

Die Tatze

Ausgabe: August 2024



JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

FREIZEIT UND SPORT!

Mit einem aktiven Hobby –
topfit durch den Alltag...

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 AUGUST 2024!

Pappbecher oder -teller „Schulkind“
je 6er-Set



**4
TALER**

Blumenstecker „Windrad“
Ø 9 cm, 28 cm hoch



**6
TALER**

reisenthal® shopper XL
Designs: signature red oder twist pink



**96
TALER**

reisenthal® coolerbag
Design: twist violet



**96
TALER**

Servietten oder Fontäne „Schulkind“
Servietten: 20er-Pack | Partyfontäne: 1 Stück



**8
TALER**

LED-Solar-Glaskugellampe
Ø 6 cm, 34,5 cm hoch



**12
TALER**

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



**132
TALER**

LED-Tischleuchte „Ibiza“
mit Touchfunktion, verschiedene Farben



**36
TALER**

LED-Solar-Lichterkette
mit 8 klaren Kunststoff-Glühbirnen



**40
TALER**

reisenthal® carrybag
Design: herringbone sand



**140
TALER**

GESCHENK FÜR SIE...

1 Putzschwamm:

Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 31.08.2024.



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

Alle Angebote gültig im August 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.

~~K~~ **KEINE APOTHEKE VOR ORT**



IHRE BÄREN-APOTHEKEN INFORMIEREN ZUM APOTHEKENREFORMGESETZ: **APOTHEKEN STERBEN – UND JETZT DAS?!**

Eigentlich sollte am 17. Juli das Bundeskabinett in seiner 108. Sitzung über den Referentenentwurf zum Apothekenreformgesetz entscheiden. Doch dann keine Spur mehr vom Vorhaben unseres Bundesgesundheitsministers Karl Lauterbach. Und auch weitere Themen aus dem Bundesgesundheitsministerium, die ursprünglich ebenfalls für diesen Termin angesetzt wurden, sind auf der Tagesordnung nicht mehr zu finden. Ein erstes kleines, wenn auch wahrscheinlich nur vorübergehendes Aufatmen für deutsche Apotheken...

Das Packungshonorar für Apotheken ist seit 20 Jahren nicht an die Inflation angepasst worden. Das ist inzwischen öffentlich bekannt. Auch, dass deshalb pro Tag im Schnitt 1,5 Apotheken in Deutschland schließen und wir inzwischen bei der Versorgungsdichte ganz unten im europäischen Vergleich angekommen sind, konnte man in den letzten Monaten nicht nur in der Zeitung lesen oder in den Nachrichten hören, sondern in einigen Fällen sicherlich auch am eigenen Wohnort beobachten. Und Minister Lauterbach? Der hat leider weiterhin kein offenes Ohr für sachliche Argumente aus der Apothekerschaft, hört dazu nicht einmal die Apothekengewerkschaft ADEXA an.

Und nun wird in seinem Entwurf zur Apothekenreform der Weg für „Pseudo-Apotheken“ geebnet – und somit auch für eine irreparable Zerstörung der qualitativ hochwertigen Arzneimittelversorgung in Deutschland.

Auch wenn das Thema im Bundeskabinett zunächst verschoben wurde: Die Folgen einer Einigung auf Lauterbachs Entwurf wären verheerend. Die vom Bundesgesundheitsministerium geplanten Veränderungen bedeuten für Verbraucher einen erheblichen Verlust und Schaden bei der Gesundheitsversorgung. So soll es künftig Apotheken geben, die ohne Apotheker auskommen, keine Rezepturen herstellen, eingeschränkte Öffnungszeiten haben und weniger Serviceleistungen anbieten. Auch die Herausgabe von Betäubungsmitteln oder die Erstellung von Medikationsanalysen sind an diesen „Apothekelight“-Standorten dann Geschichte, denn diese, wie auch viele weitere Aufgaben dürfen nur von Apothekern ausgeführt werden. Versorgung zweiter Klasse eben. Und die Konsequenzen sind, dass Ihre Arzneimittel- und Patientensicherheit hochgradig gefährdet sind und außerdem zahlreiche Menschen ihren Arbeitsplatz in der Apotheke vor Ort verlieren werden.

In einer Videobotschaft der Präsidentin der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e. V. (ABDA) Gabriele Regina Overwiening heißt es dazu: „Die Pläne des Bundesgesundheitsministeriums sind eine zerstörerische Reform, die die Versorgung durch Apothekerinnen und Apotheker in der Apotheke vor Ort abschafft und zehntausende Arbeitsplätze gefährdet. Letztendlich sind die Leidtragenden dieser ideologischen Pläne unsere Patientinnen und Patienten, die für die Sicherheit bei ihren Arzneimitteltherapien auf unsere Kompetenz angewiesen sind. Das Lauterbach'sche Apothekenmodell führt zu Leistungskürzungen, zu Qualitätseinbußen, zu Verunsicherung und Vertrauensverlust.“

Auch auf der Tagesordnung für den 24. Juni – die letzte Kabinettsitzung vor der Sommerpause – ist das Apothekenreformgesetz bislang nicht aufgeführt.* Wenn das so bleibt, wird es eng für Lauterbachs Zeitplan, denn das Kabinett trifft sich erst wieder Ende August. Der Aufschub gibt zumindest einen kleinen Funken Hoffnung für Apotheker in Deutschland und eine Chance für die ABDA, in weiteren Gesprächen mit dem Bundesgesundheitsministerium überraschend doch noch Gehör zu finden.

