

Die Tatze

Ausgabe: Dezember 2024

JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

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

FROHES FEST

Wie Sie Weihnachten
gesund genießen...

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 DEZEMBER 2024!

Deko-Stern „Glitter“
Ø 40 cm, gold



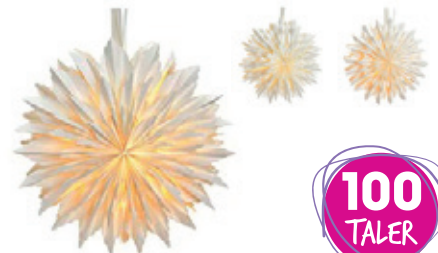
**8
TALER**

reisenthel® mini maxi shopper
Design: signature red



**16
TALER**

Leuchtschneeflocke
aus Papier / Pappe, Ø 50 cm, versch. Sorten



**100
TALER**

IB Laursen® Figur „Gardist“
aus Holz, 15 cm hoch, verschiedene Sorten



**20
TALER**

IB Laursen® Gebäckdose „Gardisten“
aus Metall, Ø 16,8 cm, 18,2 cm hoch



**48
TALER**

Scentorie® Duftkerze
„Finnish Sauna“ oder „Christmas Bakery“,
mit Hörspiel-Meditation, 300 g / 60 h



**140
TALER**

3D-Leuchstern „X-MAS“
Ø 57 cm, In- und Outdoor, mit Timer



**48
TALER**

IB Laursen® Girlande „Gloria“
mit 40 Sternen aus Messing, 249 cm lang



**64
TALER**

reisenthel® loopshopper L
Design: frame rhombus olive



**176
TALER**

GESCHENK FÜR SIE...

1 Weihnachtskerze:
Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 31.12.2024.



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

Alle Angebote gültig im Dezember 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.



GETEILTES GLÜCK IST DOPPELTES GLÜCK!

Aktion zu Sankt Martin: Bären-Apotheken Holten und Neumühl begeistern mit Riesen-Stutenkerl

Wir teilen mit euch wie Sankt Martin: Unter diesem Motto hatten sich die Bären-Apotheken in Oberhausen-Holten und Duisburg-Neumühl eine ganz besondere Aktion einfallen lassen.

Am 11. November – dem Martins-tag – konnten alle Besucher der Bären-Apotheken ein Stück eines riesigen Stutenkerls, verziert mit der traditionellen Pfeife, Hagelzucker und Rosinen, bekommen. Der Stutenkerl wurde geteilt, so wie es der Legende nach auch schon Sankt Martin mit seinem Mantel tat. Dazu gab es auf Wunsch einen wärmenden Tee am geschmückten Aktionstisch.

Damit die Legende von Sankt Martin auch nicht in Vergessenheit gerät, gab es für Kinder (und interessierte Erwachsene) eine kleine Karte mit der Geschichte des Soldaten Martin, der in einer eisigen Winternacht seinen Mantel mit einem bettelarmen Mann teilte und durch diese gute Tat beschloss, künftig den Menschen zu helfen.

Die Riesen-Stutenkerle wurden am Aktionstag natürlich restlos verputzt und die Kunden hatten große Freude an dem leckeren Event.



SPA DAY

WINTERZEIT IST WELLNESSZEIT!

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

Eine tolle Alternative zur Stärkung des Immunsystems ist tatsächlich Wellness. Wer einmal pro Woche in die Sauna geht oder das Dampfbad besucht, regt seinen Stoffwechsel an, bringt den Kreislauf in Schwung, reguliert seinen Blutdruck und entspannt seine Muskulatur.

Die finnische Sauna ist mit ihren 85 °C bis 95 °C heiß und trocken. Darüber freuen sich vor allem der Kreislauf und das Immunsystem. Im Dampfbad, das Temperaturen zwischen 45 °C und 55°C und eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit bietet, profitieren vor allem die Atemwege und die im Winter oft trockene Haut.

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



FROHES FEST!

Wie Sie die Adventszeit und das Weihnachtsfest gesund genießen und besinnliche Stunden mit Ihren Liebsten verbringen...

Jedes Jahr werden wir mit Bildern der „idealen“ Festtage gefüttert. Es wird viel gelächelt und gekuschelt, die Kinder sind brav und die Landschaft ist perfekt eingeschnitten. Leider ist die Vorweihnachtszeit selten so stimmungsvoll und entspannt wie in der Werbung. Und Weihnachten ist nicht nur das schönste, sondern auch das stressigste Fest. Gerade weil sich alle so sehr darauf freuen, ist die Erwartungshaltung besonders hoch. Das macht Druck: Geschenke kaufen, Menü planen, Zimmer dekorieren, Weihnachtsbaum kaufen und schmücken und, und, und...

