

JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

Die Tatze



Ausgabe: September 2024



KEEP SMILING!

Rund um den Tag der
Zahngesundheit...

IN DIESEM HEFT:
DIE BÄRLI-TATZE FÜR KINDER
ZUM HERAUSTRENNEN UND
IHR HOROSKOP DES MONATS!

SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg
Bergisch Gladbach
Bottrop
Coesfeld
Datteln
Duisburg-Neumühl

Düsseldorf
Erkroth
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 SEPTEMBER 2024!

Citronella-Kerze
grün, im kleinen Zink-Eimer



**7
TALER**

Deko-Figur „Kürbis“
aus Textil, verschiedene Farben, Ø 10 x 9 cm



**12
TALER**

reisenthel® shopper XL
Designs: signature red oder twist pink



**96
TALER**

reisenthel® coolerbag
Design: twist violet



**96
TALER**

Deko-Figur „Pilz“
aus Ton, verschiedene Sorten, Ø 8 x 9 cm



**12
TALER**

reisenthel® mini maxi shopper pocket
Design: damson



**16
TALER**

Koshi® Chimes „Aqua“
Windspiel aus geöltem Bambus (1 Stück)



**132
TALER**

Deko-Figur „Igel“
aus Poly, verschiedene Sorten, ca. 10 cm



**20
TALER**

Mexx® Home Duschtuch
70 x 140 cm, versch. Farben, 100% Baumwolle



**32
TALER**

reisenthel® carrybag
Design: herringbone sand



**140
TALER**

GESCHENK FÜR SIE...

1 Fahrradsattelbezug:
Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 30.09.2024.



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

Alle Angebote gültig im September 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.



BÄREN-AKTUELL

BELLA ITALIA!

Italienische Nacht in Ascheberg: Bären-Team begeistert Groß und Klein mit Top-Aktionen

Am 9. August war es wieder soweit: La Dolce Vita und der unvergleichliche Charme Italiens lockten zahlreiche Besucher ins schöne Ascheberg. Die Initiative Pro Ascheberg e. V. organisierte in diesem Jahr erneut die beliebte Italienische Nacht inklusive tollem Gewinnspiel, das, wie auch die Aktionen der Geschäftsleute, für ein reges Treiben an allen Ständen und in sämtlichen Läden sorgte.

Zunächst sah alles danach aus, als würde die Italienische Nacht eher feucht als fröhlich. Es schüttete wie aus Kübeln. Pünktlich zum Late Night Shopping hörte es dann aber endlich auf zu regnen und die Sonne zeigte sich am strahlend blauen Himmel – typisch italienisch. Und je trockener die Ascheberger Straßen wurden, desto zügiger füllten sie sich mit Besuchern, die Bella Italia hautnah erleben wollten.

Beim Bären-Team gab es auch in diesem Jahr leckere Pizza vom Food-Truck „Pizza-Duo“ und stimmungsvolle Live-Musik von Nils-Christopher aus Witten, der die Zuhörer mit seiner Akustikgitarre musikalisch abholte. Doch auch die kleinen Gäste kamen voll auf ihre Kosten. Neben den bekannten lila Luftballons, die fleißig entlang der Festmeile verteilt wurden, konnten die Kids ihrer Kreativität freien Lauf lassen und Turnbeutel mit Bärl-Motiv bemalen oder sich vom Bären-Team ein richtig cooles Glitzertattoo machen lassen.



AM 25. SEPTEMBER IST TAG DER ZAHNGESUNDHEIT!

Schon seit 1991 findet jedes Jahr am 25. September der Tag der Zahngesundheit statt. Der Aktionstag soll ein Bewusstsein für das Thema Mundgesundheit schaffen und so Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen bestmöglich minimieren.

Der Aktionstag soll insgesamt die Prävention von Zahnerkrankungen fördern – „vorsorgen statt versorgen“ – und immerhin: **Es gibt einen Kariesrückgang. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen ist die Mundgesundheit hierzulande vorbildlich. Wohingegen leider weiterhin sehr viele Kleinkinder an frühkindlichem Karies erkranken...**

Umso sinnvoller und schlüssiger ist das Motto, unter dem der Tag der Zahngesundheit 2024 begangen wird.

Bei dem diesjährigen Motto „Gesund beginnt im Mund – von Anfang an!“ geht es darum, was Frauen während der Schwangerschaft zum Thema Mundgesundheit wissen sollten. Und auch nach der Geburt kommen auf Mütter bzw. Eltern viele neue Aufgaben zu – darunter die Zahnpflege bei Babys und Kleinkindern.

Vor allem werdende Mütter und Eltern, aber natürlich auch alle anderen Menschen, können sich auch in diesem Jahr am Tag der Zahngesundheit über Infoveranstaltungen und Aktionen in zahlreichen Städten freuen.



KEEP SMILING!

Zum Tag der Zahngesundheit: Einfache Tipps für ein strahlend schönes Lächeln und die optimale Pflege für gesunde Zähne...

Am 25. September ist Tag der Zahngesundheit. Dann dreht sich wieder alles um ein strahlend schönes Lächeln und ein Leben ohne Zahnschmerzen oder Karies. Gesunde und schöne Zähne verlangen eine gewisse Prophylaxe. Mit diesem Wort bezeichnen Zahnärzte alle Maßnahmen, die dazu beitragen, dass die Zähne gesund bleiben. Dazu gehören zum Beispiel regelmäßige Kontrolltermine beim Zahnarzt und professionelle Zahnreinigungen. Außerdem kann zuhause jeder selbst etwas Gutes für die Zähne tun – mit optimaler Zahnpflege durch richtiges Zähneputzen.

Schöne Zähne wollen regelmäßig gepflegt werden!

