel zu Ihrem Rezept bekommt.

HAARAUFSALL: NICHT NUR MÄNNERSACHE

Frauen müssen sich im Gegensatz zu Männern zwar nicht darum sorgen, eine Glatze zu kriegen. Dennoch betrifft Haarausfall – mal mehr, mal weniger ausgeprägt – immer häufiger auch Frauen.

Jeder Mensch verliert pro Tag bis zu 100 Kopfhare. Das hört sich zwar im ersten Moment viel an, ist aber völlig normal und unbedenklich bei immerhin ca. 100.000 Kopfharen. Wenn jedoch dauerhaft mehr Haare ausfallen oder sich bereits lichte Stellen, ein zunehmend dünner Scheitel oder auch Geheimrats-ecken bilden, sollte man der haarigen Angelegenheit auf den Grund gehen. Hormonelle Störungen oder unentdeckte Erkrankungen können hinter dem Haarausfall stecken.

Für die schwindende Haarpracht von Männern ist meistens die androgenetische Alopezie verantwortlich. Frei übersetzt ist dies der Haarausfall durch männliche Hormone. Auch Frauen, besonders ab 50 Jahren, können von diesem Haarausfall betroffen sein. Andere Arten von Haarausfall sind zum Beispiel kreisrunder oder diffuser Haarausfall. Der Weg zum Dermatologen lohnt sich für Frauen jedenfalls bei allen Typen von Haarverlust, denn ihnen kann meist geholfen werden. Häufige Ursachen sind nämlich Krankheiten, Stress oder auch die Wechseljahre.





WIE AUSGEWECHSELT? DAS MUSS NICHT SEIN!

Fit und gesund durch die Wechseljahre:

Wie Sie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Co. in den Griff kriegen...

Der Volksmund nennt es gerne die Wechseljahre, der Fachbegriff lautet Klimakterium: Gemeint ist in beiden Fällen die hormonelle Umstellung des weiblichen Körpers vor und nach dem letzten Monatszyklus, dem Eintreten der Menopause. Etwa ein Drittel der Frauen kann sich glücklich schätzen – Sie kommen (nahezu) beschwerdefrei durch diese Phase. Alle anderen durchleben etwa fünf bis acht Jahre lang die gesamte Bandbreite der berühmten Wechseljahrsbeschwerden. Doch das muss nicht sein!

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, die in der Regel zwischen Mitte 40 und Mitte 50 auftritt. Während dieser Zeit durchläuft der weibliche Körper hormonelle Veränderungen, die zu verschiedenen körperlichen und emotionalen Symptomen führen können.

Plötzlich wird's heiß

Eines der häufigsten Symptome der Wechseljahre sind Hitzewallungen. Diese plötzlichen Hitzegefühle können sehr unangenehm sein und dazu

führen, dass sich die betroffene Frau schweißgebadet und unwohl fühlt. Die Hitzewallungen können sowohl tagsüber als auch nachts auftreten und den Schlaf beeinträchtigen. Viele Frauen berichten von nächtlichen Schweißausbrüchen, die sie regelmäßig aus dem Schlaf reißen.

Kein Schlaf – schlechte Laune

Schlafstörungen sind ein weiteres häufiges Symptom der Wechseljahre. Die hormonellen Veränderungen können den Schlaf-Wach-Rhythmus stören und zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen führen. Frauen in den Wechseljahren klagen oft über Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsprobleme aufgrund von Schlafmangel. Neben körperlichen Beschwerden können die Wechseljahre auch emotionale Auswirkungen haben. Viele Frauen berichten von Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit und Angstzuständen während dieser Zeit. Die hormonellen Veränderungen können das emotionale Gleichgewicht beeinträchtigen und zu einer erhöhten Sensibilität führen.

Wie sehe ich denn plötzlich aus?!

Die Gewichtszunahme ist zum Leidwesen vieler Frauen auch eine der häufig auftretenden Wechseljahrsbeschwerden. Viele Frauen klagen darüber, dass sie in dieser Phase schneller an Gewicht zunehmen, insbesondere um Bauch und Hüften herum. Frust ist also vorprogrammiert. Und auch Haut- und Haarveränderungen gehören zu den möglichen Symptomen der Wechseljahre. Trockene Haut, vermehrte Faltenbildung und dünnere Haare sind keine Seltenheit.

Gesundheit geht auch durch den Magen

Eine abwechslungsreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf können dazu beitragen, das Wohlbefinden zu verbessern und die Symptome der Wechseljahre zu lindern. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und gesunde Fette können helfen, den Hormonhaushalt auszugleichen und Beschwerden zu lindern. Gleichzeitig sollten Sie maßvoll mit Alkohol und anderen Genussmitteln umgehen.

Abwechslungsreiche Ernährung, moderate Bewegung, wenig Stress und ausreichend Schlaf:

DIE GESUNDE MISCHUNG MACHT'S – AUCH IN DEN WECHSELJAHREN!