Wenn dann endlich Heiligabend ist, liegen die Nerven blank. Psychologen vermuten, dass die hohen Erwartungshaltungen schuld sind – an das Fest, an sich selbst, an die Familie. Es wird so lange darauf hingearbeitet, so intensiv und mit so viel Liebe vorbereitet, dass es einfach gut werden MUSS. Wenn dann doch etwas schief läuft, ist die Enttäuschung

groß. Entweder, weil die Mühe nicht anerkannt wird, oder weil die Erwartungen nicht erfüllt wurden. Verletzte Gefühle führen zu Unstimmigkeiten, ein Wort ergibt das andere und schon ist ein richtiger Familienkrach im Gange. Und das auch noch an Weihnachten, wo doch alles so schön werden sollte. Vielleicht spielt aber auch eine negative Erwartungshaltung eine Rolle. Immerhin rechnet knapp die Hälfte aller Deutschen schon mit Streit an den Feiertagen. Hinzu kommt, dass viele Menschen in der dunklen Jahreszeit ohnehin zum „Blues“ neigen – der Lichtmangel schlägt ihnen auf's Gemüt.

Sind die Feiertage dann endlich vorbei und der Jahreswechsel steht an, schwören sich die meisten alljährlich, beim nächsten Mal alles anders zu machen. Warum nicht schon in diesem Jahr damit anfangen?

Erwartungen überprüfen

Bevor die Weihnachtsvorbereitungen in die heiße Phase gehen, sollte

man sich und seine Familie fragen, wie das Fest in diesem Jahr ablaufen soll. Müssen es wirklich fünf Gänge sein? Wer wird eingeladen? Haben wir Lust, uns wieder über Onkel Otto zu ärgern? Wäre es vielleicht schön, spontan zu verreisen? Soll es einen Baum geben?

Liegen die Wünsche und Vorstellungen der Familie oder der Gäste auf dem Tisch, ist man schlauer. Oft zeigen die vermeintlichen Erwartungshaltungen nämlich ein ganz anderes Bild und es wird gar keine Opulenz erwartet. Und wenn man schon bei den Wünschen ist: Sprechen Sie auch über das Thema Geschenke. Um niemanden zu enttäuschen, sollte man sich entweder sagen, was man sich wünscht oder aber wenigstens, was man auf keinen Fall haben möchte. Und auch das Schreiben eines Wunschzettels an den Weihnachtsmann oder das Christkind kann nicht nur für Kinder, sondern auch für die ganze Familie ein schönes Ritual in der Adventszeit sein.

Lassen Sie sich helfen und geben Sie anderen die Chance, sich zu beweisen und stolz auf sich zu sein. So können Sie sich gemeinsam freuen, denn...

WEIHNACHTEN IST NICHT DAS FEST DER PERFEKTION, SONDERN DAS FEST DER LIEBE!

Ein ideales Fest gibt es nicht. Jeder sollte sich „sein“ Weihnachten selbst gestalten.

Weniger ist mehr

Backen Sie doch vielleicht nicht fünf, sondern nur zwei Sorten Plätzchen. Lassen Sie am besten die Familie entscheiden, welche das sein sollen. Gibt es keine Einigung, entscheidet das Los. So haben Sie weniger Stress und sparen gleichzeitig Kalorien, denn es sind keine Unmenden prall gefüllter Keksdosen im Haus. Trotzdem muss so niemand auf den gemütlichen Familienkaffee am Adventssonntag verzichten.

Hilfe hilft

Lassen Sie sich helfen. Auch wenn Sie selbst alles am besten können, delegieren Sie. Damit geben Sie anderen die Chance, sich zu beweisen und stolz auf sich zu sein. Und Sie selbst haben weniger Stress und können sich mitfreuen. Weihnachten ist nicht das Fest der Perfektion, sondern das Fest der Liebe. Es muss nicht das 5-Gänge-Menü sein. Einfache, leckere Gerichte mit hochwertigen Zutaten können auch ein Festessen sein. So bleibt auch mehr Zeit für das fröhlich-entspannte Miteinander mit Ihren Liebsten. Gleichzeitig werden die Nerven geschont und Glückshormone ausgeschüttet.

Alkohol ist auch keine Lösung

Ein Verdauungsschnäpschen hinterher? Ihre Antwort auf diese Frage sollte besser „nein“ lauten. Alkohol sorgt zwar im ersten Moment dafür, dass sich der Magen nach dem üppigen Weihnachtsschmaus entspannt, führt aber auch dazu, dass er sich langsamer entleert. Bei Kräuterlikören mit verdauungsfördernden Inhaltsstoffen wie Anis oder Kümmel darf eine Ausnahme gemacht wer-

den. Grundsätzlich hilft gegen das Völlegefühl aber am besten Bewegung. Machen Sie doch gemeinsam mit der Familie einen schönen Verdauungsspaziergang. Das unterstützt die Arbeit von Magen und Darm, verbrennt ein paar Kalorien und die frische Luft tut gut.

Auf Seite 14 geben wir Ihnen weitere Tipps für Ihre Verdauung und tolle Alternativen für eine leckere Weihnachtsküche.

Einfach genießen

Lassen Sie sich Zeit – beim Essen und Trinken, beim Weihnachtsbummel, beim Dekorieren und Schmücken.

Lassen Sie Fünfe gerade sein und genießen Sie das Fest. Nichts ist perfekt, außer der Zeit, die Sie mit Ihren Liebsten verbringen.

Freuen Sie sich auf das neue Jahr!

Denken Sie nicht darüber nach, was negativ sein könnte, sondern schmieden Sie Pläne, nehmen Sie sich schöne Dinge vor und blicken Sie zuversichtlich in die Zukunft.

Wir wünschen Ihnen eine zauberhafte Adventszeit, ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest, schöne Stunden mit Ihren Lieben und einen guten Start in ein gesundes neues Jahr 2024!