Eine gute Mundhygiene ist die wichtigste Maßnahme für alle, die aktiv etwas zu ihrer Zahngesundheit beitragen wollen. Dabei geht es insbesondere darum, den bakteriellen Zahnbelag (Plaque) zu entfernen. Dieser ist der Hauptverantwortliche

für Karies und Entzündungen des Zahnfleisches oder des Zahnhalteapparates (Parodontitis).

Gründliches Putzen schützt

... und das sollte man mindestens zweimal täglich tun – nämlich morgens und abends. Besser noch, man putzt sich die Zähne nach jeder Hauptmahlzeit, denn die Speisereste, die sich nach dem Essen im Mundraum sammeln, können Bakterien in schädliche Säure umwandeln.

Allerdings bestätigen auch hier Ausnahmen die Regel: Haben Sie säurehaltige Lebensmittel gegessen, putzen Sie nicht sofort nach der Mahlzeit, sondern lieber erst eine Stunde später die Zähne. Die Säuren von Äpfeln, Fruchtsäften oder Salatdressings können Mineralien im Zahnschmelz lösen. Der natürliche Schutz unserer Zähne wird dadurch geschwächt. Deshalb droht beim Zähneputzen direkt nach dem Verzehr säurehaltiger Speisen die Gefahr, den Zahnschmelz abzureiben.

Als Faustregel gilt, dass man für das Zähneputzen zu jeder Zeit immer drei Minuten einplanen sollte. Jeder einzelne Zahn sollte dabei gründlich gesäubert werden. Länger putzen bringt hingegen nichts, denn es besteht das Risiko, den Zahnschmelz oder das Zahnfleisch zu verletzen. **Wie man sich mit System kinderleicht die Zähne putzen kann, erfahren Sie auf Seite 18.**

Elektrisch oder manuell?

Ob die Zahnbürste elektrisch oder manuell ist, ist reine Geschmackssache. Wer händisch wirklich gründlich putzt, ist mit einer „normalen“ Zahnbürste bestens bedient. Allerdings macht eine elektrische Zahnbürste mehr Tempo und hat deshalb einen höheren Reinigungseffekt. Während bei der Handzahnbürste das individuelle Putztempo eher beschaulich ist, drehen elektrische Zahnbürsten mit ihrem kleinen Bürstenkopf voll auf. Diese Kraft bleibt natürlich nicht ohne Wirkung: Untersuchungen bestätigen, dass man mit der Elektro-

Zahnbürsten darf man nicht unbegrenzt lange nutzen.

Egal, ob manuelle oder elektrische Zahnbürste:

NACH SPÄTESTENS DREI MONATEN IST ES ZEIT FÜR EINEN WECHSEL DES BÜRSTENKOPFES ODER DER ZAHNBÜRSTE!

bürste im Vergleich zur Handzahnbürste bei gleicher Putzzeit mehr Plaque, Zahnbelag und Bakterien entfernen kann. Wer allerdings zu feste aufdrückt oder einige Bereiche auslässt, der wird auch mit einer elektrischen Zahnbürste keine besseren Ergebnisse erzielen als mit einer manuellen.

Für alle Zahnbürstenmodelle gilt: Der Bürstenkopf sollte relativ klein sein, damit die hinteren Backenzähne auch von den Außenseiten gut geputzt werden können. Abgerundete Borsten verhindern außerdem Verletzungen des Zahnfleisches. Und natürlich sollte man Zahnbürsten auch nicht unbegrenzt lange benutzen. Nach spätestens drei Monaten ist es Zeit für einen Wechsel des Bürstenkopfes oder der Zahnbürste. Waren Sie krank oder hatten eine Herpesinfektion, muss der Austausch sofort nach Genesung stattfinden. Ansonsten besteht die Gefahr einer erneuten Infektion.

Zahnzwischenräume nicht vergessen!

Während Kau-, Außen- und Innenflächen der Zähne mit der Zahnbürste leicht zu reinigen sind, kann es bei den Zahnzwischenräumen mit der Pflege schon mal eng werden – im wahrsten Sinne des Wortes. Mit einer Zahnbürste erreicht man längst nicht alle Stellen des sogenannten Interdentalbereiches. Dadurch bleiben Speisereste und auch Plaque an Ort und Stelle. Wenn man sich bewusst macht, dass der Interdentalbereich ungefähr 30 Prozent der gesamten Zahnfläche ausmacht, merkt man schnell, dass auch hier putzen angesagt ist.

Der Klassiker: Zahnseide

Die wohl bekannteste Möglichkeit zur Interdentalreinigung ist die klassische Zahnseide. Sie steht in den

unterschiedlichsten Formen zur Auswahl und reinigt effektiv sowohl enge als auch weitere Zahnzwischenräume. Es gibt gewachste und ungewachste Zahnseiden sowie spezielle Varianten für festsitzende Zahnprothesen. Die richtige Anwendung von Zahnseide will allerdings geübt sein. Dabei können auch Zahnärzte helfen.

Für größere Zahnzwischenräume: Interdentalbürsten

Interdentalbürsten sind einfach anzuwenden und vor allem bei weiten „Zahnlücken“ oder für die Pflege von Zahnspangen und Brücken gut geeignet. Die kleinen Bürsten gibt es in unterschiedlichen Größen. Bei der Auswahl der richtigen Bürsten kann ebenfalls der Zahnarzt helfen.

So geht zahngesunde Ernährung:

Natürlich trägt auch die richtige Ernährung zur Gesunderhaltung der Zähne bei. Dass Zucker schlecht für die Zähne ist, weiß jedes Kind. Doch es gibt eben auch Nahrungsmittel,

die unseren Zähnen gut tun. Milch und Käse helfen dank Ihrem hohen Kalziumgehalt zum Beispiel dabei, die Zähne zu stärken. Und während Vollkornprodukte und Rohkost allgemein schon als gesund gelten, sind sie auch für die Zähne vorteilhaft.