Balance durch Bewegung und Stressabbau

Auch regelmäßige körperliche Aktivität kann dabei helfen, die Symptome der Wechseljahre zu reduzieren. Sportliche Betätigung kann nicht nur das Gewicht halten oder reduzieren, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden steigern und Stress abbauen. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder autogenes Training können ebenfalls hilfreich sein, um mit den emotionalen Symptomen der Wechseljahre umzugehen. Diese Techniken helfen dabei, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Viel diskutiert: Hormonersatztherapie

Für Frauen, die unter starken Beschwerden leiden, kann eine sogenannte Hormonersatztherapie (HET) in Betracht gezogen werden. Dabei werden dem Körper die Hormone zurückgegeben, die er nicht mehr selbst produziert. Es ist jedoch wichtig, sich vor Beginn einer solchen Therapie ausführlich von einem Arzt beraten zu lassen, da Hormonersatztherapien, neben allen Vorteilen, auch Risiken mit sich bringen können. Ihr Frauenarzt wird individuell entscheiden, ob diese Therapieform für Sie geeignet ist.

Mit der Kraft der Natur gegen Wechseljahrbeschwerden

Neben medizinischen Behandlungen gibt es auch alternative Ansätze zur Linderung der Beschwerden in den Wechseljahren. Akupunktur, Homöopathie oder pflanzliche Präparate haben sich angesichts der Risiken einer HET bei vielen Frauen durchgesetzt. Neben der Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) oder dem Mönchspfeffer (*Agnus castus*) hat sich insbesondere der Sibirische Rhabarber (*Rheum rhaponticum*) be-

währt. Die Extrakte dieser Pflanzen enthalten Wirkstoffe, die regulierend auf den weiblichen Körper wirken können.

Zu Produkten mit Sibirischem Rhabarber und deren Wirkung informieren wir zusätzlich in unserem Bären-Tipp auf Seite 14.

Wie bei jeder Therapie, ist es auch hier ratsam, sich vorab gut zu informieren. Bei uns in der Bären-Apotheke geben wir Ihnen gerne weitere Auskünfte und beraten Sie auf Wunsch zu natürlichen Produkten gegen Wechseljahrsbeschwerden. Zusätzlich sollten Sie dennoch in jedem Fall Rücksprache mit Ihrem Gynäkologen halten.

Eines in sicher: Sie kommen und gehen...

Die Wechseljahre sind eine ganz normale Phase im Leben einer Frau und sollten nicht als Krankheit betrachtet werden. Es ist wichtig, sich die Zeit zu geben, die Veränderungen im Körper anzunehmen und sich selbst liebevoll und mit viel Selbstwertgefühl zu behandeln. Sich mit anderen Frauen auszutauschen, die ebenfalls in den Wechseljahren sind, kann helfen, schlechte Gefühle zu überwinden und Unterstützung zu finden. Wozu sind denn Freundinnen da?!

Mit einer positiven Einstellung und einer gesunden Lebensweise meistern Sie die Wechseljahre mit links und gehen gestärkt daraus hervor!



akzeptierter Wechsel	▽	▽	fast	▽	Laubbaum	Mittelmeerstaat	Laubbaum	gemeinsam	Flachland (Mz.)	bloß	höchster Berg Nordamerikas	▽	▽	französisch: Leben	ungarischer Name für Wien	Rätoromane	▽	Lederverarbeitungsberuf
Teil des Automotors	▷										Gletscherrest im Meer	▷					16	▽
Zeit der Altersversorgung	8		franz. Departement-hptst.		Teil des Stadions	▷								extrem, äußerst		Dehnungslaut	▷	
	▷		▽								feuerfestes Mineral		größere Gruppe	▷	13			
Normzahl beim Golf	▷		französisch: Insel	▷		5		Denkschrift (Kw.)		das Ganze, insgesamt	▷					sportlicher Wettkämpfer		
	▷	14			boshaft		mehrf. Weltfußballer (Lionel)	▷					Porzellanerde		helles englisches Bier			
moralische Gesinnung	Hauptstadt von Bahrain	Un-sittlichkeit		laufen	▷			4		Warmwasserziefisch		Vulkanöffnung	▷			11		
Rasen schneiden	▷	▽	▽				Raubbegrenzungen		Horstenhaar	▷				Hörorgan	▷			engl. Männerkurzname
	▷			Entführungsopfer		Seminar (englisch)	▷	9							afrikanischer Pavianaffe		erkunden (lat.)	▽
wilde Kletterziege			Stadt an der Weißen Elster	▷			Filmpartner des Patachon †	▷				Hilfszeitwort		angepflanzte Gemüsefläche	▷			
dem Beruf nachgehen	▷					10		Deutung		US-Showstar, † (Frank)	▷							
französisch: Morgen	▷						Rufname v. Sportjournalist Furler †	▷	poetisch: erfrischen	▷				griechischer Meeresgott		Abk.: United Nations	▷	
	▷		ein Insekt		Raubvogel	▷					Schauspieler		Figur der Oper 'Tief-land'	▷				unverfeinert
großes Meeres-tier	An-nahme	Privat-krieg im MA.	▷					Durchzeichnungs-kopien		Name vieler Zeitungen	▷						3	
ausgelassen	▷				informieren		Bündel	▷				Gipfel der Ju-lischen Alpen	▷			schmel-ßen		
Wild-auslauf		kleine alt-deutsche Münze	▷	Moschee-turm	▷								Geliebte des Zeus		Leid		15	
	▷		6		Brett-fuge	▷			Fahr-zeug			Einheit des Licht-stroms	▷					Tier-kreis-zeichen
Wasser-sportart	▷					eh. italie-nische Wäh-rung (Mz.)		nichts Böses	▷					amerika-nischer Erfinder, † 1931		altes niederl. Längen-maß	▽	
	▷			ägyptischer Magier		Zeitungs-konsument	▷	7			Freuden-ruf		Kletter-pflanze	▷				
brasil. Fußball-legende †	Ostsee-bad		Vorname von US-Filmstar Costner	▷				faulende Pflan-zen-reste		Geschäfte-tätigen	▷				persönl. Geheim-zahl (Abk.)		isländ. Dichtung	
Erdzeit-alter	▷		1		Stern-bild des Süd-himmels	▷	Haupt-stadt der Male-diven	▷										
	▷		das Existie-rende (philos.)	▷	heftig, aber ange-messen	▷		2						franzö-sisch: gut		Initialen Freuds	▷	
russischer Monarch		zu einem früheren Zeit-punkt	▷			eine Diät (ugs.)	▷			Strom durch Sibirien	▷		ein-facher russ. Adliger	▷				
Beruf im Baugewerbe	▷					nätürliche Erdab-tragung	▷				12					Initialen Armanis	▷	
Gestalt bei Wagner	▷				Flug-hafen-piste	▷									hand-warm	▷		

