

Die Tatze

Ausgabe: März 2023

30 Jahre 1985-2015

APOTHEKEN
kurier
Das Praxen & Apotheken Magazin

FRAUEN GESUNDHEIT

Von der Notwendigkeit einer
geschlechtersensiblen Medizin...

SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg
Bergisch Gladbach
Bottrop
Coesfeld
Datteln
Duisburg-Neumühl

Düsseldorf
Erkrath
Hagen
Herten
Kaufbeuren
Lüdinghausen

Möhnesee-Körbecke
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 2023!

EXKLUSIVE PRÄMIEN
01/2023 - 03/2023

Eieruhr
verschiedene Farben



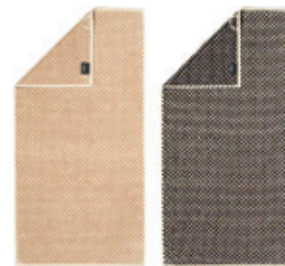
15
TALER

reisensthe® mini maxi shopper
Design: florist lagoon



16
TALER

Cawö® Handtuch „Natural“ Allover
natur-caramel o. natur-schwarz, 50 x 100 cm



44
TALER

Mepal® Multischüssel „Circula“
350 ml, vivid lilac



21
TALER

Mepal® Multischüssel „Circula“
750 ml, vivid lilac



29
TALER

GRUNDIG® Körperfettwaage
schwarz, bis 180 kg



52
TALER

Kuscheltier „Hase“
sitzend, ca. 17 cm hoch



32
TALER

Thermoflasche
750 ml, aus Edelstahl, verschiedene Farben



32
TALER

reisensthe® pocket duomatic
Design: signature black



100
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Cutter-Messer:

Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 31.03.2023.



Alle Angebote gültig im März 2023. Solange der Vorrat reicht.
Nur in den teilnehmenden Bären-Apotheken (siehe Rückseite).



WIR FREUEN UNS AUF SIE!

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



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



MÜRBE, PORÖS, BRÜCHIG...

Ihre Bären-Apotheken informieren über Osteoporose

Gesunde Knochen sind zwar hart im nehmen, aber sie sind keine statische, unveränderliche Masse. Ganz im Gegenteil: Sie befinden sich permanent im Auf- und Abbau. Solange sich Auf- und Abbauprozesse die Waage halten, ist der Knochen stabil. Überwiegt der Abbau, wird der Knochen spröde und brüchig. Man spricht dann von Osteoporose – im Volksmund auch Knochenschwund.

An den Knochen setzen Muskeln an, die bei Bewegung Druck und Zug auf ihn ausüben. Diese minimalen Belastungen regen den Knochen zum Um- und Aufbau der Knochensubstanz an. Allerdings muss das Skelett schon etwas gefordert werden – einfaches Spaziergehen ist zwar besser als nichts, bewirkt aber nicht genug für den Knochen. Wer keine Gelenkprobleme hat, steigert beim Joggen also nicht nur seine Ausdauer, sondern stärkt auch die Knochen. Je früher im Leben man mit Sport anfängt, umso mehr Bonuspunkte sammelt man also für die Knochengesundheit.

Neben ausreichender Bewegung spielt die Versorgung mit Vitamin D bei Osteoporose eine wichtige Rolle. Da Vitamin D in Lebensmitteln nicht in ausreichender Menge vorkommt, muss unser Körper es unter Sonneneinstrahlung selbst herstellen. Das ist besonders in den Wintermonaten ziemlich schwierig, daher sollte bei niedrigem Vitamin D-Spiegel in Kombination mit einem nachweislichen Osteoporose-Risiko in der kalten Jahreszeit mit einem Vitamin D-Präparat nachgeholfen werden.

Sowohl bei Frauen als auch bei Männern steigt das Risiko an Osteoporose zu erkranken mit zunehmendem Alter. Dennoch sind Frauen die Risikogruppe Nummer eins, wenn es um den Knochenschwund geht – besonders nach den Wechseljahren. Ab dem 65. Lebensjahr ist statistisch gesehen etwa ein Viertel aller Frauen von Osteoporose betroffen.