Warum das so ist und welche Lebensmittel außerdem gut für die Gesunderhaltung unserer Zähne sind, erfahren Sie im Bären-Tipp auf Seite 14.

Mundgeruch effektiv bekämpfen

Viele Menschen leiden unter Mundgeruch. In den meisten Fällen kann man etwas dagegen tun. Entsteht der Mundgeruch nicht im Magen, sondern im Mundraum selbst, kann Mundwasser helfen. Darüber hinaus sammeln sich geruchsbildende Bakterien auch gerne auf der Zunge. Eine Reinigung mit Zungenschabern oder speziellen Zungenbürsten kann dagegen helfen. Lassen Sie sich einfach beim Zahnarzt oder bei uns in der Bären-Apotheke beraten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



augenblicklich	medizinisch: fieberhaft	Vorname d. Bond-Autors Fleming	polares Gewässer	türk. Großgrundherr	Kaiserstadt in Vietnam	eine Pflanze	Wohngebäude	Bergstock der Albula-Alpen	jüdisches Fest	nicht nur schwarz oder weiß	zuverlässig, zahm	Fechthieb
Spitze												
zu schnell, unbedacht	leichte Holzart											
			Krankenhaus	feines Metzgerprodukt								
Segelbootfahrt	Dokumentensammlung	Impfstoffe			sächlicher Artikel			glücklich und zufrieden		stark metallhaltiges Mineral		
Staudamm						Kosename einer Kaiserin	Badegefäß					Pflaumensort
aufgeweckt	einer der drei Erzväter	persönliches Fürwort		Mitternachtsmessen	Einstreuen				Klostersaal		Männernamen	
			Trauben-ernte	extrem starke Neigung			massiv, plump	Weinstock				
Frauenunterkleidung (Abb.)		großes Tuch			Vorgang auf Auktionen	Bein-gelenk				Vorfahr		
				Vorname Einsteins	Bücher-narr							
Frühlingsblume, Aurikel		unfreier Gefolgs-mann	Name Attilas in der Edda		Saugströmung			japanischer Ringkampf		inselreicher See in Finnland		
kleine Antilleninsel	beschämt					Warn-gerät	greisenhaft					
		arabisch: Sohn		allein	Erdzeitalter				Naturwissen-schaft			
			Ansatz zur Landung	über-glücklich			Mahl-gerät	Maus-unter-lage (EDV)				
harter Tennis-schlag	südost-asiat. Insel-staat	Balkone, Söller	ein Edelgas		von kräftiger Statur	Garten-gemüse						
besondere Begabung				weibliche Haus-tiere	Schön-ling (franz.)			Zwerg der Edda			Mohn-gewächs, Zier-pflanze	
		schwe-felsaure Tonerde	Strauch mit schwarz. Beeren					Autor von „Momo“ †		kolumb. Provinz-haupt-stadt		
Schutzwand		Hochgebirgs-weide		englische Bier-sorte		Doppel-ehe		Ort bei Hildesheim				
Stimmzettelbehälter				nieder-deutsch für be-trunken	Teil am Fahr-zeug							
Herrenbekleidung			dt. Opern-sänger (Volker)	die amerik. Süd-staaten				Unrat		Kfz-K. Delitzsch		
		Nacht-lokale	Abonne-ment			engl. Längen-maß (Mz.)	Stern im „Schwan“					
engl.: eins	Männerhaus (Palau-Inseln)	46. US-Präsident (Joe)		100 qm in der Schweiz	an-ständig, korrekt			das Uni-versum				
englischer Komiker („Mr. ...“)			chem. Zeichen für Neon	Blut-armut				spani-scher Artikel	nicht ausge-schaltet			
justieren	Schwer-athlet				Prä-positi-on: in der Nähe		Gold-mi-nen-anteil					
						Service-teil						

DEKE 1925_BaA_24-17

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

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOGGING...

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

GEDÄCHTNISTRaining UND DENKSPORT!



DAS GEHT UNTER DIE HAUT...

Kosmetische Kurzbehandlungen mit Wohlfühlfaktor in der Bären-Apotheke Selm-Altstadt

Am 7. August war die professionelle Kosmetikerin Inge Nischan zu Gast in der Bären-Apotheke Selm-Altstadt. Mit den exklusiven und luxuriösen Produkten der französischen Hautpflegemarke Darphin und ihrer langjährigen Expertise verwöhnte Inge Nischan kosmetikbewusste Kundinnen und Kunden in einer 30-minütigen kosmetischen Kurzbehandlung.

Teil der Behandlung sind die Ausreinigung, ein Peeling, eine Gesichtsmassage, eine Maske und die hauttypgerechte Tagespflege – ein purer Verwöhnmoment, gepaart mit fun-

dierten Tipps für die tägliche Pflegeroutine.

Der Darphin-Erlebnistag findet schon seit einiger Zeit regelmäßig in der Bären-Apotheke an der Ludgeristraße statt. Die erfahrene Kosmetikerin Inge Nischan ist jedes Mal mit von der Partie und berät zusätzlich zu den erstklassigen Produkten von Darphin mit ihren einzigartigen Formulierungen, Texturen und Aromen. **Die nächsten Kurzbehandlungen gibt's schon im September. Alle weiteren Infos und Ihren persönlichen Termin erhalten Sie in der Bären-Apotheke Selm-Altstadt.**

Besser gut bei Stimme

**2+1
Aktion**

GeloRevoice® Halstabletten

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

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



POHL BOSKAMP

geloRevoice.de

Folge auf

Die BÄRLI Tatze

September 2024

präsentiert von deiner Bären-Apotheke



Architekten der Natur

Entdecke Bärli's
tolle Bastelanleitung...