* Stand 15.07.2024



SPORT IST MORD?! – So NICHT!

Sport und Freizeit: Wie Sie mit einem aktiven Hobby topfit durch den Alltag kommen und Bewegung gesund genießen können...

Egal, ob Wandern, Joggen oder Radfahren: Sport kann in jedem Alter betrieben werden. Genauso wichtig wie die richtige Sportart und ein langsamer Einstieg bei Sportneulingen sind Qualität und Sicherheit der Ausrüstung. Sie trägt dazu bei, dass gesunde Bewegung auch gesund bleibt.

Rein in die Schuhe und los!

Laufen kann jeder. Deshalb ist Wandern ein Sport für die ganze Familie. Es braucht neben bequemem Schuhwerk und wetterfester Kleidung nur den Willen, es zu tun. Wege gibt es überall und für jede Kondition.

Das ist das Schöne am Wandern: Wirklich jeder kann mitmachen!

Dazu ist Bewegung gesund und gut für die Figur. Wer zu Fuß durch die Landschaft geht, entdeckt vieles, was vom Autofenster oder vom Fahrradsattel aus unsichtbar geblieben wäre: Tiere in Wald und Flur, geheimnisvolle Lichtungen oder seltene Pflanzen. Wandertouren gibt es für

die unterschiedlichsten Ansprüche. Am leichtesten sind gut ausgebaute, ausgeschilderte Wege zu bewältigen, auf denen man auch ohne Wanderkarte nicht verloren geht, die wenig Höhenunterschiede aufweisen und sich selbst in Turnschuhen gut laufen lassen. Sie eignen sich für jeden Fitnesszustand, selbst für Kleinkinder oder Senioren, und sind zusätzlich auch noch ideale Strecken für Nordic-Walking-Anfänger.

Ab in die Berge?!

Schwieriger wird's beim Bergwandern. Obwohl es einfache Routen für Einsteiger gibt, wird hier grundsätzlich etwas mehr Ausdauer und Trittsicherheit benötigt. Turnschuhe sollten gegen Trekkingschuhe getauscht werden. Je anspruchsvoller der Weg wird, umso höher sind auch die Anforderungen an den Wanderer. Das betrifft seine Kondition ebenso wie seine Ausrüstung und sein Orientierungsvermögen. In den Bergen sind Wegabschnitte manchmal unkenntlich, öfter müssen Hindernisse um-

gangen oder überklettert werden. Wer zum Bergwandern aufbricht, sollte zumindest ein erfahrener, ausdauernder Wanderer sein und sich vorher über den Schwierigkeitsgrad der Strecke informieren. Menschen, die schlecht zu Fuß sind, wenig Kondition, Gleichgewichtsprobleme oder Gelenkschmerzen beim Bewältigen von Steigungen haben, sind hier fehl am Platz.

Gut und sicher ausgerüstet?

Der richtige Schuh ist beim Wandern, Walken oder Joggen unverzichtbar. Beim Laufen erhöht sich die Fußbelastung je nach Tempo um das bis zu Fünffache. Das wirkt sich auf den gesamten Bewegungsapparat und vor allem auf die Gelenke aus. Ein guter Schuh muss deshalb den Fuß führen und stützen, er darf die Abrollbewegung des Fußes nicht einschränken, er muss den Schritt – besonders wichtig bei schweren Läufen – gut dämpfen und vor dem Untergrund, etwa spitzen Steinen, schützen. Da es unzählige Modelle gibt, ist es

Nicht nur wer in der Dunkelheit unterwegs ist, sollte darauf achten, rechtzeitig gesehen zu werden.

KLEIDUNG IN SIGNALFARBEN, REFLEKTOREN UND BLINKLICHTER DIENEN DER EIGENEN SICHERHEIT!

sinnvoll, den Schuh im Fachhandel zu kaufen. Hier ist die Beratung sicher gestellt, man kann in Ruhe ausprobieren und eventuell kann sogar mittels Laufbandanalyse untersucht werden, ob der Schuh den Anforderungen entspricht.

Flotte Klamotte...

Funktionskleidung schützt beim Schwitzen vor Auskühlung und Überhitzung. Die sogenannten „atmungsaktiven“ Materialien sorgen dafür, dass der Schweiß vom Körper weggeleitet wird. Aufgrund ihrer besonderen Faser- und Gewebekonstruktion nehmen sie die Feuchtigkeit nicht auf, sondern leiten sie nach außen. So fühlt sich die Haut trocken an, es kleben keine durchgeschwitzten Textilien am Körper und die Gefahr einer Erkältung durch nasse Kleidung wird minimiert. Ober- und Unterbekleidung sollten sich ergänzen, damit Feuchtigkeitstransport, Wärmeisolierung und Regenschutz optimal funktionieren.