Ruinen- stätte in Ägypten	▼	natürliches Koch- salz	▼	▼	Sinken der Börsen- kurse	▼	russisch: Durch- sichtig- keit	Süd- südost (Abk.)	Berg im Tessin (Monte)	med. Fach- bereich (Abk.)	Meeres- ufer	▼	▼	ver- stört, zweifeln	englisch: Buch	mit roher Körper- kraft	▼	schlep- pen
Werk- stoff	▶		10				Ge- sichts- haar- tracht	▶										▼
▶					Adres- sant	▶		4						ver- bergen		Initialen des Malers Renoir	▶	
präsent		ägypt- ische Schutz- göttin	▶				Himmels- richtung (Abk.)	▶			Stadt am Thürin- ger Wald		Oper von Puccini	▶			5	
Quatsch, Unsinn	▶		9				Muse des Lust- spiels	▶		gebratene Fleisch- schnitte	▶					Pflicht- arbeit		
▶					Berüh- rungs- verbot	▶	Loya- lität	▶					Teil- strecke		weib- licher Artikel	▶		
Hasen- lager	kleines Hand- mäh- gerät	Gift- schlan- gen		altchin. Längen- maß (rd. 35 cm)	▶					schirm- lose Mütze		Hoch- gebirgs- pflanze	▶	3				
Armee- ange- höriger	▶						Zeichner d. Comic- serie 'Asterix'	▶	Saug- wurm	▶								Kloster in Ober- bayern (St. ...)
▶				einfaches Taschen- messer (bayr.)	▶	Frauen- kurz- name	▶			griechi- scher Hirtengott	▶				gelände- gängiges Motorrad		Auf- listungen	▼
Platz im Autobus			be- gründet	▶								Hebri- den- insel		ein Balte	▶			
Flachs- abfall	▶				Papagei Neusee- lands	▶			Warnton		ad hoc, unge- plant	▶						
Ver- mäch- tisemp- fängerin	▶					Figur in Barlachs 'Der arme Vetter'		Stange zum Flößen	▶					körper- liche Erschei- nung		Abk.: bis oben	▶	
▶			Wasser- sportart		türkische Industrie- stadt	▶			8		hoher altörmli- scher Beamter		Koran- abschnitt	▶	2			Lauf- vogel
schwed. Längen- maß (60 cm)	Kurort in Grau- bünden	Pkw- Lenk- hilfe (Kw.)	▶	11				Gewebe- art		Sitz der Ge- schäfts- leitung	▶						7	
Aristo- kratie	▶				Völker- gruppe		Autor von 'Jim Knopf' †	▶			chinesi- scher Politiker †	▶				bibli- sche Gestalt (A.T.)		
Augen- blick		Arbeits- kleidung		ver- wundert	▶								pelziges Tierkleid		unge- braucht	▶		
▶						Meeres- säuge- tier	▶	1		Verstor- bene		japan. Schlaf- unter- lage	▶					kolumb. Provinz- haupt- stadt
der- artige	▶						Vorname Gorbat- schows †	▶	Flug- kontroll- turm	▶					Stadt in Baden- Württem- berg		span. Mehr- zahl- artikel	▶
▶					Spiel- einsatz		latei- nisch: kleiner	▶				US- Filmstar (Jodie)		Schuh- macher- werk- zeug	▶			
ein Binde- wort	Palmen- frucht		Schau- spiele- rin	▶					süd- amerik. Lauf- vogel		franzö- sischer Polizist (ugs.)	▶				Mutter von Kain (A.T.)		
päpst- liche Zentral- behörde	▶					englisch: Falle		römi- scher Kaiser, † 68	▶					Behaup- tung				
▶			spani- sch: Tante		Figur in 'Ritt auf die Wart- burg'	▶				starker Zweig	▶			berühm- ter US- Architekt, † 2019			Amts- sprache in Laos	▶
Einfahrt		Gebiet	▶							Ziffern- kennung (engl.)	▶	Abk.: am Ende		voll, stramm	▶			
japa- nischer Seiden- gürtel	▶				Knorpel- fisch	▶		Schon- kost- kuren	▶							Ufa- Zufluss	▶	
alter Name von Thailand	▶					leichte Konver- sation	▶								Laut, Klang	▶		

© DEKE 1925_BaA_24-23

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

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOGGING...

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

GEDÄCHTNISTRaining UND DENKSPORT!

Nase dicht?
Druckkopfschmerz?

**Sinupret®
eXtract**



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

4-fach konzentrierter* als Sinupret® forte.

Die Nr. 1** bei Nasennebenhöhlenentzündung mit Schnupfen

SINUPRET® eXTRACT

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

Unser Tipp:
Sinupret® eXtract

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

SINUPRET® eXTRACT

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

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

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

Alle weiteren Informationen zu **Sinupret® eXtract** finden Sie unter www.sinupret-extract.de oder fragen Sie doch einfach das Team Ihrer Bären-Apotheke!

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

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

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt

Nur in der Apotheke erhältlich.

Stand: 08|23

Die BÄRLI

Dezember 2024

Tatze

präsentiert von deiner Bären-Apotheke



Winterliche Grußkarten

Entdecke Bärli's
tolle Bastelanleitung...