Jeden
Monat neu
– mit tollem
Poster für
dich!



Bären-Apotheke





Bärli erklärt: Warum bauen Biber Dämme?

Neulich saß Bärli am Flussufer, als ein Biber sich zu ihm gesellte. Wirklich toll, diese Tiere in freier Wildbahn bei uns beobachten zu können. Wusstest du, dass es ungefähr 40.000 Biber ganz über Deutschland verteilt gibt? In den letzten Jahren hat sich ihr Artenbestand dank vieler Schutzmaßnahmen wieder gut erholt, sodass sie hier in Frieden leben können. Biber sind dämmerungs- und nachtaktive Tiere.

Sie sind bekannt dafür, dass sie aus Holz und sogar Baumstämmen, die sie mit ihren starken orangenen Zähne abnagen, große Dämme bauen. Wenn ein Damm fertig ist, staut sich das Wasser dahinter, da der Fluss nicht mehr wie gewohnt weiter fließen kann. So erschafft der Biber sich einen kleinen Bereich aus Wasser. Dieser ist tief genug, damit der Eingang seines Biberbaus, der unter Wasser

liegt, im Winter nicht zufriert. So bleibt er auch in der kalten Jahreszeit vor Feinden geschützt und hat es schön warm und trocken. Der größte von Bibern gebaute Damm befindet sich übrigens in einem Nationalpark in Kanada und ist 850 Meter lang. Er ist so groß, dass man ihn sogar aus dem All sehen kann. Wirklich erstaunlich, was diese kleinen Nager draufhaben, findet Bärli.

Bärlis Basteltipp: Kunterbuntes Biberdamm-Mikado

Du brauchst...

- 31 Holzstäbe
- 4 bunte Acrylfarben (z.B. Rot, Gelb, Grün und Blau)
- Pinsel



1. Teile die Holzstäbe zu jeweils 10 Stück auf. Lege den Stab, der allein zurückbleibt, an die Seite. Male deine drei Stapel jeweils so an, dass 10 Stäbe dieselbe Farbe haben (Gelb, Grün und Blau). Male den einzelnen Stab anschließend rot an.

2. Lass die Stäbchen gut trocknen, bevor du mit dem Spiel beginnst. Nimm dann alle Stäbe in eine Hand, sodass die Enden noch den Boden berühren und lass sie dann gleichzeitig auf einen geraden Untergrund wie einen Tisch fallen.

3. Ziel ist es nun, so viele Stäbchen wie möglich mit den Händen vom Biberdamm zu nehmen, ohne dass dieser wackelt oder sich die anderen Stäbe bewegen. Wenn das passiert, ist der nächste Spieler dran.

4. Wenn alle Stäbchen aufgesammelt wurden, ist das Spiel vorbei. Zählt nun die Punkte. Wer hat es geschafft, den besonderen roten Stab zu erwischen? Der Gewinner darf den neuen Biberdamm bauen.

● = 1 Punkt

● = 2 Punkte

● = 5 Punkte

● = 10 Punkte

PROPHYLAXE:

Schmile SCHWERER GESAGT ALS GETAN!

Neben gewissenhafter Mundhygiene ist der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt ein ebenso wichtiger Bestandteil einer umfassenden Zahnprophylaxe. Denn selbst die beste Mundhygiene und eine optimale Ernährung können die Kontrolluntersuchung nicht ersetzen. Ein- bis zweimal jährlich sollten Sie sich unbedingt bei Ihrem Zahnarzt blicken lassen. Die Kosten für die Kontrolle trägt die Krankenkasse.

Beim Zahnarzt...

Hilflos mit aufgerissenem Mund auf einem Liegestuhl, blendend helle Lampen, davor Menschen mit Mundschutz, die sich geschäftig über einen beugen, zu hören ist nur das kreischende Geräusch des Bohrers – die klassische Horror-Vorstellung eines Zahnarztbesuchs. Dabei sieht es in der Realität nur sehr selten so aus. Tatsächlich wird bei der Vorsorgeuntersuchung der Zustand von Zähnen und Zahnfleisch kontrolliert. Sollte sich dabei ein Verdacht auf verdeckte Karies ergeben, kann auch eine Röntgenuntersuchung nötig sein.

Werden bei dieser Vorsorge erste Anzeichen von Zahnerkrankungen wie Karies, Zahnfleischentzündungen oder Parodontitis entdeckt, kann frühzeitig behandelt werden. Man sollte die Kontrolle also besser nicht hinauszögern. Außerdem klärt der Zahnarzt bei der Vorsorgeuntersuchung nochmals über die richtige Zahnpflege auf und gibt individuelle Tipps für eine optimale Reinigung.

Eine regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt erspart in vielen Fällen manch eine unangenehme Sitzung!

Professionelle Zahnreinigung

Empfehlenswert ist auch die professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis. Diese muss zwar vom Patienten aus eigener Tasche bezahlt werden, aber sie hilft gegen Zahnstein und andere Zahnbeläge, die man selbst mit optimaler Zahnpflege zuhause nicht in den Griff bekommt. Außerdem werden dabei auch Zahnverfärbungen so gründlich entfernt, dass das natürliche Weiß der Zähne wieder glänzend strahlen kann – wie Ihr Lächeln!

Vorsorgetermine können sich lohnen

Selbst wenn die Zahnreinigung, anders als die Kontrolluntersuchungen, vom Patienten selbst getragen werden müssen, können sich regelmäßige Vorsorge-Termine beim Zahnarzt auch in Euro und Cent auszahlen. Was früher als Bonusheft bekannt war, ist heute ganz automatisch und digital in Ihrer elektronischen Patientenakte hinterlegt. Die Krankenkasse honoriert nämlich Ihre zahnärztlichen Untersuchungen mit höheren Festzuschüssen für den Zahnersatz.