Safety first!

Nicht nur, wer in der Dunkelheit unterwegs ist, sollte darauf achten, von anderen Verkehrsteilnehmern rechtzeitig gesehen zu werden. Kleidung in Signalfarben mit reflektierenden Applikationen oder Blinklichtern dienen der eigenen Sicherheit.

Radeln kann doch jeder, oder?

Stimmt – mit dem richtigen Rad. Es muss zur Körpergröße passen und sein Sattel sollte so eingestellt werden, dass im Sitzen die Ferse bei durchgestrecktem Bein eben noch plan auf dem Pedal steht. Der Lenker sollte sich in der richtigen Position befinden und anatomisch korrektes Greifen ermöglichen. Dazu gehören ein bequemer Sattel, eine Federgabel und eine gute, angemessen breite Bereifung. Ihr Fahrradhändler kann Sie dazu kompetent beraten.

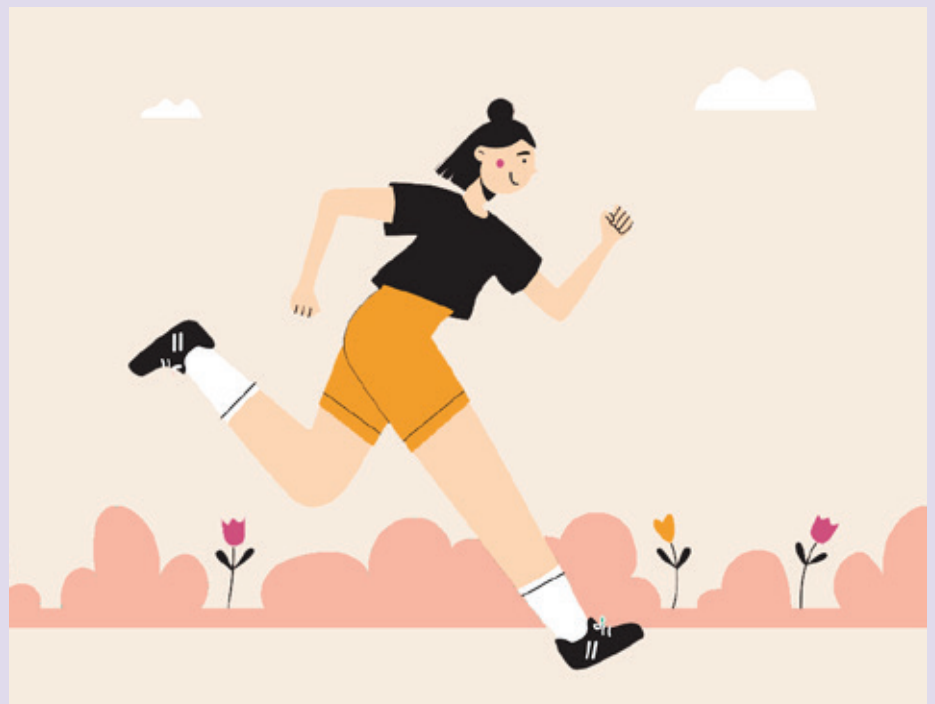
Haltung bewahren!

Die schonendste Körperhaltung hat man auf einem Hollandrad oder einem Citybike: Der Körper bleibt aufrecht, die Halswirbelsäule wird nicht abgeknickt und die Schultermuskeln verspannen nicht. Allerdings eignet sich diese Haltung eher für langsames Fahren, denn bei aufrechter Haltung ist der Fahrtwiderstand hoch, Unebenheiten im Boden belasten die Wirbelsäule stärker und es lastet viel Gewicht auf dem Gesäß. Das wird bei einer geneigten Sitzhaltung entlastet, dann wird das Körpergewicht mehr von den Armen und Schultern getragen und der Fahrstil eher sportlich. Allerdings verspannen Nacken- und Schultermuskulatur schneller. Ob eher gemächlich auf dem City- oder Hollandrad, eher sportlich auf dem Mountain- und Trekkingbike oder mit zeitweiser Unterstützung eines Hilfsmotors auf dem E-Bike – auf den Kopf gehört ein perfekt passender Fahrradhelm, dazu eine Fahrradbrille und rutschfestes Schuhwerk.

Notfall-Apotheke nicht vergessen!

Jedes Gramm zählt, das beim Wandern im Rucksack oder beim Radeln in der Fahrradtasche mitgeschleppt werden muss. Trotzdem: Eine kleine Notapotheke für alle Fälle sollte bei längeren Touren mitgenommen werden. Denn ein umgeknickter Fuß, eine Prellung nach einem Sturz oder Schürfwunden sind keine Seltenheit. In die Notapotheke gehören Verbandsmaterial (elastische Binden oder Sporttape sind auch nützlich), Schere, Pflaster, Wunddesinfektionsmittel, ein Dreieckstuch und eine Notfalldecke. Außerdem schadet es sicher nicht, wenn ein kühlendes Gel oder Spray sowie eine Salbe oder Creme gegen Muskelverletzungen mit dabei sind.