DP-1925-0224-51

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

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOGGING...

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

GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT!



Zuwachs für die Bären-Familie: DER BÄR STEPT JETZT AUCH IN MÜNSTER!

Am 15. Februar war es so weit: Apothekerin Tanja Adick eröffnete feierlich die Bären-Apotheke im HafenMarkt in der schönen Universitätsstadt Münster. In bester Lage des Hansaviertels und nur wenige Schritte vom Stadthafen entfernt, entstand die Apotheke als Teil des Projekts „HafenMarkt“, das Einzelhandel, Büros, Praxen, Gastronomie und Wohnungen in einem neuen Quartier vereint.

Tanja Adick ist nun schon seit mehr als 15 Jahren Teil der Bären-Familie – zunächst als Angestellte und seit 2020 als Inhaberin der beiden Selmer Bären-Apotheken. „Damals war ich durch meinen Job bei der Apothekerkammer zufällig in einer Bären-Apotheke und wusste sofort, dass ich in diesem Unternehmen arbeiten möchte! Die Nähe zu den Kunden, die freundliche Atmosphäre und das frische Konzept, das ich zuvor in kei-

ner Apotheke gesehen habe, haben mich direkt begeistert“, schwärmt die Apothekerin. Mit ihrem neuen Bären-Team in Münster, rund um Filialleiterin Stella Lenze, die kürzlich noch selbst Inhaberin einer benachbarten Apotheke war, möchte Tanja Adick nun auch die Herzen der Münsteraner Kunden gewinnen.

Adick, die bereits ihr Pharmaziestudium an der Uni Münster absolviert hat, ist ein großer Fan der rund 320.000 Einwohner starken Stadt an der Münsterschen Aa und ihren vielfältigen Möglichkeiten. Daher hat sie Münster seitdem nicht mehr verlassen und wohnt gemeinsam mit ihrer Familie in einem der Stadtteile. Nun hat sie die Chance ergriffen, in ihrer Wahlheimat eine Filiale zu eröffnen. „Die Lage der Apotheke hat mich sofort überzeugt. Hier gibt es tolle Einkaufsmöglichkeiten, kostenfreie Parkplätze für die Kunden und

das Quartier ist wie eine eigene kleine Stadt, in der es viel zu entdecken gibt. Davon wollte ich unbedingt ein Teil sein“, erzählt die Apothekerin.

Die Bären-Apotheke im HafenMarkt ist freundlich, hell und modern gestaltet – natürlich darf auch ein Hauch von Lila nicht fehlen! Die großzügige Offizin bietet reichlich Platz zum Stöbern in Talerprämien, Kosmetikprodukten, Nahrungsergänzungsmitteln und vielem mehr. Außerdem gibt es insgesamt vier Kassenplätze, an denen ein junges, motiviertes Team die Kunden empfängt – eine Top-Beratung, bärenstarke Knallerpreise und lila Laune gibt's inklusive.

Filialleiterin Stella Lenze freut sich schon riesig darauf, viele bekannte Gesichter aus Ihrer früheren Apotheke in der neuen Bären-Apotheke im HafenMarkt wiederzusehen.





Die BÄRLI Tatze

März 2024

präsentiert von deiner Bären-Apotheke

Achtung Kröten!

Entdecke Bärli's Basteltipp...



Jeden Monat neu
- mit tollem
Poster für
dich!



Bären-Apotheke





Bärli erklärt: Wohin wandern die Kröten?