Manch ein Betroffener erfährt von der Osteoporose erst, wenn es zu einem Knochenbruch kommt. Doch gibt es erste Zeichen, die auf einen Rückgang der Knochensubstanz hindeuten können. Dumpfe Kreuzschmerzen können ein Warnzeichen sein. Darüber hinaus weisen Haltungsveränderungen sowie eine verringerte Körpergröße auf einen Rückgang der Knochensubstanz hin.

Im Spätstadium kommt es bei vielen Patienten zu Knochenbrüchen, die ohne erkennbaren Grund auftreten. Schon minimale Belastungen wie Bücken oder ein leichter Sturz können dann einen Bruch herbeiführen. Diese verursachen nicht nur starke Schmerzen, sondern ziehen oft weitere Brüche und Komplikationen nach sich.

Bei uns in der Bären-Apotheke beraten wir Sie ganz individuell zu allen Fragen rund um die Gesundheit Ihrer Knochen und geben Ihnen wertvolle Tipps zur Minderung Ihres Osteoporoserisikos – zum Beispiel durch sinnvolle Unterstützung mit Nahrungsergänzungsmitteln. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BÄREN-AKTUELL



GENDERMEDIZIN:

GLEICHE GESUNDHEIT FÜR ALLE!

Es gibt ihn eben doch – den kleinen großen Unterschied. Symptome und Krankheitsbilder unterscheiden sich bei Männern und Frauen zum Teil sehr deutlich. Das bekannteste Beispiel dafür dürfte wohl der Herzinfarkt sein. Während uns schon beim Gedanken daran das Bild eines Mannes, der sich mit schmerzverzerrtem Gesicht an die Brust fasst, in den Kopf schießt, fallen die Symptome bei Frauen meist unspezifischer aus. Oder denken Sie bei Atemnot, Müdigkeit oder Oberbauchschmerzen an einen Herzinfarkt? Auch bei anderen Erkrankungen können bei Männern und Frauen abweichende Symptome auftreten und die Geschlechter unterscheiden sich zudem in der Wahrnehmung des eigenen Gesundheitszustands und in der Äußerung darüber. Salopp: Ein Indianer kennt eben keinen Schmerz. Frauen hingegen sprechen häufiger über Schmerzen oder gesundheitliche Ängste und Sorgen. Biologische, aber auch psychosoziale Geschlechterunterschiede sollen in der Gendermedizin die längst fällige Beachtung finden.

IMPRESSUM

Herausgeber:
BP APO Consulting GmbH
Funnemannstr. 17, 59379 Selm

Redaktion:
Lisa Simmberg, Roswitha Eichhorn

Texte Bären-Apotheken:
Lisa Simmberg

Druck:
GD Gotha Druck,
Wechmar

PHARMAZEUTISCHE DIENSTLEISTUNGEN

Schon gewusst? Seit Sommer 2022 haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf neue pharmazeutische Dienstleistungen!



Sie nehmen Arzneimittel gegen Bluthochdruck ein?

Wird Bluthochdruck nicht ausreichend behandelt, ist er eine Gefahr für Ihre Gesundheit. Wenn Sie Medikamente gegen Bluthochdruck verschrieben bekommen, sollten Sie daher Ihre Werte und Medikation regelmäßig überprüfen lassen – zum Beispiel in Ihrer Bären-Apotheke. Das Bären-Team misst nach wenigen kurzen Fragen Ihren Blutdruck nach einem standardisierten Verfahren. Dabei werden drei Messungen durchgeführt und ein Durchschnittswert ermittelt. Abhängig von diesem Wert erhalten Sie eine Empfehlung zur Vorlage bei Ihrem Arzt.

Sie haben alle zwölf Monate Anspruch auf die Standardisierte Risikoerfassung hoher Blutdruck, wenn Sie blutdrucksenkende Mittel verschrieben bekommen oder sobald Sie ein neu verordnetes blutdrucksenkendes Medikament seit mindestens zwei Wochen einnehmen.



Sie bekommen Medikamente zur Inhalation?