Bei uns in den Bären-Apotheken unterstützen wir Sie gerne bei der Ausstattung Ihrer sportlichen Notfall-Apotheke mit optimalen Produkten. **... und wie Sie Pech beim Sport mit PECH behandeln, erfahren Sie auf Seite 18.**



weiblicher Spion	absurd, lächerlich	Fanatiker	▼	Falschmeldung in der Presse	▼	Tagebuch	Börsenaufgeld	▼	unverheiratete Gräfin	▼	Wickelkleid der Inderin	englische Musikrichtung	Held von Troja	▼	Meerenge	mexikan. „Freiheitsheld“	▼	Halbton über C
▶	▼	▼					freigeig, selbstlos	▶			▼	▼	▼			▼	10	
religiöse Handlung	▶		12				Insektenordnung		fehlerfrei	4			8					Bildungsstätte
▶				Südostasien	▶		Abmachung, Vertrag	▶							Stadt in Tirol		eine eh. Kfz-Kontrolle (Abk.)	▼
weibl. Adligenbedienstete			Hauptstadt Perus	▶					italienisch: sechs	▶		Kuh vor dem ersten Kalben		Staat im Orient	▶			
geheimigen	▶								Nebenfluss der Seine		alter Name von Taiwan	▶					1	
▶					3	Überbleibsel		US-Film-trophäe	▶				Pluspole			arab. Zupf-instrument	▶	
Ostseeinsel			durchsichtiges Material		Leitung bei Filmaufnahmen	▶					knausern		griechische Unheils-göttin	▶			Zusammenbruch	
widerlich finden, sich vor etwas ...	Vorname des Autors Capek	Aasvogel	▶			5		babylonische Urgott-heit		altes Apo-theker-gewicht	6				ein Kör-per-teil	▶		
▶					äußere Linien-führung		Fernrohr	▶								Tiefen-gestein		
Adliger		Strom durch Brasilien		neuseeländischer Vogel	▶	9		zu keiner Zeit	▶				rotes Wurzel-gemüse		be-stimmter Artikel	▶		
▶	14									eh. Film-gesell-schaft (Abk.)		afrikan. König-reich (bis 1897)	▶				kauf-männisch	▼
zusätz-lich			deutsche Vorsilbe	▶			ein Saturn-mond		besitz-anzel-gendes Fürwort	▶					König von Wessex, † 839		latei-nische Vorsilbe: weg	▼
▶				ehem. dt. Mittel-stürmer, † 2022			hervor-stehen	▶				Fleisch-gericht		Humus-schicht	▶			
Lager-arbeiter	Beweis der Abwesenheit		Abhängigkeit von etwas	▶					Teile des Fingers		West-euro-päer	▶			7			
▶						Bewe-gungs-organ		Spaß-macher am Hof (MA.)	▶				Kloster-vor-steher	▶			fast	
▶			altröm. Gott des Waldes		Zeichen-trick-figur (Biene)	▶				ge-wollte Hand-lung	▶			US-Bundes-staat		chem. Zeichen für Barium	▶	
Leicht-metall (Kurz-wort)		wind-arm	▶				Fluss durch Girona (Span.)	▶			Bezah-lung		reli-giöse Gemein-schaft	▶				
gerin-ger Farb-anteil	▶							Ritter in ‚Krieg der Sterne‘		Süß-wasser-raub-fisch	▶					Zukunfts-vision	▶	
▶					Auf-passer		Spielgeld im Casino	▶	13				Angler-gruß (... Dank!)		Wortteil: einheit-lich	▶		
Spiel-stein beim Schach	eingesetztes Stoffstück	Stadt im Piemont		dt. Film-regisseur, † 2022 (Dieter)	▶					Fürstin in Indien		großes Tor	▶			11		
ursäch-lich	▶						Wind-schatten-seite	▶		Amts-kleidung des Richters	2			gefühls-kalt	▶			Wind-richtung
▶				weggebrochen (ugs.)		vulka-nisches Gestein	▶						Teil der Bibel (Abk.)		Fremd-wortteil: doppelt		alt-babylo-nische Stadt	▼
frech, flott			weiblicher Vorfahr	▶				Abk. für: Alena	▶			Kreis-halb-messer	▶					
Flirt	▶								verwirrt	▶								

DEKE 1925_BaA_24-15

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

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOGGING...

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

GEDÄCHTNISTRaining UND DENKSPORT!



Stadtfest in Selm: BÄREN BEGEISTERN MIT TOP-AKTIONEN!

Das Programm der Bären-Apotheke am Selmer Zentrum zum großen Stadtfest mit verkaufsoffenem Sonntag in Selm stand ganz im Zeichen der Fußball-Europameisterschaft. Dass es für die Jungs der Nationalelf leider nicht über das Viertelfinale hinaus ging, war zu diesem Zeitpunkt noch nicht bekannt. Die Besucher des Stadtfests feierten daher noch das Sommermärchen 2.0. – und die Top-Aktionen des Bären-Teams waren ein zusätzlicher Volltreffer!