Neulich hat Bärli auf einem Spaziergang ein Schild im Wald gesehen. „Achtung, Krötenwanderung!“ war darauf zu lesen. Wusstest du, dass bereits im März die Kröten wieder unterwegs sind? Zu dieser Zeit wachen die Tiere aus ihrem Winterschlaf auf, da die wärmeren Temperaturen die Erde erwärmen. Die

Kröten ziehen alle gemeinsam los zu dem Gewässer, in dem auch sie geboren wurden, um Nachwuchs zu bekommen, indem sie dort ihren Laich in das Wasser legen. Diese Wanderung ist nicht immer ganz ungefährlich, da die Tiere oft in der Nacht über Straßen wandern und dort nur schlecht von Autofahrern

gesehen werden. Es gibt aber oft liebe Naturschützer, die die Kröten in großen Eimern einsammeln, um ihnen über die Straße zu helfen. Im Juli sind dann die kleinen Kröten im Teich schon ausgewachsen und gehen an Land. Mit ca. 4 Jahren sind die Tiere erwachsen und gehen selbst auf Wanderschaft.

Bärlis Basteltipp: Witziges Kröten-fangspiel

Du brauchst...

- eine Toilettenpapierrolle
- Pinsel und Buntstifte
- rote und braune Farbe
- Klebe und Schere
- Bastelkarton
- Schnur



1.

Bemale eine Toilettenpapierrolle außen mit brauner und innen mit roter Farbe. Warte, bis die Farbe getrocknet ist, bevor du Augen und Nase der Kröte aufmalst.

2.

Zeichne auf deinen Bastelkarton vier Beine und eine Fliege auf. Die Fliege muss dabei kleiner sein als die Öffnung der Toilettenpapierrolle. Male alles an und schneide es vorsichtig aus.

3.

Klebe das eine Ende der Schnur an die untere Seite der Toilettenpapierrolle und das andere Ende an die Fliege. Befestige mit der Klebe ebenfalls die Beine am Körper der Kröte. Lass alles gut trocknen.

4.

Jetzt kann das Spiel beginnen! Halte dafür deine Kröte in einer Hand, sodass die Fliege an der Schnur nach unten hängt. Versuche nun mit genug Schwung die Fliege im Maul der Kröte zu fangen.

Impressum

Herausgeber:

BP APO Consulting GmbH
Funnemannstraße 17, 59379 Selm

Redaktion:

Carina Naujokat



Bären-Apotheke

TYPISCH FRAU?

TYPISCH MANN?

Es gibt ihn eben doch: den kleinen und doch so großen Unterschied zwischen Männern und Frauen – zumindest in der Gendermedizin. Sie betrachtet, neben den biologischen, auch kulturelle und soziale Unterschiede und untersucht anhand dieser Erkenntnisse geschlechterspezifisch die Entstehung, Diagnose und Behandlung von Krankheiten.

In der Gendermedizin wird erforscht, warum bestimmte Krankheiten bei Männern oder Frauen häufiger auftreten oder unterschiedlich verlaufen. Das beste Beispiel hierfür sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Während sich ein Herzinfarkt bei Männern meist durch die klassischen Symptome, wie Schmerzen im Brustraum, die in die linke Körperhälfte ausstrahlen, ankündigt, können die Symptome bei Frauen wesentlich häufiger auch unspezifisch sein. Erste Anzeichen eines Herzinfarkts können vor allem beim weiblichen Geschlecht auch Kurzatmigkeit, Übelkeit, Erbrechen und ein Engegefühl in der Brust sein.

„Schatz, ich hab Rücken...“

Ob Rücken, Kopf oder andere kleine Wehwehchen – Männer und Frauen haben ein unterschiedliches Schmerzempfinden. Zwar hält sich im Volksmund starr die Behauptung, dass Männer wehleidiger sind als Frauen, doch Studien belegen, dass Frauen öfter und intensiver an Schmerzen leiden. Wieso das so ist, ist bisher nur zum Teil erforscht. Es scheint jedenfalls einen Unterschied bei der Schmerzwahrnehmung des Nervensystems zu geben. Die Nervenfasern, die Schmerzreize empfangen und an das Rückenmark weiterleiten, sollen bei Frauen sensibler sein als bei Männern, so die Deutsche Schmerzliga.

Schmerz lass nach

Auch die Reaktion auf Schmerzmittel oder andere Medikamente kann bei Männern und Frauen ganz verschieden und sogar völlig konträr sein. Da bis in die späten 80er Jahre Medikamentenstudien fast ausschließlich an Männern durchgeführt wurden und die Ergebnisse auch heute noch auf Frauen angewandt werden, ist vor

allem die Dosierung häufig fehlerhaft und kann zu Unverträglichkeiten führen. Als Frau ist es daher in einigen Fällen ratsam, beim Arzt oder auch bei uns in der Bären-Apotheke nachzufragen, ob zu dem verschriebenen Medikament auch Studien an Frauen durchgeführt wurden.

Gleiche Gesundheit für alle!

Ein wichtiger Aspekt der Gendermedizin ist es, bei der Diagnosestellung und Therapie die Unterschiede zwischen Mann und Frau zu berücksichtigen. Auch die Prävention von Krankheiten kann durch diese Ansätze verbessert werden. Wird das Bewusstsein für geschlechterspezifische Unterschiede in der Medizin gestärkt und Ärzte sowie Patienten dafür sensibilisiert, könnten zukünftig bessere Behandlungsstrategien entwickelt werden, die individuell auf die Bedürfnisse von Frauen und Männern zugeschnitten sind. Die Gendermedizin trägt daher dazu bei, dass Frauen und Männer gleichermaßen von einer qualitativ hochwertigen Gesundheitsversorgung profitieren können.