Jeden
Monat neu
– mit tollem
Poster für
dich!



Bären-Apotheke





Bärli erklärt: Seit wann verschickt man Postkarten?

Während die großen Schneeflocken vor dem Fenster langsam in den Schnee fallen, überlegt Bärli, welche lieben Worte er in seine Weihnachtskarten für seine Freunde schreiben möchte. Wusstest du, dass die Grußkarte ursprünglich in Deutschland bzw. Preußen erfunden wurde? Henrich von Stefan hatte 1865 die Idee, eine Karte aus dicker Pappe ganz ohne einen Briefumschlag zu versenden. Auf der Vorderseite

sollte die Adresse stehen und auf der Rückseite die Nachricht. Leider wurde seine Idee bei der Post abgelehnt, da so jeder im Gegensatz zu einem verschlossenen Brief die Nachricht direkt lesen kann. 1869 wurde in Österreich-Ungarn dann eine ähnliche Idee vorgeschlagen und in den ersten Monaten wurden direkt 3 Millionen Karten versendet. Die erste Postkarte, bei der vorne ein Bild abgedruckt war, wurde ein

Jahr später in Frankreich versendet. Während 1954 noch 920 Millionen Postkarten in Deutschland versendet wurden, waren es 2019 nur noch knapp 147 Millionen. Das liegt daran, dass es heute viele andere Kommunikationswege wie Handys oder Telefone gibt. Dennoch freut sich jeder, wenn er eine Postkarte von einem lieben Freund mit schönen Bildern aus dem Urlaub in seinem Briefkasten findet.

Bärlis Basteltipp: Weihnachtliche Kartoffelstempel

Du brauchst...

- 2 Kartoffeln
- Acrylfarbe in Blau, Gelb und Grün und einen Pinsel

- Bastelkarton
- Messer
- Filzstift



1.

Nimm die Kartoffeln und halbiere sie vorsichtig mit einem Messer. Male mit einem Filzstift auf eine der Hälften einen Tannenbaum und auf die andere einen Stern.

2.

Lass dir von einem Erwachsenen helfen und schneidet gemeinsam die freie Fläche der Kartoffel einige Zentimeter weg, sodass nur noch die gemalte Form hervorsteht. Achte darauf, nicht zu viel wegzuschneiden, denn das andere Ende dient zum Festhalten des Stempels.

3.

Nimm deinen Bastelkarton und falte diesen einmal in der Mitte, um eine Karte zu erhalten. Male das untere Drittel Blau an. Stemple nun einen grünen Tannenbaum auf die blaue Schneefläche.

4.

Benutze den anderen Kartoffelstempel, um gelbe Sterne im Himmel über deinem Weihnachtsbaum anzubringen. Lass die Karte danach gut trocknen. Wenn die Farbe nicht mehr nass ist, kannst du noch eine liebe Botschaft in die Karte schreiben und diese dann an deine Lieblingsemenschen verschenken.



Impressum

Herausgeber:

BP APO Consulting GmbH
Funnemannstraße 17, 59379 Selm

Redaktion:

Carina Naujokat



Bären-Apotheke

SCHLEMMEN IM ADVENT

... AUCH MIT DIABETES!

Diabetiker müssen weder einen Bogen um den Weihnachtsmarkt machen, noch an den Weihnachtsfeiertagen auf den leckeren Festtagsschmaus verzichten.

Selige Adventszeit: Der Glühwein mit Zimt duftet herrlich süß, die Bratwurst deftig und überall locken Lebkuchen und Plätzchen. Der kulinarische Höhepunkt folgt dann an den Weihnachtstagen, wenn die Gans frisch aus dem Ofen auf den üppig gedeckten Tisch geladen wird – natürlich mit allem Drum und Dran.

**Alarmzeit für Diabetiker?
Das muss nicht sein.**

Eine Möglichkeit, gesünder durch die Feiertage zu kommen: Planen Sie etwas mehr Bewegung als sonst ein. Der Extra-Spaziergang oder ein paar Sporteinheiten on top bringen bereits einiges. Achtung: Insulinpflichtige dürfen nicht vergessen, ihre Dosis gegebenenfalls anzupassen. Grundsätzlich sollten Diabetiker jedoch (nicht nur) zur Weihnachtszeit Menge und Inhalt der Festtagsspeisen

genau unter die Lupe zu nehmen. Was steckt hinter bzw. in Bratäpfeln, gebrannten Mandeln, Glühwein und Weihnachtsplätzchen? Es muss – wie immer – strikt auf den Anteil von Kohlenhydraten und Fett geachtet werden. Bei den gerade aufgezählten Leckereien heißt es für Diabetiker also: maßvoll genießen und sich eventuell informieren, welche Nährwerte tatsächlich drin stecken.

**Beispiel Glühwein:
Der wird gerne unterschätzt.**

Neben seinem üppigen Alkoholgehalt – Alkohol senkt den Blutzuckerspiegel stark und schnell – ist er auch kalorienreich. 100 Milliliter schlagen mit rund 100 Kalorien zu Buche. Zwei oder drei Gläser Glühwein, dazu vielleicht noch ein Stück Christstollen, können den Blutzuckerhaushalt schon deutlich ins Wanken bringen. Übrigens: 100 Gramm gebrannte Mandeln enthalten rund 600 Kalorien – eine echte Kalorienbombe!