Zum verkaufsoffenen Sonntag am 16. Juni, zwei Tage nach dem siegreichen EM-Auftaktspiel gegen Schottland, kleidete sich das Bären-Team stadesgemäß im lilafarbenen Fan-Outfit und machte sich bereit für den alljährlichen Besucheransturm. In der Bären-Apotheke am Selmer

Zentrum konnten sich große und kleine Besucher vor einer kunterbunten Fußball-Kulisse fotografieren lassen und mit satten Rabatten einkaufen. Vor der Bären-Apotheke, an der belebten Kreisstraße, drehte sich unaufhörlich das Glücksrad für Jung und Alt.

Beim Fan-Schminken für Kids zauberten die beiden PTA Nadeschda Penner und Elena Wink tolle Fußball-Motive in glückliche Gesichter.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt. Mit prickelnder Erdbeerbowle, knusprigen Nachos mit cremigem Käsedip oder würziger Salsa, coolem Slush-Eis und köstlichen Erdbeermuffins im Bären- oder Fußball-Look konnte das Bären-Team bei den Besuchern des Selmer Stadtfests glänzen.



Die BÄRLI Tatze

August 2024

präsentiert von deiner Bären-Apotheke



Wasserklänge

Entdecke Bärli's
tolles Experiment...



Jeden
Monat neu
- mit tollem
Poster für
dich!



Bären-Apotheke





Bärlis Experiment: Kunterbuntes Xylophon

Bärli liebt es, im Sommer im Schwimmbad oder im Garten mit Wasser zu spielen. So eine Abkühlung bei dem warmen Wetter ist herrlich erfrischend. Heute hat er dir ein spannendes Experiment mitgebracht, bei dem du dein musikalisches Talent ausprobieren kannst und noch etwas über Farbmischungen lernst!

Du brauchst...

- 6 gleich große Gläser
- Wasser im Messbecher
- Buntstifte
- Löffel
- Lebensmittelfarbe in Rot, Blau und Gelb

1.

Fülle mit dem Messbecher unterschiedlich hohe Mengen an Wasser in die Gläser. Orientiere dich dabei an der Zeichnung mit der Nummer 1 oben.

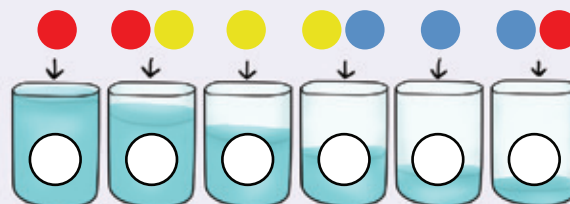
1.



2.

Tropfe, wie in Abbildung 2 erklärt, die jeweiligen Lebensmittelfarben in die Gläser, sodass überall eine andere Farbe zu sehen ist. Male in die weißen Kästchen die Farben, die sich beim Mischen ergeben.

2.



3.

Nimm nun den Löffel und schlage diesen vorsichtig an das Glas. Achte darauf, dass du nicht zu fest zuschlägst, damit das Glas nicht kaputt geht. Hörst du unterschiedliche Töne?

4.

Spieler das Lied vom Notenblatt und versuche herauszufinden, um welches Lied es sich handelt. Fallen dir noch weitere Lieder ein? Probiere es aus! Bärli wünscht dir viel Spaß beim Experiment!



Impressum

Herausgeber:

BP APO Consulting GmbH
Funnemannstraße 17, 59379 Selm

Redaktion:

Carina Naujokat



Bären-Apotheke

MIT FITTEN MUSKELN UND GELENKEN

... GESUND BEWEGEN!

Millionen Menschen leiden unter Gelenkschmerzen und greifen oftmals zur Chemiekeule: Schmerztabletten können den Körper durch ihre Nebenwirkungen entkräften und sind zum Teil auch nicht optimal für die Behandlung von Gelenkschmerzen geeignet. Den Betroffenen geht wertvolle Lebensqualität verloren, auch wenn die Beschwerden zeitweise abgeschaltet sind. Denn dabei bleibt der Verschleiß, der oftmals Ursache für die Schmerzen ist, unbehandelt.

Gelenk- und Muskelpflege aus der Natur

Die Natur bietet uns wertvolle Stoffe zur dauerhaften Pflege von beanspruchten Gelenken und Muskeln. Sehr bekannt und beliebt sind zum Beispiel Arnika und Roskastanie. Arnika gilt seit Jahrhunderten als Heilpflanze in der Volksmedizin und wird vor allem bei Entzündungen, Schwellungen, Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen verwendet. Die Roskastanie sorgt für eine ver-

besserte Durchblutung und Versorgung der Gefäße, was wiederum die Muskeln in ihrer Funktion unterstützt.

Menthol und Campheröl sorgen für angenehme Kühleffekte auf der Haut und sie regen gleichzeitig die Durchblutung an.