WENN SIE DIE MENOPAUSE "HEISSKALT" ERWISCHT...

Olga Bechthold aus der Bären-Apotheke
Selm-Altstadt informiert zum Thema Wechseljahre

Es gibt kaum ein Thema, über das „Frau“ in ihrem Leben schon so viel gehört hat – aber wenn es soweit ist, trifft es die meisten doch unvorbereitet. Sie werden im wahrsten Sinne des Wortes „heißkalt“ erwischt. Die Rede ist von den Wechseljahren. Wenn die Hormone etwa um den 50. Geburtstag herum einen neuen Kurs einschlagen, können Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Gefühlschwankungen das Leben ganz schön durcheinanderwirbeln. Dabei lassen sich mit Unterstützung aus der Naturheilkunde typische Wechseljahresbeschwerden gut in den Griff bekommen.

Bereits in den Jahren vor und nach der letzten Regelblutung, der sogenannten Menopause, befinden sich Frauen in den Wechseljahren. Diese Zeit steht für einen vollkommen natürlichen Prozess im Leben der Frau. Was dabei genau geschieht und wie lange etwa körperliche Veränderungen und Anpassungen an die neue Lebensphase dauern, wissen allerdings nur die wenigsten. Außerdem ist das von Frau zu Frau unterschiedlich.

Bis zu 80 Prozent der Frauen erleben Hitzewallungen und Schweißausbrüche¹

Sie kommen, sie gehen – und das leider meist in den unpassendsten Momenten. Typische und besonders belastende Merkmale der Wechseljahre sind ein immer wiederkehrendes Hitzegefühl, das in Wellen auftritt – oftmals gepaart mit starken Schweißausbrüchen. Ein Wechselbad der Gefühle, mit dem Sie im Fall der Fälle aber nicht alleine dastehen – bis zu 80 Prozent aller Frauen geht es ebenso.¹ Gerade im Sommer können nächtliche Hitzewallungen zu erheblichen Schlafstörungen führen, die sich wiederum negativ auf die Belastbarkeit am Tage auswirken können. Mehr noch: Oftmals vermindert sich auch die Lebensqualität.² Weitere Symptome aufgrund der hormonellen Veränderungen können Schlafstörungen, Herzrasen, Stimmungsschwankungen, Scheidentrockenheit oder auch Gewichtszunahme sein. Die meisten dieser Phänomene treten in Phasen auf und sind in ihrer Intensität individuell sehr verschieden.³

Beschwerden können sogar länger dauern als angenommen

Interessanterweise gingen Mediziner früher von einer Dauer der Wechseljahre von bis zu zwei Jahren aus.⁴ Eine amerikanische Langzeitstudie kommt allerdings zu dem Ergebnis, dass Frauen durchschnittlich 7,4 Jahre unter den Hitzewallungen leiden. Bei Frauen, die bereits bei noch bestehender Periode unter Hitzewallungen leiden, können diese auch bis zu 11,8 Jahre andauern.⁵

Mit der Natur durch die Wechseljahre

Wer bei Wechseljahresbeschwerden Alternativen zur chemischen Hormonersatztherapie (HET) wünscht, findet in der Naturheilkunde bewährte Arzneistoffe. Wie etwa der Sibirische Rhabarber (auch Rhapontik-Rhabarber oder Rheum rhaponticum), eine Heilpflanze, die bereits seit vielen Jahrzehnten Anwendung findet. Ursprünglich stammt der Sibirische Rhabarber aus den gemäßigten Zonen Asiens. Erst im 17. Jahrhundert wurde er nach Europa gebracht und wächst heute auch in den südlichen Teilen von Norwegen, Bulgarien und Sibirien. Wirksame Inhaltsstoffe, vor allem die Stilbene, sind in der Wurzel des Sibirischen Rhabarbers zu finden. Insbesondere bei den häufigen menopausalen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen zeigen Studien, dass der Sibirische Rhabarber diese effektiv lindern kann.^{6,7,8} Bei Hitzewallungen ist dieser dabei so effektiv wie eine niedrig dosierte Hormonersatztherapie.⁹

UNSER TIPP:



1 Gold EB et al.: Am J Public Health. 2006; 96(7):1226–1235
2 Hess R et al.: Qual Life Res 2012; 21(3): 535–544
3 Schultz-Zehden B: Psychotherapeut 2004, 49: 350–356
4 Schlimpert V: Ärztezeitung, 02.03.2015
5 Avis NE et al.: JAMA Intern Med. 2015 April 1; 175(4): 531–539

6 Heger M et al.: Menopause 2006; 13 (5): 744–759
7 Kaszkin-Bettag M et al.: Menopause 2007; 14 (2): 270–283
8 Kaszkin-Bettag M et al.: Altern Ther Health Med 2009; 15: 24–34
9 Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299–305

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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Stand: 11/23



LUST AUF ASIATISCH? LECKERES PAD THAI!