Sie haben vor der Inhalation nicht lange genug ausgeatmet, eine ungünstige Haltung eingenommen oder nicht tief genug inhaliert? Diese und andere Fehler können die Wirksamkeit Ihrer Medikamente einschränken. Das Team der Bären-Apotheke zeigt Ihnen gerne anhand eines Vorführgeräts, wie Ihr verschriebenes Inhalationsdevice funktioniert und wie Sie es korrekt anwenden. Sie können die Anwendung des Geräts im Anschluss eigenständig üben.

Anspruch auf die Einweisung in die Arzneimittelanwendung und das Üben der Inhalationstechnik hat jede versicherte Person ab sechs Jahren mit Neuverordnung oder Wechsel eines Inhalationsgerätes, die innerhalb der letzten zwölf Monate keine Einweisung mit praktischer Übung zu diesem Gerät erhalten hat und nicht im DMP Asthma und COPD eingeschrieben ist.



Sie nehmen fünf oder mehr verordnete Arzneimittel ein?

In diesem Fall spricht man von Poly-medikation. Mit der Anzahl der eingenommenen Arzneimittel wächst das Risiko für Wechselwirkungen. Um Ihre Arzneimitteltherapie so wirksam, verträglich und sicher wie möglich zu machen, sollten Sie daher Ihren Medikationsplan regelmäßig überprüfen lassen. Die Mitarbeiter Ihrer Bären-Apotheke erfassen hierfür zuerst alle Arzneimittel, die Sie gerade einnehmen. Danach werden Ihre Medikamente auf Arzneimitteltherapiesicherheit geprüft und ein aktualisierter Medikationsplan erstellt. Bei Bedarf kann auf Wunsch auch Ihr Hausarzt hinzugezogen werden.

Sie haben alle zwölf Monate Anspruch auf die erweiterte Medikationsberatung, wenn Sie dauerhaft fünf oder mehr ärztlich verordnete Arzneimittel einnehmen. Bei wesentlichen Änderungen sind sogar zusätzliche Termine möglich.

Die Kosten für diese neuen pharmazeutischen Dienstleistungen trägt Ihre Krankenkasse bzw. Ihre private Krankenversicherung, sofern Sie anspruchsberechtigt sind. Bei allen Fragen zur Anspruchsberechtigung, zu den pharmazeutischen Dienstleistungen und zur Vereinbarung Ihres persönlichen Termins ist das Team Ihrer teilnehmenden Bären-Apotheke gerne für Sie da!

visomat

Blutdruck messen – mit der Nr. 1

Die meistverkauften Geräte Ihrer Klasse*

double comfort
Einmal messen, doppelt sicher.



*Quelle: IQVIA 06.2022

Messung nach Korotkoff wie beim Arzt:

Mit der einzigartigen Mikrofonmanschette misst visomat double comfort genauso wie Ihr Arzt. Durch die Kombination zweier Messmethoden erhalten Sie präzise Messergebnisse und absolute Sicherheit. Zudem erkennt visomat double comfort Vorhofflimmern, eine der gefährlichsten Herzrhythmusstörungen.



Gratis Ratgeber

Gleich vorbeikommen und Blutdruck messen!

Erhalten Sie gratis einen Ratgeber zum Umgang und Vorsorge von Bluthochdruck

inklusive Blutdruck-Tagebuch.