Spruch: Sollte einmal ein Zahnersatz nötig werden, erhöht sich bei regelmäßiger Kontrolle der Festzuschuss zur Regelversorgung der Krankenkasse.

Für einen dokumentierten Zeitraum von fünf Jahren, in denen Sie mindestens einmal im Jahr zur zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung gegangen sind, steigt der Zuschuss von 60 Prozent auf 70 Prozent, nach zehn lückenlos dokumentierten Jahren sogar auf 75 Prozent.



ZAHNGERECHTE ERNÄHRUNG

Inessa Bialas aus der Bären-Apotheke in Witten informiert zur optimalen Ernährung für gesunde Zähne

Putzen ist das A und O der Zahnpflege. Doch auch unsere Ernährung sowie das Zähneputzen nach dem Genuss bestimmter Lebensmittel beeinflussen die Gesundheit unserer Zähne massiv. Mit der richtigen Ernährung und ebenso sorgfältiger Pflege der kleinen Beißerchen kann man sich die Angst vor dem Zahnarztstuhl häufig schon sparen.

Säure und Zahnschmelz

Unser Zahnschmelz ist nach dem Genuss säurehaltiger Lebensmittel bereits angegriffen, denn Säure führt zu Erosion. Wenn man jetzt noch die Zähne putzt und mit der Bürste Druck auf den Zahnschmelz ausübt, kommt es zusätzlich zur Abrasion – man reibt den Zahnschmelz ab. Um das zu verhindern, sollte man nach dem Verzehr von säurehaltiger Nahrung am besten eine Stunde warten, bis man sich wieder die Zähne putzt. Zusätzlich kann man die Säure mit einer Wasserspülung oder einem Glas Milch neutralisieren. Doch das geht auch ganz natürlich: mit unserem Speichel. Er sorgt für die Neutralisierung von Säuren, die Remineralisierung des Zahnschmelzes und entfernt zudem Speisereste. Zwischen

den Hauptmahlzeiten sollte daher am besten eine Pause von mehreren Stunden liegen, damit der Speichel seine Aufgabe erfüllen und der Zahnschmelz sich erholen kann. Um den Speichelfluss anzuregen, eignen sich übrigens auch zuckerfreie Kaugummis, die zusätzlich noch viele Speisereste entfernen. Denn natürlich kann man sich unterwegs nach dem Essen nicht immer die Zähne putzen.

Nicht alle Lebensmittel, die allgemein als gesundheitsfördernd gelten, sind auch gut für die Zähne.

Bestes Beispiel hierfür sind Zitrusfrüchte, die – trotz ihrer zahlreichen gesundheitlichen Vorzüge – aufgrund ihres hohen Säuregehalts den Zahnschmelz angreifen. Auch Wein, Smoothies, Fruchtsäfte und essighaltige Dressings sind Feinde des Zahnschmelzes. All diese Lebensmittel sollte man daher bestenfalls mit kalziumhaltigen Lebensmitteln wie Joghurt, Quark, Sahne oder Käse kombinieren, um bereits im Vorfeld die Säure zu neutralisieren. Kalzium ist außerdem gut für den Zahnschmelz: Es mineralisiert ihn und macht die Zähne dadurch stärker.

Fasern für kräftige Zähne

Faserreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte oder Gemüse sind ebenfalls gut für starke und gesunde Zähne, denn es gibt endlich etwas zu kauen. Das Kauen regt den Speichelfluss an und der Speichel neutralisiert die Säuren – damit schließt sich wieder der Kreis. Weitere positive Nebeneffekte einer faserreichen Ernährung sind der schonende Abrieb von Plaque, eine bessere Verdauung und ein früher einsetzendes Sättigungsgefühl. Denn wer mehr kaut, ist schneller satt.

Zuckersüßer Zahn

Dass zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke nicht nur uns, sondern leider auch Kariesbakterien glücklich machen, ist Allgemeinwissen. Was viele nicht wissen: Verstärkt wird die schädliche Wirkung noch durch die Dauer, die der Zahnschmelz dem Zucker ausgesetzt wird. Besonders klebrige Süßspeisen sind daher Gift für unsere Zähne.

Bei uns in der Bären-Apotheke geben wir Ihnen gerne weitere Tipps für die optimale Zahnpflege und eine ausgewogene Ernährung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



BACKEN? KÖRNIGES KAROTTENBROT!

Stella Lenze aus der Bären-Apotheke im HafenMarkt in Münster präsentiert das Rezept des Monats



ZUTATEN:
 1 MITTELGROSSE KAROTTE
 400 G WEIZENMEHL
 150 G DINKELVOLLKORNMEHL
 1 EL HONIG
 20 G FRISCHE HEFE (ODER
 1 PÄCKCHEN TROCKENHEFE)
 2 TL SALZ
 150 G GEMISCHTE KERNE
 UND SAATEN
 70 G NATURJOGHURT
 250 ML LAUWARMES WASSER

Zunächst alle Zutaten in die Schüssel einer Küchenmaschine geben und vorerst langsam, dann auf voller Stärke solange verkneten, bis sich ein glatter Teig bildet. Wenn keine Küchenmaschine vorhanden ist, geht das auch gut mit der Hand. Der Teig darf eher ein wenig feucht sein, daher kann es nötig sein, vorsichtig noch etwas Wasser dazu zu geben.