**Bewusst essen und trinken:
Schlemmen Sie gesünder!**

Wer zum Beispiel Haferflockenkekse statt Lebkuchen genießt oder an den Feiertagen statt der fetten Gans mit Rotkohl und schwerer Soße lieber zu einem Truthahn mit reichlich Gemüse greift, spart Kalorien und gönnt seiner Verdauung eine Extraportion Ballaststoffe. Und wer auf eine üppige Vorspeise verzichtet, stattdessen zum Beispiel auf Graved Lachs mit Salat umsteigt, oder fette und zuckersüße Nachspeisen durch einen leckeren Bratapfel mit Maronen-Füllung ersetzt, der kann dazu auch ruhig ein gutes Glas Rotwein trinken.

Unser Tipp: Einige Diabetes-Gesellschaften halten Ernährungstipps und Nährwerttabellen für Diabetiker bereit – zum Beispiel die Deutsche Diabetes Hilfe unter: www.diabetesde.org

Auch bei uns in der Bären-Apotheke geben wir Ihnen gerne wertvolle Ernährungstipps und stehen Ihnen im Umgang mit dem Diabetes mit unserem Fachwissen zur Seite. Sprechen Sie unser Bären-Team gerne an – wir freuen uns auf Ihren Besuch!



WAS KOMMT AUF DEN TISCH? VOR ALLEM VON ALLEM ZU VIEL!

Marco Müller aus den Bären-Apotheken an der Basilika in Werl, am Theater in Hagen und in Witten informiert zum Thema Verdauung

Damit auch garantiert niemand Weihnachten verpasst, stimmen ab Ende August Lebkuchen, Spekulatius und andere Weihnachtsgebäckpaletten im Supermarkt schon mal vorsorglich auf's Fest ein. In keiner Zeit des Jahres wird mehr gegessen und genascht als in der Adventszeit. Obwohl es oft heißt, man lege nicht zwischen Weihnachten und Silvester an Gewicht zu, sondern zwischen Silvester und Weihnachten, trägt die Adventszeit doch zumindest zur Vermehrung des Hüftgoldes bei – und stellt unsere Selbstbeherrschung ordentlich auf die Probe.

Während es draußen kalt und unbehaglich ist, verbringt man gerne gemütliche Nachmittage am warmen Ofen mit einer Tasse Tee und einem prall gefüllten Plätzchenteller. Die besinnlichen Adventssonntage mit der Familie genießt man natürlich mit der Keksdose auf dem Tisch. Irgendwann hat man schon so oft gesündigt, dass es auch egal ist.

Ende Dezember wird der Gürtel dann zwei Löcher weiter vorne geschlossen, denn Plätzchen sind ja

nicht das einzige Laster. An den Adventssonntagen wird gut aufgetischt, von Weihnachten ganz zu schweigen und fulminant geht dann das Jahr zu Ende – mit einem reichhaltigen Silvesterbuffet und jeder Menge Alkohol.

Zu viel, zu fett, zu süß: Stress für Magen und Darm!

Einen kneifenden Hosenbund könnte man ja noch verkraften, solange er das Wohlbefinden nicht beeinträchtigt. Doch leider meldet sich nach reichhaltigen Mahlzeiten oft der Magen zu Wort. Völlegefühl, saures Aufstoßen und ein bedrohliches Grummeln kommen nun aus der Körpermitte. Vor allem Sodbrennen ist ein bekanntes Festtags-Symptom, weil der Magen überlastet ist und saurer Magenbrei in der Speiseröhre aufsteigt. Zu einem Dauerzustand sollte Sodbrennen aber nicht werden, denn Magensäure verätzt die Speiseröhre.

Auch wenn der Darm sein Bestes gibt: Durch die ungewohnte Völlerei und das gemütliche Rumsitzen kann er aus dem Rhythmus kommen.

Das kalorienhaltige und schwer verdauliche Essen bremst den Darm aus. Die unangenehme Folge ist dann häufig Verstopfung. Helfen können dagegen Verdauungsspaziergänge, ein lauwarmes Glas Wasser vor dem Essen oder eine Handvoll eingeweichte Trockenpflaumen am Morgen.

Manche Menschen reagieren auf die üppigen Leckereien auch umgekehrt – ihre Verdauung beschleunigt, oft begleitet von Bauchkrämpfen und / oder Durchfall. Auch hier gibt es erprobte Hausmittel, zum Beispiel eine Wärmflasche auf den Bauch, die den Darm beruhigt oder ein geriebener Apfel mit Schale (!), der durch seinen Ballaststoff Pektin den Durchfall stoppen kann.

Außerdem tut Tee gut. Pfefferminze, Fenchel, Kümmel oder Kamille können die strapazierten Verdauungsorgane beruhigen.

In der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne zum Thema Verdauung und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Magen und Darm wieder in die optimale Balance bringen.

AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY!

Der Apfel gehört in Deutschland zu den beliebtesten Obstsorten überhaupt. Das begehrte Kernobst, das zu einem Anteil von etwa 85 Prozent aus Wasser besteht, ist mit seinen rund 60 Kalorien pro 100 Gramm besonders gut für eine gesunde Ernährung geeignet.