Nicola Schulwandt aus der Bären-Apotheke in Lüdinghausen präsentiert das Rezept des Monats



100 G BREITE REISNUDELN
 100 G TOFU
 100 G GARNELEN
 2 KNOBLAUCHZEHEN
 2 FRÜHLINGSZWIEBELN
 100 G MUNGOBOHNENSPROSSEN
 2 EIER
 1 EL KOKOSÖL
 2 TL BRAUNER ZUCKER
 4 TL FISCHSAUCE
 6 TL AUSTERNSAUCE
 1 KLEINE TASSE WASSER
 EINIGE ERDNÜSSE
 CHILIFLOCKEN
 KURKUMAPULVER
 1 ZITRONE

Die trockenen Reismnudeln in heißem Wasser ein paar Minuten einweichen. Den Tofu an zwei Seiten mit etwas Kurkuma einreiben. Anschließend den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch fein hacken und die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Falls Sie Sprossen aus dem Glas nutzen, einfach abtropfen lassen. Nun die Erdnüsse hacken und die Zitrone vierteln.

Am besten ist es, wenn alle Zutaten griffbereit am Herd stehen, denn alles geht jetzt ziemlich flott!

Das Öl im Wok erhitzen. Den Knoblauch kurz anbraten. Nun die Garnelen im heißen Knoblauch-Öl anbraten und kurz darauf den Tofu dazu geben. Alles etwa eine Minute braten und dann zur Seite schieben. Nun die Eier zugeben. Fisch- und Austernsauce und Zucker darüber gießen und kräftig rühren. Dann etwas Wasser und die Reismnudeln dazu geben. Wenn die Nudeln fast gar sind, Sprossen und Frühlingszwiebeln hinzufügen und ein paar Sekunden mit kochen. Sofort mit den gehackten Erdnüssen, Chiliflocken sowie einem Zitronenviertel servieren.

Ihr Bären-Team aus Lüdinghausen wünscht Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen mit dem Rezept des Monats. Lassen Sie es sich schmecken!

BRUSTKREBS: VORSORGE IST DAS A UND O!

Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren haben in Deutschland alle zwei Jahre Anspruch auf eine Mammographie-Untersuchung. Ziel der Untersuchung ist die Früherkennung und damit auch die frühzeitige Behandlung von Brustkrebs zur Erhöhung der Heilungschancen.



Ab dem 1. Juli 2024 sollen künftig auch Frauen zwischen 70 und 75 Jahren von diesem Programm profitieren können. Die Anhebung der Altersgrenze wurde im September letzten Jahres beschlossen. Voraussetzung dafür ist jedoch eine Änderung der Brustkrebs-Früherkennungs-Verordnung bis zu diesem Datum.

Brustkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen weltweit. Die Brustkrebsvorsorge ist daher ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge für Frauen. Informieren Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten und nehmen Sie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wahr. Früherkennung kann Leben retten und die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung deutlich erhöhen.

Auch jüngere Frauen sind immer häufiger von Brustkrebs betroffen, daher sollten sie ab einem Alter von 30 Jahren ihre Brüste monatlich selbst abtasten und einmal im Jahr auch Brust und Achselhöhlen vom Gynäkologen auf eventuelle Verhärtungen und vergrößerte Lymphknoten untersuchen lassen. Der Frauenarzt kann auch wertvolle Tipps für die Selbstuntersuchung geben.