Nicht nur Menschen mit Muskel- und Gelenksbeschwerden profitieren von diesen natürlichen Helfern. Vergessen wir nicht unsere Sportler! Egal ob Amateur oder Profi, beim Fußball, Tennis, Joggen oder Schwimmen – einen Muskelkater oder strapazierte Gelenke, Bänder und Sehnen kennt wohl jeder. Auch hier sollte man neben wichtigen Entspannungsphasen zuerst auf die Natur setzen.

Ohne Bewegung läuft gar nichts!

Regelmäßige körperliche Betätigung hält unsere Gelenke geschmeidig. Die Produktion von Gelenkflüssigkeit wird durch Bewegung angeregt. Sie „schmiert“ unsere Gelenke und er-

hält so ihre Mobilität. Bewegung trainiert außerdem die Muskeln, die für unsere Gelenke wie ein Stützapparat fungieren. 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. Sprich: Je stärker die Muskeln, desto stabiler die Gelenke. Allerdings muss das Skelett schon etwas gefordert werden – einfaches Spaziergehen ist zwar besser als nichts, bewirkt aber nicht genug für den Knochen.

Je früher im Leben man mit Sport anfängt, desto besser geht es den Gelenken und Muskeln.

Bewegen sollte man sich übrigens auch bei leichten Gelenkschmerzen. Mit Sportarten wie zum Beispiel Schwimmen, Wassergymnastik oder auch Radfahren, können Sie Ihre Gelenke schonend trainieren – ganz ohne sie zu belasten. So ist Bewegung gesund und macht sogar Spaß!



DIE FAMILIE IST DER GRÖSSTE "PFLEGEDIENST" ...

Katja Borgards aus der Bären-Apotheke Neumühl in Duisburg informiert zum Thema Pflege Zuhause

Bereits heute sind in Deutschland mehr als 4,5 Millionen Menschen auf Pflege angewiesen. Aufgrund der steigenden Lebenserwartung werden bis zum Jahr 2030 zusätzlich ca. eine Million pflegebedürftige Personen prognostiziert. Neben den politischen Herausforderungen in Sachen Finanzierung der Pflege, stellt sich die Frage, wer künftig die steigende Anzahl an Pflegebedürftigen betreuen bzw. bei der Betreuung unterstützen soll.

„Pflegedienst“ Familie

Derzeit findet die Versorgung in 80% aller Fälle im häuslichen, familiären Umfeld statt, oftmals unterstützt durch einen ambulanten Pflegedienst. Diese Unterstützung ist jedoch nicht immer gesichert, da schon heute ein Mangel an Pflegekräften herrscht.

Aus dem BARMER-Pflegereport geht hervor, dass bis zum Jahr 2030 etwa 81.000 Pflegefachkräfte, 87.000 Pflegehilfskräfte mit Ausbildung und 14.000 Pflegehilfskräfte ohne Ausbildung fehlen werden. Weiter beschreibt der BARMER-Pflegereport, dass in weniger als zehn Jahren knapp drei Millionen Pflegebedürfti-

ge ausschließlich von ihren Angehörigen gepflegt werden. Das sind rund 630.000 mehr als im Jahr 2020.

Das bedeutet, dass häusliche Pflege noch wichtiger wird, und Deutschlands größter Pflegedienst – die Familie – weiter in den Fokus rückt.

Erste Anlaufstelle Apotheke

Ein Pflegefall in der Familie tritt oftmals plötzlich, ohne Vorzeichen ein und ist mit einer Unsicherheit bzw. Unwissenheit der pflegenden Angehörigen verbunden. Es ist unklar, wie die Versorgung ablaufen kann und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit unterstützende Leistungen in Anspruch genommen werden können.

Bei uns in der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne rund um die „Pflege Zuhause“. Wir definieren gemeinsam mit Ihnen die Produkte, die Ihnen die Pflege erleichtern und informieren Sie

über Leistungen, wie zum Beispiel Ihren Anspruch auf die monatliche Erstattung von bis zu 40 Euro für Pflegehilfsmittel zum Verbrauch nach § 40 Abs. 2 SGB XI. Darunter fallen unter anderem Desinfektionsmittel, Bettunterlagen oder Einmalhandschuhe, beispielsweise von der Firma Hartmann. Sprechen Sie uns gerne an – wir sind für Sie da!

UNSER TIPP!



VITAMINBOMBE KIWI: AUS DEM REICH DER MITTE DIREKT IN DEN MUND!

Die Kiwi, auch bekannt als die chinesische Stachelbeere, ist eine köstliche und nährstoffreiche Frucht, die nicht nur lecker schmeckt, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet. Kiwis sind reich an Vitamin C, Antioxidantien, Ballaststoffen und anderen wichtigen Nährstoffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können.