Zweit- erwerb	Ost- afrikaner	An- rufung Gottes	med.: Willen- losig- keit	Stadt in Gelder- land (Niederl.)	Ball- abgabe (Sport)	Schweiz. Währung (Abk.)	kaum flüssig	altröm. Name für Franzo- sen	Ritter der Artus- runde	thail. Längen- maß (2,1 cm)	dt. Fußball- trainer, † (Udo)	unbe- stimmter Artikel
						Schließ- falte am Sehorgan						
Raub- insekt		Verwal- tungs- bereich	ehem. Sowjet- union (Abk.)			Sieger beim Wettlauf	Name der Europa- rakete					
					Märchen- figur bei Grimm	Ver- heira- tete						Kapital- erträge
			Substan- zen	Raff- sucht			Unfug, Spaß			mit der Kamera fest- halten	Teil schotti- scher Namen	
konti- nuier- lich		längere Fahrt übers Meer					Staat in Süd- amerika		Geheim- gericht			
Dring- lich- keits- vermerk			flüssiges Fett			ein- tönig reden	tropi- scher Wasser- vogel					
				chinese- sische Dynastie	salopp				Irr- tümer (lat.)		Musik- träger (Abk.)	
7. dt. Bundes- präsident, † 2017		Wall- fahrer		Nadel- baum d. Mittel- meers			nord- amerika- nischer Indianer	Lauf- vogel				Fremd- wortteil: Glas
Zier- pflanze	russe- scher Frauen- name	Pflock			amerik. Politiker, † 2004 (Ronald)	hoch- kant						
				Männer- name	Schiffs- tau		süd- deutsch: Haus- flur				englisch: blau	
Schnell- sendung	altrömi- scher Amts- diener	eine Comic- figur						Geschäfts- ordnung		eh. UNO- General- sekretär (Ki-moon)		
				niederl. Namens- teil			nordi- scher Donner- gott	ruhig				Zeichen der Herr- schaft
Metall- arbeiter- beruf				franz.: Bank- note	griechi- scher Buch- stabe					Trocken- heit	eng- lische Bier- sorte	
			franzö- sischer Männer- name	weib- liches Wild- schwein			Südost- euro- päerin		US-Film- Schaus- pieler, † (James)			
erster Kalif nach Moham- med (Abu)	Über- wachung	Israel. Staats- mann, † 1995			Laden- tische		Fließ- behin- derung				kurz für: herum	
Koks her- stellen				Har- monie	Wunsch- vor- stellung							
		belegt (Platz)	großer nord. Hirsch			kleine Sied- lung			Liebe- lei		int. Nor- mungs- organi- sation	
Einfahrt	durch Fakten belegt						Truppen- spitze	Che- rusker- fürst				
aufge- brühtes Heiß- getränk			deutsche Vorsilbe		Leitung bei Film- aufnah- men	Inten- sität					italie- nische Spezia- lität	
			südasia- tischer Gibbon- affe	eigenes Tun be- dauern				Gefäß mit Henkel		US- Schrift- steller, † 1849		
ein Trink- spruch	englisch, franzö- sisch: Luft	scher- zen			südsia- wischer Name für Wien	Ätzsatz					engl.: Wanne	
Hispano- ameri- kanerin				persön- liches Fürwort	einges- chränkt, limitiert							Antwort auf Kontra (Skat)
Rufname der Taylor †			ein- faches Lokal			aus- schließ- lich				kurz für: zu der		
ergiebig							Wichtig- tuerei					

DP-1925-0223-29

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

GEDÄCHTNISTRaining UND DENKSPORT...

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

FÜR IHRE NOTIZEN:

Lösungen der Kreuzworträtsel
aus der Ausgabe Februar 2023:
VALENTINSGESCHENK
ROSENMONTAG

Lösung des Riesensudoku
aus der Ausgabe Februar 2023:

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



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 dann doch oftmals gänzlich unvorbereitet. Sie werden im wahrsten Sinne des Wortes „heißkalt“ erwischt. Die Rede ist von der Menopause. Wenn die Hormone etwa um den 50. Geburtstag herum einen neuen Kurs einschlagen, können Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Gefühlsschwankungen 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. Das Durchschnittsalter liegt bei etwa 51 Jahren.

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 er 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 Schult-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 Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand: 06/2022



SCHOKO-MUFFINS OHNE ZUCKER UND MEHL

Sabine Wrensch aus der Bären-Apotheke in Datteln präsentiert das Rezept des Monats

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG:

200 g GEMAHLENE MANDELN

3 EIER

1 REIFE BANANE

150 g ENTSTEINTE DATTELN

50 ML MANDELMILCH

45 g KAKAOPULVER

2 TL WEINSTEIN-BACKPULVER

1 PRISE SALZ

FÜR DIE GLASUR:

2 EL KOKOSÖL

2 EL KAKAOPULVER

2 EL AHORNSIRUP

Die eingeweichten Datteln, das aufgehobene Wasser, die Banane, die Eier, die Mandelmilch, die gemahlene Mandeln, Kakaopulver, Backpulver und Salz in den Mixer geben und zu einem Teig pürieren. Tipp: Wenn ein Pürierstab genutzt wird, sollten zuerst die Datteln einzeln und dann erst mit den restlichen Zutaten zusammen püriert werden.