spanische Airline	▽	▽	ein alkohol. Getränk (Kw.)	▽	weißes Mineral	Schienen- fahr- zeuge	Figur bei Gersh- win	Schweiz. Männer- name	nicht gönnen	offener zwei- rädri- ger Wagen	Darlehen	▽	▽	Männer- name	Halte- tau	kaufen	▽	jüdischer Gebets- mantel (Tuch)
Narkose	▷					▽	▽	▽	▽	▽	Amts- bereich	▷			▽			▽
ausge- zeichnet			aromat. Kohlen- wasser- stoff		präpa- rieren	▷								Zelt der Indianer		Initialen von Re- gis- seur Allen	▷	
▷			▽				6				achtbar		ge- deckter Tisch	▷	▽			
int. Nor- mungs- organi- sation	▷			Christus- mono- gramm	▷			niederl. Tänzerin (†, Mata)		ohne Zeit- verzö- gerung	▷					Jagd- gewehr		
▷				Ziga- retten- papier- rolle	▽		Raub- fisch	▷					Sitz- gelegen- heiten		US- Bunde- krimi- nal- polizei	▷		
Kelte in Irland	ein Treibgas	„Draht- esel“ fahren		hinteres Schiffs- segel	▷					franz. Depart- ment- hptst.		franz.: Bank- note	▷	▽				
positives elektri- sches Teilchen	▷	▽	▽			3	dt. Schau- spielerin, † (Hanne- lore)		Buch der Bibel	▷				ver- dorben	▷			lockere Erde
▷				weidm.: Rücken- braten vom Wild		Schnell- sendung	▷							vortref- lich, vor- züg- lich		Beitrag zum Unter- halt	▽	
wunder- tätige Schale			Absicht	▷				Comic- figur („... und Struppi“)	▷			ein Haut- aus- schlag		Fließ- behin- derung	▷			
Zwerg- hund	▷							Jäckchen der span. National- tracht			auf dem neuesten Stand	▷			5			
baumge- säumte Straße	▷			8	Vorname Chagalls		ein Nordost- spanier	▷				1	Teil des Geschirrs		kurz für: in dem	▷		
▷			zu Hause		fotograf. Entwick- lersub- stanz	▷				große Raub- tiere		Energie- wert	▷				Fremd- wortteil: neu	
eng- lischer Gasthof	latein- amerika- nischer Tanz	altrömi- sche Silber- münze	▷				herz- haft		wahr- nehmen	▷					4			
Sing- vogel	▷				ehem. dt. Fuß- ballprofi (†, Uwe)		eh. Film- gesell- schaft (Abk.)	▷				fränki- scher Höhen- zug	▷			kaufm.: Ver- pflich- tung	▷	
Maß der Strom- stärke		monu- mentaler Haus- eingang		Glas- bruch- stücke	▷								ehemal- iger Schah Persiens		Prärie- indianer- stamm	▷		
▷						unbe- kanntes Flugob- jekt (Kw.)	▷			Mätresse		Küchen- gerät	▷					gebrann- ter Zucker
Heiß- wasser- bereiter	▷					eine Salom- insel		Spiel- karten- aussteller	▷					Plus- pole		latei- nische Vorsilbe: weg	▷	
▷		2		Teil der Syna- goge	▷	46. US- Präsi- dent (Joe)	▷				Stadt am Meer		Oper von Verdi	▷				
Leid, Kummer	einhei- misches Raubtier		aus- reichend	▷				Unsinn (ugs.)		Gesangs- künstler	▷							
winziger Faden	▷					artig		franzö- sische Königs- anrede	▷				Tier- park	▷			Hülle für Brillen	
▷				Vorname v. Schau- spieler Spencer †		Hobby- arbeit	▷						korea- nische Währung		Initialen von US- Filmstar Murphy	▷		
Mongolen- dorf		Gä- rungs- getränk	▷				Fremd- wortteil: unter	▷		Zeichen f. Radon			ärmel- lose Jacke	▷				
Inventar der Wohnung	▷			7			alt- griech. Histori- ker	▷							Initialen Linden- bergs	▷		
Tafel- wasser	▷				ab- schicken	▷								Vorname der Sander	▷			

DP-1925-0224-52

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

Der Kosmos liefert Ihnen zu Beginn des Monats die nötige Energie, um die Anforderungen dieses Monats zu stemmen. Sie spüren aber auch deutlich, wie wichtig die kleinen Erholungspausen sind, und dass es Ihnen guttut, immer mal wieder Zeit für Wellness und geistige Freiräume einzuplanen. So bleiben Sie in Balance.



Stier
21.04. - 21.05.

Sie haben sich verliebt! Schieben Sie die kleinen Selbstzweifel beiseite und öffnen Sie Ihr Herz: Vertrauen Sie den Sternen und verlassen Sie Ihr gewohntes Terrain. Nur dann werden Sie feststellen, dass Herzflattern und Schmetterlinge im Bauch keine Krankheit, sondern ein wunderbar kribbelndes Gefühl sind.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Ihre Emotionen bereiten Ihnen zu Anfang des Monats ziemliches Kopfzerbrechen. Besser Sie hören auf, darüber nachzudenken, ob Ihre Gefühle tatsächlich so sind, wie sie sein sollten, oder ob Sie sich etwas vormachen. Lassen Sie sich fallen, denn die Sterne werden Sie auffangen und in den siebten Himmel der Liebe entführen.



Wassermann
21.01. - 19.02.

Zu Anfang des Monats könnte es zu einigen Unebenheiten in Ihrem Liebesleben kommen. Haben Sie Geduld und lernen Sie, die kleinen Schwächen Ihres Partners zu akzeptieren und mit ihnen umzugehen. Niemand ist perfekt, auch Sie haben Ihre Ecken und Kanten, und oft sind es genau diese, die den anderen liebenswert machen.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

In diesem Monat klappt einfach alles. Sie laufen zur Höchstform auf, Ihr Können und Ihr Teamgeist sind wie Magnete, die den Erfolg anziehen. Sie arbeiten konzentriert und ruhig und achten auf wichtige Details, sodass keine bösen Überraschungen in Sicht sind und Sie das Optimum für alle herausholen können.



Waage
24.09. - 23.10.

Die Sterne sind in Flirtlaune und versorgen Sie mit positiven Emotionen. Singles bietet sich die Chance, sich Hals über Kopf zu verlieben, ganz ohne Kritik und Zweifel. Und ganz nebenbei beseitigen Sie mit dieser positiven Stimmung Baustellen, die in Ihrem Leben wirklich nichts mehr zu suchen haben.



Fische
20.02. - 20.03.

Sie brauchen sich in diesem Monat um Ihr Wohlbefinden nicht zu sorgen. Dank des positiven Einflusses der Sterne strotzen Sie vor Vitalität und Energie. Selbst Ihr gelegentlich sensibler Verdauungsapparat erträgt Aufregungen und Kochexperimente mit stoischer Ruhe. Gönnen Sie sich ruhig noch etwas mehr Spaß.



Krebs
23.06. - 22.07.