Nun den Teig direkt in eine gefettete, mit Mehl bestäubte Kastenform geben und im Backofen etwa zwei Stunden gehen lassen. Dort steht der Teig gut geschützt. Danach die Form herausnehmen, mit einem Tuch abdecken und den Ofen auf 220 °C Ober- / Unterhitze vorheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, die Kastenform mit dem Brotteig in den heißen Backofen stellen, die Temperatur gleich auf 180 °C reduzieren und das Brot ca. 50 - 60 Minuten backen.

Mein Tipp: Für den Teig eignen sich zum Beispiel Sonnenblumen- und Kürbiskerne, geschrotete Leinsamen, Dinkel oder Haferflocken. Besonders lecker wird es, wenn man verschiedene Kerne und Saaten mischt. Und streut man nach dem Einfetten ein paar Kerne in die Kastenform, sieht das Brot auch von außen klasse aus.

Viel Spaß beim Backen wünscht das Bären-Team aus Münster!



**DER ZAHN DER ZEIT:
 VON ABNUTZUNG UND
 WEISSMACHERN...**

Im Laufe der Zeit verändern Zähne ihr Aussehen. Es sind nicht nur Genussmittel oder mangelnde Pflege, die dazu führen, sondern häufig sozusagen auch der Zahn der Zeit.

Abnutzungserscheinungen, zum Beispiel durch Zähneknirschen, Schmelzrisse oder keilförmige Defekte, die durch eine falsche Putztechnik entstehen, verändern die Oberfläche des Zahns. Dann greifen Patienten gerne zu Zahncremes, die den Zahnschmelz wieder aufhellen sollen. **Doch Vorsicht: Das sollte man nicht tun, ohne vorher mit einem Zahnarzt Rücksprache zu halten!**

Manche Produkte reiben den Zahnschmelz stark ab und sollten deshalb gar nicht oder zumindest nicht täglich angewendet werden. Und wer freiliegende Zahnhälse hat, der sollte sich von diesen Produkten besser fernhalten.

Aufhellende Zahncremes greifen außerdem nur bei Verfärbungen. Sind die Zähne von Natur aus gelblich, so zeigen die Weißmacher-Zahncremes leider kaum einen Effekt.

richtig vermuten	schmerzhaftes Gliederreißen	40. US-Präsident	Rasse	Nackten			dicht zusammen		Ausruf des Ekels	ehem. Sowjetunion (Abk.)		spanischer Frauenname	erwartetes Verhalten		engl. Parlamentsentscheidung	Norne der Vergangenheit	deutsche Sprachwissenschaft	
Meeresfisch			11				frühe Ausbildungsstätte (D)		unterwürfig		10				Dehnung von Vokalen		lateinisch: Luft	
				skand. Erzählstil des MA.		kräftiger Schubs						Schaumgebäck		holländische Käsestadt				
Musikrichtung		1	brit. Filmregisseur („Blade Runner“)					Zubehörteile		norddt.: Lampenruß						Duftwasser (französ. Abk.)		
Rhesusaffchen						Gerät z. Messen der Länge		erklären										
			Auftraggeber eines Anwalts		Skiort in Graubünden				dt. Normenzeichen (Abk.)					engl. Autorin (†, Jane)			Küstenstadt in der Türkei	
Rang beim Karate	Zeit ohne Sonnenlicht	Regierungsmannschaft								ehemaliger Schah Persiens		europ. Giftschlange (...vipér)				8		
Strom durch Ägypten				Binde- wort			Komponist der „Zauberflöte“		bunte Tanzshow							Stadt am Meer		
					filigran		knochig				7		Abendgesellschaft		Schweiz. Aktienindex (Abk.)			
kastenloser Inder		Start		ausgezeichnet					ausgemergeltes Pferd			Arbeitsniederlegung						
Wirtschaftstätigkeit							Speisenfolgen		militärische Übung								angepflanzte Gemüsefläche	
Sprengstoff (Abk.)				üblicher Tagesablauf		Kose- name für Mutter		3		verdorben				eine Steuer, Abgabe (Kw.)		Hauptstadt der DR Kongo		
gehärtetes Eisen	Tonwarenhersteller	dänischer Märchendichter			estn. Autor, † 2005 (Mati)				antikes Pferdegespann		Tonfolge		Geldstück	japanisches Nationalgetränk				
						Vogelschwänze	Haar über dem Auge					6	Stiege		Teil der Bibel (Abk.)			
Comicfigur (... Duck)		englischer Herzog		Bildreihe						Vorfahren		Erdezeitalter					Beherrztheit	
landwirtschaftliches Gerät	Wurfs- spiel					Nordeuropäerin			Froschlurch					persönliches Fürwort (3. Fall)				
	9			Großstadt in Indien		Dauer der Zugreise									Vorname der Meysel			
heiser		Vulkan auf Sizilien		Babykost				Binnen- gewässer				Balkanbewohner		Jetzt-Zustand		4		
					5				Fließbehinderung		Heil- und Gewürzpflanze						nicht wenig	
Einheit der physikal. Leistung	englisch, französisch: Luft		US-Schriftsteller, † 1849			altchinesisches Gewicht (0,37 g)		Kaviarfisch						dt. Rentenversicherung (Abk.)		Grenzpflahl, Grenzstein		
			chinesische Teildynastie		Täuschungsmanöver					Abk.: außer Dienst		Vorname von US- Filmstar Moore						
		durch Wasser gehen						Oriental		2					Abk.: äußerlich			
Vorsilbe		früherer Lanzenreiter					herrlich											

DEKE_1925_BaA_24-18

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

Bereits zu Monatsanfang sorgt der Kosmos bei Steinbockgeborenen für eine sinnliche und aufregende Zeit. Amor hält ein ganzes Bündel voller Liebespfeile in seinem Köcher für sie bereit. Von kuscheligen Schmusereien auf dem Sofa bis hin zum Tanz auf dem Vulkan – da bleiben weder emotionale noch erotische Wünsche offen.