Einer der bemerkenswertesten Aspekte von Kiwis ist ihr sehr hoher Vitamin C-Gehalt. Tatsächlich enthalten Kiwis sogar mehr Vitamin C als Zitronen oder Orangen. **Schon eine einzige Kiwi deckt den täglichen Bedarf eines Erwachsenen an Vitamin C.**

Vitamin C ist ein starkes Antioxidans, das das Immunsystem stärkt, Entzündungen reduziert und die Wundheilung fördert. Antioxidantien schützen vor freien Radikalen, die Zellschäden verursachen und die Entstehung verschiedener Krankheiten begünstigen können. Durch den Verzehr von Kiwis können wir also dazu beitragen, unsere Zellen zu schützen und so unsere Allgemeingesundheit stärken.

Darüber hinaus sind Kiwis reich an Ballaststoffen, die die Verdauung und die Darmgesundheit fördern.

Es lohnt sich also definitiv, die flauschige China-Stachelbeere in den Speiseplan zu integrieren, denn Kiwis sind richtig gesund!



VITAMINE? KIWI-KOKOS-FRÜHSTÜCK!

Sonnel Chatterjee aus der Bären-Apotheke in Herten präsentiert das Rezept des Monats



ZUTATEN FÜR 2 FRÜHSTÜCKSGLÄSER:

4 EL HAERFLOCKEN
2 EL LEINSAMEN
2 EL CHIASAMEN
150 ML KOKOSMILCH
100 ML WASSER
1 KIWI
NACH BELIEBEN NÜSSE,
BEEREN, AHORNSIRUP USW.

Morgens muss es oft schnell gehen. Das Bad ist blockiert, die Kinder müssen zur Schule, man ist selbst noch nicht fertig und soll gleich schon im Auto sitzen und zur Arbeit fahren. Aber mit leerem Magen möchte niemand aus dem Haus gehen und möglichst gesund sollte das Frühstück dann auch noch sein. Probieren Sie doch mal dieses leckere Kiwi-Kokos-Frühstück!

Zunächst die Kiwi mit einem Löffel von der Schale trennen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann die Haferflocken, Leinsamen und Chiasamen in eine Schüssel geben. Die Müslimischung nun mit der Kokosmilch und dem Wasser begießen und gut vermengen. Dann etwa 15 Minuten quellen lassen – die optimale Zeitspanne, um sich für den Tag frisch zu machen.

Nun die Müslimischung nochmal gut verrühren und je nach Geschmack noch etwas nachsüßen, zum Beispiel mit Ahornsirup oder Honig. Dann die Masse auf zwei Gläser verteilen und mit den Kiwi garnieren. Als weitere Garnitur empfehle ich zum Beispiel Blaubeeren, Bananen oder Nüsse.

Unser Bären-Team wünscht Ihnen viel Spaß mit dem Rezept des Monats und einen ganz leckeren guten Morgen!

zweckmäßig, einleuchtend	▼	behördliche Anordnung	▼	▼	englisches Längenmaß	▼	Autor von 'Anna Karenina'	ein-stellige Zahl	▼	Weinbäuerin	▼	an diesem Ort	Frage-wort	medizi-nisch: Eingang	▼	spanisch: Insel	dt. Fußball-spieler, † (Horst)	franz. Name des Rheins
▼								sakrale Flüssig-keit	▶			▼	▼	▼			▼	▼
Tonauf-nahme-gerät		Lutscher (ugs.)	▶					Benzin (engl.)		putzig	▶						1	
▼					das Atom betref-fend	▼	italie-nische Gast-stätte	▶								Blut-flüssig-keit		
Ver-brechen		männ-licher Ange-höriger			ehem. Einheit für den Druck	▶			deutsche Vorsilbe				Wortteil: Billion		Schrift-steller-verband (Abk.)	▶		
eine Back-ware	▶	8								asphal-tieren		lockeres, netz-artiges Gewebe	▶					hoch-kant
Figur bei Wilhelm Busch			jüdische Bez. für Nicht-jude	▶			Hanf-abfall		eine engl. Tages-zeitung	▶					ent-spannt		int. Kfz-K. Peru	▼
▼					griechi-sches Gebirge		die drei Töchter des Zeus	▶				Zier-pflanzen		Zitter-pappel	▶			
dt. Jour-nalist (Claus)	Hafen bei Edin-burgh		Test-gruppe bei Um-fragen	▶				dt. SPD-Politi-kerin (Nancy)		Krach, Radau machen	▶					3		
▶	▼					Kelten in Irland		unge-bunden	▶				norweg. Pop-gruppe	▶			ein Dutzend	
▼			Ratsmit-glied im antiken Sparta	▶		Neigung am Berg	▶						franzö-sische Königs-anrede	▼		Abk.: zahlreich	▶	
Berliner Flug-hafen (Abk.)		Vorname der Lollo-brigida †	▶				japa-nische Währung	▶			italie-nische Mittags-ruhe		Ange-höriger e. osteurop. Volks	▶				
philoso-phischer Lehr-satz	▶							Geliebte des Zeus	▶	orient. Volks-ange-höriger	▶			5		Fahr-bahn für Draht-esel		
▼					Ent-bindung		Gründer der Sowjet-union	▶				tschet-schen. Haupt-stadt	▶		scheues Waldtier	▶		
dt. Adels-haus (... und Taxis)	Stadt-teil von New York	Kleider-saum		Spender	▶				Kanton der Schweiz		Entgelt	▶						
mongo-lische Nomaden	▶	6					Stern-schnup-pe	▶	Jäger-rucksack	▶			deutsche TV-Anstalt (Abk.)	▶			beschul-digen	▼
▼	2		Aas-vogel		Lang-lauf-sport	▶									katho-lische Kult-person		Zu-sammen-fassung	▼
weiches Gewebe			Sinnes-organ	▶	9		lang-schwän-ziger Papagei	▶			Männer-kose-name		Lean-ders Geliebte	▶				
Militär-kranken-haus	▶							Kork, Stöpsel		Kapital-bringer, Investor	▶					7		
zum schnellst-mögl. Termin	▶			10		Papa-geien Neusee-lands		Feier	▶				farblo-se Brannt-weine		Abk. einer Wind-richtung	▶		
▼			israel. Sängerin, † 2017 (Daliah)		ionische Insel, Grie-chenland	▶				arg		Teil des Tierfußes, Krallen	▶					
Telefon-vermitt-lungs-stelle	'trocken' bei Weinen (franz.)	salopp	▶				Gelände-vertie-fung	▶		Krapfen	▶							
ein Kunst-leder	▶				ehem. dt. Zah-lungs-mittel	▶	west-afrika-nischer Staat	▶			poetisch: scheu	▶				Abk.: Neben-kosten		
Regen-schutz		For-mel-1-Pilot (Max)	▶						4			franzö-sischer Frauen-name	▶					
▼						Zahl-wort	▶			kräftigen	▶							