Den Teig nun in die vorbereiteten Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 20 Minuten backen. Sie sollten fest, aber nicht hart sein. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Schokoladenglasur das Kokosöl leicht erwärmen und flüssig werden lassen. Dann mit dem Kakaopulver und dem Ahornsirup zu einer geschmeidigen Glasur verrühren und kurz abkühlen lassen, damit diese wieder etwas andickt.

Die Muffins zum Schluss mit der Schokoladenglasur bestreichen und nach Belieben dekorieren.

Das Team der Bären-Apotheke in Datteln wünscht Ihnen viel Spaß mit dem Rezept des Monats und einen guten Appetit!

Zunächst den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mulden eines Muffinsblechs mit Papier- oder Silikonförmchen auslegen.

Die Datteln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 20 Minuten einweichen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und dabei etwa 50 ml davon auffangen und beiseite stellen.

GLUTEN? FREI!

Eine Glutenunverträglichkeit ist eine chronische Erkrankung, die bislang nicht ursächlich behandelt werden kann. Bei Betroffenen reagiert der Dünndarm auf das Klebereiweiß Gluten, das beispielsweise in Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und Dinkel vorkommt, mit Entzündungen. Wird diese Unverträglichkeit nicht festgestellt, kann sich die Darmschleimhaut zurückbilden. Dadurch kann die Nahrung nicht mehr richtig verdaut und Nährstoffe können nicht optimal aufgenommen werden. Die Folgen können starke Verdauungsbeschwerden sowie Gewichtsverlust, Übelkeit oder Appetitlosigkeit sein. Einzige Möglichkeit der Behandlung: Glutenverzicht.

Gluten steckt jedoch nicht nur in Getreide, sondern wird auch als Emulgator, Aromaträger oder Stabilisator in Fertigprodukten oder verarbeiteten Lebensmitteln genutzt – ganz zum Leidwesen der Betroffenen. Sie müssen die Liste der Inhaltsstoffe genau studieren. Glücklicherweise stellt sich die Lebensmittelindustrie zunehmend auf diese Unverträglichkeit ein und es gibt mittlerweile im Supermarkt und sogar im Discounter einige glutenfreie Produktalternativen.