Die meisten Nährstoffe sitzen beim Apfel direkt unter der Schale, weshalb man diese nach Möglichkeit immer mitessen sollte. Aber Achtung: Waschen Sie den runden Leckerbissen vor dem Verzehr mit Schale unbedingt gründlich ab und reiben Sie ihn danach mit einem Tuch trocken! Nicht nur Pestizide sammeln sich auf der Schale, auch Keime können beim Transport oder während der Lagerung auf dem Apfel heimisch werden.

Je nach Sorte und Lagerung variiert der Nährstoffgehalt von Äpfeln deutlich. Was allerdings jeder Apfel in bemerkenswerten Mengen mitbringt, sind Kalium, Vitamin E und Vitamin C. Außerdem sind Äpfel reich an Pektinen – das sind Ballaststoffe in der Apfelschale, die den Darm anregen und so unsere Verdauung fördern. Ein weiterer netter Nebeneffekt für die Figur: Pektine quellen im Darm auf und das hält uns länger satt.



BRATÄPFEL MIT MARONEN-FÜLLUNG

Anne Homann aus der Bären-Apotheke in Nordkirchen präsentiert das Rezept des Monats



ZUTATEN:

100 G MARONEN
AUS DER DOSE
4 ÄPFEL (Z. B. BOSKOOP)
40 G GEMAHLENE MANDELN
1 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER
1 SCHUSS RUM ODER RUMAROMA
1 PRISE ZIMT
1 BIO-ZITRONE
2 TL BUTTER

Zunächst die Maronen aus der Dose fein hacken. Dann in einer Schüssel mit den gemahlenden Mandeln vermengen. Nun einen Schuss Rum oder ein bisschen Rumaroma dazugeben und mit etwas Zitronensaft, einer Prise Zimt und dem Vanillezucker abschmecken.

Die Äpfel gründlich waschen, mit einem Tuch trocken reiben, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen und den Boden der Äpfel begradigen, damit sie gut stehen.

Die Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Nun die Äpfel mit der vorbereiteten Masse füllen und oben mit einem kleinen Butterflöckchen schließen.

Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C Umluft etwa 30 Minuten backen und dann noch warm, zum Beispiel mit einer leckeren Vanillesoße garniert, genießen.

Das Team der Bären-Apotheke in Nordkirchen wünscht Ihnen viel Spaß mit dem Rezept des Monats, eine schöne und leckere Weihnachtszeit mit Ihren Liebsten und einen guten Appetit!



Gewalt-herr-schaft	flaches Land	erschüt-ternd	▼	▼	Manne-quins	Auspuff-ausstoß	▼	Neuver-filmung (engl.)	▼	subark-tisches Herden-tier	Nach-speise	▼	▼	italie-nisch: drei	also dann (ugs.)	durch Gewalt Herr-schender	▼	unge-zogene Kinder
▶	▼					Fußweg, Trottoir	▶			▼			5		▼			▼
Rad-spei-chen-kranz		Ab-schieds-wort	▶			dt. Schau-spieler, † (Otto)		Produkt-aus-stellung	▶					instän-dig bitten		Box-begriff (Abk.)	▶	
▶					Höllen-fürst	▶				bauchiges Kelch-glas			Knick-spur	▶				
eine Farbe		Epos von Homer	▶					weltum-fassend		wirklich	▶				Zah-lungs-art	▶		
▶					Urein-wohner Spaniens		sicher, behütet	▶								Bor-säure-salze		
Bau-stoff	griechi-scher Meeres-gott	Abbruch eines Gebäu-des		Abgott	▶			Honig-wein	▶				US-Filmstar (Johnny)		franzö-sisch: gut	▶		
▶	▼	▼								Langmut		Porzel-lanver-zierung	▶					plan-mäßiges Vor-gehen
Bank-begriff			deutsche Vorsilbe		5		Vorname Chagalls		über-reichen		7				Schnei-dewerk-zeug		engl. Abk.: Limited Edition	▼
▶				Auf-rührer, Aufstän-discher	▶	Holz-struktur	▶					ehem. dt. Fuß-ballprofi (†, Uwe)		Whiskey-typ (Malz)	▶			
dekora-tives Plakat		Waren-gestell	▶					ge-bruchs-fertig		nicht jetzt, nachher	▶							
▶					langer, stabiler Stab		nord-deutsch: Hose	▶		3			japani-sches Heilig-tum	▶			Weinort im Etsch-tal	
		ver-dorren (Blumen)		schimp-fen	▶									Wild zu-traulich machen		Initialen der Turner	▶	
kurz für: an das	Garten-gemüse	nicht nah, fern	6				Norne der Vergan-genheit	▶			größte Antillen-insel		scharfe Kurve	▶	2			
chemi-sches Element	▶						Säulen-heiliger		gego-renes Milch-produkt	▶						Szenen-folge (Bühne)	▶	
▶	8				Gerät zur Kammerherstel-lung		Erd-zeitalter	▶					Stadt in Nord-spanien		Schweiz. Aktien-index (Abk.)	▶		
afrika-nische Hunds-affenart		Vorname Schwarzen-eggers		Ausruf des Ekels	▶				dt. Politiker		Anmut	▶	▼					
kreis-runde Stütze	▶						gepflegt, ordent-lich		wieder in Ordnung bringen	▶								glit-zernd leuchten
süd-deutsch: Haus-flur	▶			Dicht-kunst		weißes liturgi-sches Gewand	▶				Berg in Slo-wenien	▶			franzö-sische Käseart		den Inhalt ent-nehmen	▼
Echsen-leder (Kw.)	China-gras	verkün-digen, ver-künden	▶	▼								ugs.: Gefäng-nis		Bär im ‚Dschun-gel-buch‘	▶			
▶	▼		9		franzö-sisch, englisch: Kunst	▶			Urzeit-echse (Kw.)		Hunde-laut	▶						
▶						englisch: sitzen	▶	altes sächs. Ge-schlecht	▶					Männer-name		Initialen Kishons	▶	
Schmet-terling			engl. Princes-sin, † (Lady ...)		ungelenk	▶				1	eh. russ. Atom-rakete (.... 20')		kleine Frucht-art	▶				
schat-tert, scheckig		Ziffer einer elektr. Anzeige	▶	▼				schotti-sche See-schlange	▶						Schmier-stoff	▶		
▶							Ge-schäfts-leitung	▶									Abk.: Neutron	▶