Stier
21.04. - 21.05.

Singles aufgepasst – in diesem Monat halten die Sterne das gewisse Etwas für Sie bereit, das Ihnen eine ganz besondere Anziehungskraft verleiht und Menschen neugierig auf Sie werden lässt. Stiere in fester Bindung sind in diesem Monat besonders kreativ, wenn es darum geht, ihren Augenstern glücklich zu machen.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Diesen Monat verläuft Ihr Leben in ruhigen Bahnen. Nutzen Sie die Zeit, zu entschleunigen und so richtig die Seele baumeln zu lassen. Überlegen Sie, was Sie sich selbst Gutes tun könnten. Ein spannendes Buch auf der Couch, Kuschel-einheiten mit Ihrem Lieblingsmenschen – lassen Sie sich treiben und genießen Sie das Leben.



Wassermann
21.01. - 19.02.

Sehr geschickt haben Sie die Weichen für Ihre berufliche Karriere gestellt, ein Rädchen greift in das andere und Sie nehmen richtig Fahrt auf. Achten Sie aber immer darauf, dass Ihnen Niemand keinen Sand ins Getriebe werfen. Bereits am Monatsende haben Sie die Zielgerade erreicht und können das Tempo herausnehmen.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

Die Sterne haben diesen Monat für Sie die Überholspur freigegeben. Sie sind voll auf Erfolg programmiert und überzeugen mit außergewöhnlichen Leistungen. Das geht nicht unbemerkt an der Chefetage vorbei. Klopfen Sie ruhig an, man wird Ihnen die Gehaltserhöhung nicht verweigern, da man weiß, was man an Ihnen hat.



Waage
24.09. - 23.10.

Im Job kann es zu Monatsanfang etwas hektischer werden. Lassen Sie nicht zu, dass andere ihren Zeitdruck auf Sie abwälzen – lassen Sie sich nicht hetzen und setzen Sie Ihre Grenze mit einem klaren Nein. Verlieren Sie Ihr eigenes Wohlbefinden nicht aus den Augen. Das Motto in diesem Monat heißt Work-Life-Balance.



Fische
20.02. - 20.03.

Der Kosmos verleiht Ihnen in diesem Monat eine besondere Aura – Sie strahlen eine Herzlichkeit und tiefe innere Zufriedenheit aus, die wie ein Magnet auf Ihre Mitmenschen wirken. Man hält sich gern in Ihrer Nähe auf. Neue Bekanntschaften, Freundschaften oder auch die ganz große Liebe – in diesem Monat ist alles möglich.



Krebs
23.06. - 22.07.

Zu Monatsbeginn hadern Sie mit Ihrer Lebenssituation und sind unzufrieden – Zeit, sich vorwärts zu bewegen und die Komfortzone zu verlassen. Der Kosmos sorgt für die nötige Motivation und das Selbstvertrauen, neue Wege zu gehen. Zusätzlich stärken Ihnen Ihre Familie und Freunde den Rücken – Sie werden Erfolg haben.



Skorpion
24.10. - 22.11.

Was Liebesangelegenheiten betrifft, können Sie sich in der nächsten Zeit hundertprozentig auf den Kosmos verlassen – Sie schweben auf Wolke sieben. In Sachen Finanzen ist allerdings Vorsicht geboten. Vermeiden Sie leichtfertige Ausgaben und lassen Sie sich nicht zu unüberlegten Geldanlagen hinreißen. Rechnen Sie gut.



Widder
21.03. - 20.04.

Die Sterne sind in bester Partylaune und versorgen Widdergeborene mit einer positiven Ausstrahlung und Lässigkeit, die ihnen Flügel zu verleihen scheinen. Sie haben in diesem Monat viel Spaß. Achten Sie aber darauf, sich Ihre Ressourcen gut einzuteilen, und gönnen Sie sich regelmäßige Pausen, um die Akkus aufzuladen.



Löwe
23.07. - 23.08.

Im Job beweisen Sie einmal mehr, dass Sie Verantwortung übernehmen und für klare Strukturen sorgen können. Jedes Problem ist für Sie lediglich eine Herausforderung, die beste Lösung zu finden. Das bringt Ihnen nicht nur Anerkennung ein, sondern könnte auch ein großer Sprung auf der Karriereleiter nach oben sein.



Schütze
23.11. - 21.12.

Sie können gleich am Anfang des Monats die Ärmel hochkrempeln: Der Kosmos verleiht Ihnen eine Extraportion Antriebskraft. Sie sind energiegeladener und hochmotiviert, Ihre Pläne und Vorhaben in die Tat umzusetzen. Achten Sie darauf, mit Ihren Mitmenschen nicht zu ungeduldig zu werden und immer Rücksicht zu nehmen.



Alles ABÄRglaube...

Für viele sind Horoskope nichts als Hokusfokus, für andere sind sie Wegweiser in allen Lebenslagen. Und wenn wir mal ehrlich sind: Wir lesen doch alle hin und wieder ganz gerne unser Horoskop.

Wie sehr Sie daran glauben oder eben nicht, ist eigentlich egal – Hauptsache, das Glück ist auf Ihrer Seite!

KINDERLEICHT: ZÄHNEPUTZEN MIT KAI!



Für Kinder ist es besonders wichtig, dass sie schon zu Beginn lernen, wie man sich gründlich die Zähne putzt. Ganz einfach ist das mit der KAI-Methode. Das kann man sich gut merken und schon kleinen Kindern fällt die Technik leicht. Beim Zähneputzen mit KAI lernen Kinder spielerisch, wo, wie und in welcher Reihenfolge die Beißerchen gereinigt werden, ohne dabei Flächen auszulassen. Und auch so mancher Erwachsener kann sich beim KAI-System sicherlich noch etwas abgucken...