Caravan	▽	1. Buchstabe d. hebr. Alphabets	▽	Buch der Bibel	▽	▽	Wiesens-pflanze	modisch elegant	▽	Rufname von Guevara, † 1967	▽	Radrennfahrer	▽	Südosteuropäer (Mz.)	Sohn Noahs (A.T.)	gelber Safranfarbstoff	▽	ein Farbton
▷								▽		Fernrohr	▷				▽	▽	2	
Aroma		Ureinwohner Spaniens		Angelegenheit	▷					germanischer Volksstamm		militärischer Rang	▷					
Porzellan-zierrat	▷	▽					kochen		Revue-theater	▷				ausgest. Riesenlauf-vogel	▷			germanischer Volksstamm
▷				Spiel-fläche im Theater		langsam fliegen	▷							Regen-schutz am Mantel	▽		nord-deutsch: Knecht	▽
Firmen-rechts-form (Abk.)			steifer Hut	▷				alt-germanische Waffe	▷			antikes Pferde-gespann		Baustoff	▷			
Bier-produk-tions-betrieb	▷								kleine Abstell-kammer		populär	▷						
▷						großes Ge-wässer		Vorname von US-Filmstar Costner	▷					seit-liche Aus-dehnung		Unter-nemens-form	▷	
rundge-wasche-ner Stein			Lehr-gang		Kurort in Südtirol	▷					Schweiz. Käse-gericht		nieder-deutsch: Bauer	▷	9		Staat im Orient	
Teil des Tierfußes, Kralle	▷	berg-männ.: enge Kluft	Körper-stellung	▷				krüm-men, biegen	▷	Dauer der Zug-reise	▷						Figur beim Dressur-reiten	
					höchster Bischof eines Landes		japan. Kampf-sport-arten	▷				stehen-des Ge-wässer	▷					
Steige-rung von: gut		körper-liche Erschei-nung	Eig-nungs-test	▷							6		Ruinen-stätte am Nil		Fremd-wortteil: gesamt	▷		
▷		▽				geöffnet	▷			Volks-fest		Sitten-lehre	▷	7			Reben-sorte	
tumb, dumm	▷						Spiel-einsatz		rück-sichts-los	▷					Schuster-werk-zeug		ein Umlaut	▽
▷		8		Familien-name		mehr-gängiges Gedeck	▷					Intrigen		asiati-scher Hühner-vogel	▷			
Papa-geien Neusee-lands		Stellen-vermitt-ler für Seeleute	Titel russ. Kaise-rinnen	▷				Lob-reden	▷		Rüge (ugs.)	▷						
Mutter-boden	▷					Eiweiß-substanz		Roman von Jane Austen	▷				Insel-europäer	▷	3		Europ. Fußball-verband (Abk.)	▽
▷			Knochen-fisch mit Saug-napf		Wein-lager	▷						5		Meeres-strand		Initialen Ecos	▷	
hin und ...		ein Palmen-produkt	▷				Strom-eintritts-punkt	▷			Zwil-lings-bruder Jakobs		über-reichen	▷				
früher, einst	▷							Fast-nachts-ruf	▷	Haut-entzün-dung	▷					Waren-gestell		
▷					Saug-strö-mungen		deutsch-schweiz. Autor, † 1962	▷					eine Sunda-insel	▷		Stadt am Großen Sklaven-see	▷	
Teil des Heeres		ugs.: nein		ferkeln (ugs.)	▷					ein Indus-trie-verband (Abk.)		ehem. Einheit für den Druck	▷			vene-zia-nischer Admiral, † 1792	▽	
entspre-chend	▷	▽					Medien-arbeit (engl. Abk.)		kleines rundes Schiffs-fenster	▷							4	int. Kfz-K. Island
alt-römi-sches Kupfer-geld	▷			schnelle Raub-katze	▷						Lebens-ende	▷			US-Ameri-kaner (Kw.)	▷		
unge-rührt, gelassen	▷											unbe-weglich	▷					

DP-1925-0223-30

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

orthomol chondroplus



Neuer Name – bewährte Zusammensetzung: Aus Orthomol arthroplus wird Orthomol chondroplus.

Die bewährte Zusammensetzung von Orthomol arthroplus bleibt auch mit neuem Produktnamen identisch. Die Kombination der Inhaltsstoffe sowie die gewohnte Orthomol-Qualität bleiben erhalten.

Zum Hintergrund

Aufgrund neuer rechtlicher Gegebenheiten gehört die Mikronährstoff-Kombination nun zur Kategorie der Nahrungsergänzungsmittel. Dies bedingt, dass das Produkt unter dem neuen Namen Orthomol chondroplus (Herleitung vom griechischen chondrós für (Gelenk-)Knorpel) vertrieben wird.

Orthomol chondroplus – wichtige Nährstoffe für Knorpel und Knochen

In diesem Zuge wurde auch der Packungstext angepasst und lautet nun „Mikronährstoffe für Knorpel und Knochen“. Viele Nährstoffe, wie z. B. Vitamine und Mineralstoffe, tragen dazu bei, dass unser Bewegungsapparat aus Knorpel, Muskeln und Knochen beweglich bleibt. Vitamin C z. B. leistet einen wichtigen Beitrag zur normalen Kollagenbildung und zur normalen Funktion von Knorpel und Knochen.

Zusammen mit Vitamin E, Zink, Selen, Kupfer und Mangan hilft es zudem, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Magnesium und Calcium sind in Kombination u. a. mit Vitamin D und K wichtig für Muskeln, Knochen und Bindegewebe.

Ebenfalls nach wie vor enthalten sind die Knorpelbestandteile Glucosamin-, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Kollagenhydrolysat sowie essenzielle Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe – die bewährte Zusammensetzung bleibt unverändert.