© DEKE 1925, BaA 24-24

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

Es ist absolut normal, wenn man mit seinen Mitmenschen nicht immer einer Meinung ist. Diskussionen aufgrund unterschiedlicher Standpunkte können sehr konstruktiv und bereichernd sein – sowohl im Privat- als auch im Berufsleben. Ziehen Sie sich nicht zurück, wenn Ihre Ansicht einmal nicht auf Gegenliebe trifft.



Stier
21.04. - 21.05.

In diesem Monat bringen die Sterne Sie auf Erfolgskurs. Sie haben zurzeit genügend Motivation, um durchzustarten. Stieren, die schon länger über einen Jobwechsel nachgedacht haben, bietet sich eine lukrative Chance. Trauen Sie sich, eine Herausforderung anzunehmen. Sie haben das Potenzial und werden es nicht bereuen.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Schieben Sie unangenehme Dinge nicht zu lange vor sich her. Das verursacht nur schlechte Träume und unnötige Grübeleien, führt aber zu keiner Lösung. Meist ist es besser, die Probleme gleich anzupacken. Suchen Sie das klärende Gespräch, um die Spannungen zu lösen. Schützenhilfe erhalten Sie von unerwarteter Seite.



Wassermann
21.01. - 19.02.

Es scheint in diesem Monat in übergroßen Buchstaben am Firmament zu stehen: Das Glück in der Liebe gehört Ihnen! Ob es nun Singles sind auf der Suche nach dem Menschen fürs Leben oder Wassermänner in einer Partnerschaft – alles, was Sie anstoßen, bringt Ihre Schmetterlinge im Bauch auf Hochtouren.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

Sie haben in der letzten Zeit ziemlich oft das Gaspedal bis zum Anschlag durchgedrückt und Ihre Energiereserven stark strapaziert. Schalten Sie ein paar Gänge runter. Einige Tage Erholungsurlaub würden Ihnen guttun. „Entschleunigung“ sollte in diesem Monat Ihr Motto sein, damit Sie Ihre Batterien wieder aufladen können.



Waage
24.09. - 23.10.

In diesem Monat heißt es: Alltagstrott ade! Der Kosmos hat Ihr Liebesleben fest im Blick und mischt Ihre Gefühle auf. Waagen in einer Beziehung können sich auf magische Zeiten freuen, voller Experimentierfreude. Und auch auf Singles warten aufregende Kontakte. Sie erleben ein leidenschaftliches Hoch an Gefühlen.



Fische
20.02. - 20.03.

Nutzen Sie in diesem Monat die Gunst der Sterne, die für einen guten Draht zu Ihren Vorgesetzten sorgen. Das ist die Chance für Sie, an Ihrer Karriere zu feilen. Alle Augen sind auf Sie gerichtet, zeigen Sie, was Sie draufhaben. Triumphieren Sie mit Ihren Ideen und überzeugen Sie mit Ihrer Kreativität und Flexibilität.



Krebs
23.06. - 22.07.

Sie haben Lust, interessante Menschen kennenzulernen, neue Erfahrungen zu machen und spannende Dinge zu erleben? Dann ist dies Ihr Monat. Die Sterne machen Sie neugierig darauf, unbekanntes Terrain zu betreten. Sie sind abenteuerlustig und der Kosmos versorgt Sie mit dem nötigen Mut, Ihren Panzer zu verlassen.



Skorpion
24.10. - 22.11.

Dieser Monat steht im Zeichen des Wandels. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn jemand neue Herausforderungen an Sie heranträgt. Auch wenn manche Veränderung zunächst unangenehm erscheint – sind Sie den Schritt erst einmal gegangen, werden Sie erkennen, dass die neue Situation erfreuliche Vorteile bringt.



Widder
21.03. - 20.04.

Dieser Monat steht voll und ganz im Zeichen von Leidenschaft. Sie sind von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt – und Ihr Partner ist es auch. Sie lesen sich jeden Wunsch von den Augen ab und ergänzen sich in allen Lebensbereichen. Sie verspüren ein Gefühl der Verbundenheit und genießen viele romantische Stunden zu zweit.