K = Kauflächen

Zu Beginn werden die Kauflächen mit Hin- und Her-Bewegungen geputzt – also kräftig schrubben!

A = Außenflächen

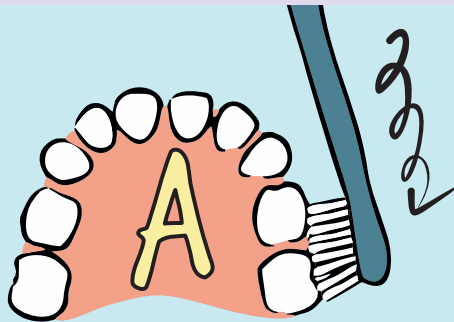
Nun sind die Außenflächen dran. Sie werden mit kreisenden Bewegungen geputzt – erst oben und dann unten!

I = Innenflächen

Am Ende werden die Innenflächen geputzt – immer von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch zum Zahn!



KAUFLÄCHEN



AUßENFLÄCHEN



INNENFLÄCHEN

IMPRESSUM

Herausgeber: BP APO Consulting GmbH, Funnemannstraße 17, 59379 Selm · Redaktion: Lisa Simmberg · Texte: Lisa Simmberg

ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN
AUS DEM LETZTEN HEFT

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

E	D	A	K	B	C
A	G	E	N	T	I
R	I	T	A	L	I
Z	O	F	E	R	K
T	E	L	I	M	A
E	R	L	A	B	E
U	S	E	D	O	M
K	R	T	R	E	G
G	E	I	E	R	S
E	K	E	L	N	L
A	A	K	I	W	I
A	R	I	S	T	O
E	G	E	N	T	M
P	L	U	S	T	R
A	S	U	C	H	T
P	A	C	K	E	R
A	L	E	M	A	J
I	F	L	A	U	T
B	L	A	E	S	S
F	I	G	U	R	K
N	W	E	D	E	L
K	A	U	S	A	L
K	E	S	S	C	L
I	T	A	H	N	E
L	I	E	B	E	L

SOMMERGEWITTER

S	E	F	T	Z	W	I
M	I	K	R	O	F	O
U	N	T	A	T	S	P
V	S	A	T	U	E	R
O	B	S	T	T	O	R
L	R	G	O	I	R	T
P	L	U	M	H	O	R
D	P	A	N	E	L	E
K	L	E	B	E	R	D
B	E	R	L	G	E	F
I	G	I	N	A	Y	E
T	H	E	O	R	E	M
T	H	U	R	N	L	E
O	G	E	B	E	R	E
H	U	N	N	E	N	D
S	A	M	T	B	M	A
R	N	A	U	G	E	A
L	A	Z	A	R	E	T
E	H	E	S	T	E	P
A	M	T	G	K	O	R
L	E	G	E	R	R	B
S	K	A	I	A	T	O
E	V	E	R	S	T	A
S	C	H	I	R	M	E

CAMPINGBUS



Nur
1 Tablette
täglich



Mein Plan B

mit dem Plus für Energie und Nerven

Umfassende Unterstützung für Nervensystem und Energiestoffwechsel*:

- Innovative Kombination aller **acht B-Vitamine** mit dem **Plus** der Vitaminoide **Cholin, Inositol** und **Pangamsäure**
- **Hochdosiert** und mit **stoffwechselaktiven** Formen

Mehr entdecken:



Noch mehr Informationen auf www.loges.de

*Die Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂, Biotin, Niacin und Pantothersäure tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Die Vitamine B₂, B₆, B₁₂, Niacin, Pantothersäure und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung. Pantothersäure trägt zu einer normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei. Die Vitamine B₁, B₂, B₆, B₁₂, Niacin und Biotin tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Niacin und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstr. 5, 21423 Winsen (Luhe), www.loges.de

DR. LOGES 
ganz meine Natur

Bärenstarke Knallerpreise

SEPTEMBER
2024

JETZT BIS ZU
**41%
SPAREN!**

ASS-ratiopharm® PROTECT
100 mg**

**SPAR
41%**



100 Tabletten
statt ~~5,97 Euro~~
3,49 €

Thealoz® Duo

**SPAR
27%**



10 ml
statt ~~15,95 Euro~~
11,49 €
1 l = 1.149,- €

Vitamin D3 Hevert® immun

**SPAR
30%**



30 Kapseln
statt ~~12,95 Euro~~
8,99 €

Refluthin® bei Sodbrennen
mit Fruchtgeschmack

**SPAR
31%**



48 Kautabletten
statt ~~18,97 Euro~~
12,99 €

Panthenol-ratiopharm®
Wundbalsam

**SPAR
31%**



100 g
statt ~~12,48 Euro~~
8,49 €
1 kg = 84,90 €

Sinupret® extract

**SPAR
32%**



20 Tabletten
statt ~~16,33 Euro~~
10,99 €

neuroLoges® concept

**SPAR
28%**



60 Kapseln
statt ~~51,90 Euro~~
36,99 €

Salviathymol® N Madaus

**SPAR
27%**



100 ml
statt ~~23,98 Euro~~
17,49 €
1 l = 174,90 €

Gingium® 120 mg

**SPAR
38%**



120 Filmtabletten
statt ~~96,89 Euro~~
59,99 €

* 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.-30.09.2024 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 01.08.2024. 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. Marin 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 Lüdinhhausen · Inh. Jan Forster e.K.
Neustr. 1a · 59348 Lüdinhhausen

Bären-Apotheke am Möhnesee · Inh. Jochen Gripshöfer e.K.
Hauptstr. 34 · 59519 Möhnesee-Hörbecke

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

Bären-Apotheke am 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 Werl

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



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