Bärenstarke Knallerpreise

MÄRZ
2023

JETZT BIS ZU
**42%
SPAREN!**

Diclo-ratiopharm®
Schmerzgel**



100 g
statt ~~14,40 Euro~~
8,29 €
1 kg = 82,90 €

**SPAR
42%**

Iberogast® Advance



50 ml
statt ~~25,22 Euro~~
16,99 €
1 l = 339,80 €

**SPAR
32%**

Sinupret® extract



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

**SPAR
34%**

MometaHexal®
Heuschnupfenspray



10 g
statt ~~13,60 Euro~~
8,49 €
1 kg = 849,- €

**SPAR
37%**

Hoggar® Night



20 Tabletten
statt ~~15,36 Euro~~
9,99 €

**SPAR
34%**

Allergodil® akut Duo



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

**SPAR
30%**

femiLoges®



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

**SPAR
30%**

Bepanthen® Augentropfen



10 ml
11,99 €
1 l = 1.199,- €

**TOP
PREIS**

Vitamin B-Komplex-
ratiopharm®



60 Kapseln
statt ~~21,95 Euro~~
14,49 €

**SPAR
33%**

* 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.-31.03.2023 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 01.02.2023. Preise in Euro inkl. MwSt.
** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

Bären-Apotheke Ascheberg · Inh. Laura Höcke e.K.
Sandstr. 43 · 59387 Ascheberg

Bären-Apotheke in der Rheinberg Galerie · Inh. Matin Hafizi e.K.
Hauptstr. 131 · 51465 Bergisch Gladbach

Bären-Apotheke Bottrop · Inh. Mait Werthmann e.K.
Südring-Center-Promenade 1 · 46242 Bottrop

Bären-Apotheke Coesfeld · Inh. Elif Erten-Cinar e.K.
Schuppenstr. 19 · 48653 Coesfeld

Bären-Apotheke Datteln · Inh. Jan Forster e.K.
Neumarkt 3 · 45711 Datteln

Bären-Apotheke Neumühl · Inh. Mait Werthmann e.K.
Lehrerstr. 5 · 47167 Duisburg-Neumühl

Bären-Apotheke an der Messe · Inh. Wolfgang Wittig e.K.
Am Hain 2 · 40474 Düsseldorf

Bären-Apotheke am Neuenhausplatz · Inh. Wolfgang Wittig e.K.
Neuenhausplatz 20 · 40699 Erkrath

Bären-Apotheke am Theater · Inh. Marco Müller e.K.
Elberfelder Str. 51 · 58095 Hagen

Bären-Apotheke Herten · Inh. Jan Forster e.K.
Theodor-Heuss-Str. 2 · 45699 Herten

Bären-Apotheke Vogg am Neuen Markt · Inh. Gabriele Vogg e.K.
Neuer Markt 19 · 87600 Kaufbeuren

Bären-Apotheke Lüdinhhausen · Inh. Jan Forster e.K.
Neustr. 1a · 59348 Lüdinhhausen

Bären-Apotheke am Möhnesee · Inh. Marco Müller e.K.
Hauptstr. 34 · 59519 Möhnesee-Hörbecke

Bären-Apotheke im Ringcenter · Inh. Elif Erten-Cinar e.K.
Stadtring 60 · 48527 Nordhorn

Bären-Apotheke Nordkirchen · Inh. Laura Höcke e.K.
An der Mühle 12 · 59394 Nordkirchen

Bären-Apotheke Holten · Inh. Mait Werthmann e.K.
Burgstraße 8 · 46147 Oberhausen-Holten

Bären-Apotheke Oer-Erkenschwick · Inh. Nikolaos Perpinias e.K.
Hochstr. 8c · 45739 Oer-Erkenschwick

Bären-Apotheke Recklinghausen · Inh. Jan Forster e.K.
Schaumburgstr. 4a · 45657 Recklinghausen

Bären-Apotheke Selm Altstadt · Inh. Tanja Adick e.K.
Ludgerstr. 67 · 59379 Selm

Bären-Apotheke am Selmer Zentrum · Inh. Tanja Adick e.K.
Kreistr. 59 · 61 · 59379 Selm

Bären-Apotheke an der Basilika · Inh. Marco Müller e.K.
Walburgisstr. 52 · 59457 Werl

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



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