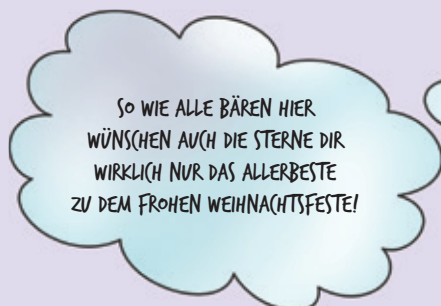
Löwe
23.07. - 23.08.

Ihr Leben läuft in diesem Monat in geordneten Bahnen, es sind keine Probleme in Sicht. Aufmerksam haben Sie für die Sorgen Ihrer Freunde und Kollegen ein offenes Ohr und lösen auftretende Konflikte mit Empathie und Charme. Instinktiv sind Sie auf dem richtigen Weg, wenn es um die optimalen Lösungen geht.



Schütze
23.11. - 21.12.

Es ist nun an der Zeit, sich mehr um Ihre Gesundheit zu kümmern. Um auch in Zukunft fit zu sein, sollten Sie sie nicht vernachlässigen. Gesunde Ernährung, gemäßigte, aber regelmäßige Sporteinheiten und Spaziergänge an der frischen Luft sind eine Wohltat für Körper und Geist und bringen beide wieder in Schwung.



SO WIE ALLE BÄREN HIER
WÜNSCHEN AUCH DIE STERNE DIR
WIRKLICH NUR DAS ALLERBESTE
ZU DEM FROHEN WEIHNACHTSFESTE!

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!

Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum... welcher ist denn nun der Beste? Die Wahl ist nicht leicht. Rund 80 Prozent der verkauften Weihnachtsbäume in Deutschland sind Nordmantannen. Sie haben einen ebenmäßigen Wuchs, halten recht lange und ihre Nadeln sind nicht so stachelig.

Blaufichten, Rotfichten und Edeltannen werden ebenfalls in wenigen Haushalten geschmückt. Nobilistannen oder Kiefern finden nur ganz selten den Weg in die festlichen Räumlichkeiten der Deutschen.

Gerade, üppig und gleichmäßig soll der Baum aussehen und natürlich die optimale Größe für den entsprechenden Raum haben – sonst hängt nicht nur der Baum, sondern auch der Hausseggen schief.

Grundsätzlich sollten alle Bäume bis zum Aufstellen in der Wohnung kühl gelagert in einem Eimer Wasser stehen. Damit der Baum nach dem Aufstellen in der trockenen Raumluft nicht zu schnell nadelt, sollte das Wasser im Ständer täglich nachgefüllt werden. Trotz aller Bemühungen fängt auch der schönste Weihnachts-

baum irgendwann zu nadeln an. Damit nimmt auch die Brandgefahr zu – vor allem, wenn man echte Kerzen statt Lichterketten verwendet.

Die Zahl der Brände liegt rund um Weihnachten etwa 40 Prozent höher als im Rest des Jahres. Achten Sie daher darauf, dass der Weihnachtsbaumständer schwer ist, damit der Baum einen sicheren Stand hat. Lassen Sie den Baum mit oder in der Nähe von brennenden Kerzen außerdem niemals unbeaufsichtigt und halten Sie Kleinkinder und auch Haustiere auf Abstand.



IMPRESSUM

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

ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN AUS DEM LETZTEN HEFT

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

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

GEMUESEINTOPF

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

BUECHERWURM

HARTMANN



Hilft. Pflegt. Schützt.

Pflege
zu Hause?



Wir können
HELFEN!

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

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



*Anspruchsberechtigt: Person in häuslicher Pflege mit anerkanntem Pflegegrad

Bärenstarke Knallerpreise

DEZEMBER
2024

JETZT BIS ZU
43%
SPAREN!

Ginkobil® ratiopharm
120 mg

SPAR
43%



120 Filmtabletten
statt ~~99,99~~ Euro

52,99 €

Calmvalera®

SPAR
33%



100 Tabletten
statt ~~25,39~~ Euro

16,99 €

Sinupret® extract

SPAR
32%



40 Tabletten
statt ~~29,64~~ Euro

19,99 €

GeloTonsil® Gurgelgel

SPAR
32%



200 ml
statt ~~11,80~~ Euro

7,99 €

1 l = 39,95 €

Meditonsin® Tropfen

SPAR
31%



35 g
statt ~~14,64~~ Euro

9,99 €

1 kg = 285,43 €

Umckaloabo®

SPAR
30%



50 ml
statt ~~23,70~~ Euro

16,49 €

1 l = 329,80 €

OMEPR® Hexal 20 mg

SPAR
33%



14 Kapseln
statt ~~14,96~~ Euro

9,99 €

ipalat® Halspastillen
zuckerfrei

SPAR
25%



40 Pastillen
statt ~~7,10~~ Euro

5,29 €

Paracetamol-ratiopharm®
500 mg**

SPAR
37%



20 Tabletten
statt ~~3,99~~ Euro

2,49 €

* 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 ausbezahlt wird). Gültig vom 01.-31.12.2024 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 04.11.2024. 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. Alaa Aljoudh e.K.
Am Hain 2 · 40474 Düsseldorf

Bären-Apotheke am Neuenhausplatz · Inh. Alaa Aljoudh 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 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.
Kreisstr. 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.