Vermeiden Sie voreilige Aktionen und Entscheidungen. Lassen Sie die Dinge mit Ruhe und Bedacht angehen. Ab Monatsmitte können Sie Ihre Genialität beweisen. Die Sterne stehen Ihnen zur Seite und Sie sprühen vor Geistesblitzen und unkonventionellen Ideen. Der Erfolg im Job gehört Ihnen und die höhere Bezahlung auch.



Skorpion
24.10. - 22.11.

Der Alltagstrott geht Ihnen mit seiner Monotonie zurzeit ziemlich auf die Nerven – Tag für Tag immer dasselbe. Ändern Sie es! Wann haben Sie das letzte Mal alte Freunde angerufen oder so richtig ausgelassen Spaß gehabt? Geben Sie sich einen Ruck und ergreifen Sie die Initiative. Sie werden es nicht bereuen.



Widder
21.03. - 20.04.

Der Kosmos hat ein Kraftpaket für Sie geschnürt: Es liegt an Ihnen, es zu nutzen. Egal wie verrückt Ihre Vorhaben sein mögen – mit Ihrer Energie und Ihrem Idealismus werden sie Ihnen gelingen. Besonders im sozialen Bereich werden Sie mit Ihrer Begeisterung andere Menschen dazu motivieren, mit anzupacken.



Löwe
23.07. - 23.08.

Dieser Monat ist einfach ideal, um lang gehegte Träume zu realisieren. Zielstrebig und diszipliniert schreiten Sie voran Richtung Erfolg. Am Monatsende haben Sie sich eine goldene Brücke gebaut, über die Sie beruhigt in den nächsten Monat spazieren können. Beruflich und finanziell sitzen Sie fest im Sattel.



Schütze
23.11. - 21.12.

Die Aussichten für einen nächsten Karriereschritt stehen in diesem Monat besonders gut: Ab der zweiten Hälfte des Monats stellt der Kosmos die Weichen neu und Sie bewegen sich auf der Überholspur ohne Umwege Richtung Ziel. Wo Sie sind, ist immer auch eine kreative Idee – und Ihre Einfälle sind gefragt.



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



visomat

Seit 50 Jahren ist präzise Blutdruckmessung unsere Herzensangelegenheit.

Vor 50 Jahren startete visomat eine Erfolgsgeschichte mit den ersten automatischen Blutdruckmessgeräten für Endanwender im medizinischen Fachhandel.

-  Klinisch validierte Messgenauigkeit nach EN ISO 81060-2:2014
-  Universalmanschette für Armumfänge von 22 – 42 cm
-  Speicherung der Messwerte für 2 Benutzer
-  Manschettensitz- und Bewegungskontrolle
-  Anzeige von Herzrhythmusstörungen
-  Datum / Uhrzeit
-  Intelligentes Aufpumpen ohne Nachpumpen
-  WHO-Ampel zur einfachen Einstufung der Messwerte
-  Netzteilanschluss
Netzteil = Sonderzubehör



comfort eco
Einfach messen, gut versorgt.

Oberarm-Blutdruckmessgerät

Der einfache Weg zu genauen Messergebnissen. Die integrierte Manschettensitz- und die Bewegungskontrolle geben Sicherheit bei jeder Messung und helfen, Messfehler zu vermeiden. Jeweils 90 Werte können von 2 Benutzern gespeichert werden.

Gratis Ratgeber

Gleich vorbeikommen und Blutdruck messen!

Erhalten Sie Gratis einen Ratgeber

zum Umgang und Vorsorge von Bluthochdruck inklusive Blutdruck-Tagebuch.



MTK express

Bärenstarke Knallerpreise

MÄRZ
2024

JETZT BIS ZU
**42%
SPAREN!**

Diclox® forte**



SPAR 42%

100 g
statt ~~18,98~~ Euro
10,99 €
1 kg = 109,90 €

MometaHexal®



SPAR 33%

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

Vomacur®



SPAR 35%

20 Tabletten
statt ~~6,93~~ Euro
4,49 €

Sinupret® extract



SPAR 35%

20 Tabletten
statt ~~15,55~~ Euro
9,99 €

Allergodil® akut Duo



SPAR 30%

1 Kombi-Packung
statt ~~19,99~~ Euro
13,99 €

IBU-LYSIN-ratiopharm®
400 mg**



SPAR 33%

50 Filmtabletten
statt ~~21,80~~ Euro
14,49 €

femiLoges®



SPAR 30%

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

orthomol chondroplus®
Granulat / Kapseln



SPAR 30%

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

Azela-Vision® sine



SPAR 32%

20 x 0,3 ml
statt ~~10,40~~ Euro
6,99 €

* 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.-31.03.2024 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 01.02.2024. 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. Youshaa 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 Gripschöfer e.K.
Hauptstr. 34 · 59519 Möhnesee-Hörbecke

Bären-Apotheke im HafenMarkt · Inh. Tanja Adick e.K.
Hansaring 52d · 48155 Münster

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 Perpinios 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.
Kreissstr. 59 · 61 · 59379 Selm

Bären-Apotheke an der Basilika · Inh. Marco Müller e.K.
Marktstr. 22 · 59457 Werl

Bären-Apotheke Witten · Inh. Marco Müller e.K.
Pferdebachstr. 1a · 58455 Witten



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