© DEKE 1925, BaA 24-16

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

Suchen Sie nicht das Weite, falls jemand Sie kritisiert. Besser, Sie hören sich an, was Ihnen angelastet wird und denken darüber nach, bevor Sie alles hinschmeißen. Setzen Sie sich mit Ihren Kritikern auseinander und diskutieren Sie über das, was man Ihnen vorwirft. Bedenken Sie, dass Kritik auch konstruktiv sein kann.



Stier
21.04. - 21.05.

In diesem Monat läuft wirklich alles rund. Der Kosmos verleiht Ihnen den nötigen Durchblick und die richtigen Argumente, um im Job zu überzeugen und erfolgreich voranzukommen. Sie sind auf der Gewinnerspur und haben bereits zur Monatsmitte die Zielkurve erreicht. Das zahlt sich endlich auch auf dem Konto aus.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Altlasten können stressig werden, deshalb ist es meist besser, sich einen Ruck zu geben und sich von Dingen oder auch Menschen zu trennen, die einem nicht guttun. Räumen Sie auf – sowohl innerlich als auch äußerlich – und schaffen Sie Platz für Neues. Sie werden merken, wie befreiend so ein Rundumschlag sein kann.



Wassermann
21.01. - 19.02.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich in Ihrem Leben etwas ändern muss, dann nutzen Sie diesen Monat, um sich selbst komplett neu aufzustellen. Entsorgen Sie Seelenmüll und unnützen Ballast. Suchen Sie das Gespräch mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind, um eventuelle Unstimmigkeiten aus dem Weg zu räumen.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

In diesem Monat könnte es privat wie beruflich ein wenig hektisch werden. Zu viele Termine, zu wenig Zeit für Ruhepausen. Versuchen Sie, kleine Zeitfenster in Ihrem Terminkalender zu integrieren, um regelmäßig zu verschlafen. Achten Sie zusätzlich auf eine ausgewogene Ernährung und auch Bewegung wird Ihnen guttun.



Waage
24.09. - 23.10.

Eine finanzielle Durststrecke könnte für Sie zu Monatsbeginn zum Problem werden. Besser, Sie kontrollieren Ihren Kontostand, bevor Sie die Kreditkarte zücken. Kalkulieren Sie mit Bedacht, der Kosmos wird Sie unterstützen. Zum nächsten Ersten klingelt es dann wieder im Geldbeutel und Sie können die Sparflamme abdrehen.



Fische
20.02. - 20.03.

Sie fühlen sich in diesem Monat ausgesprochen wohl in Ihrer Haut. Der Kosmos versorgt Sie mit viel Energie, Sie zeigen sich besonders aufgeschlossen und enthusiastisch – und diese Begeisterungsfähigkeit ist ansteckend. Sie motivieren Ihr Umfeld dazu, sich Dinge zuzutrauen, die sonst nur ein Kopfschütteln verursacht hätten.



Krebs
23.06. - 22.07.

Einzelne Differenzen in der Beziehung dürfen kein Grund sein, sich in Ihren Panzer zurückziehen. So lassen sich Probleme nicht lösen. Zeigen Sie sich gesprächs- und kompromissbereit. Ein offenes, ehrliches Gespräch wird die grauen Wolken verschwinden lassen und der Liebeshimmel wird in rosarotem Licht erstrahlen.



Skorpion
24.10. - 22.11.

In diesem Monat leuchten Ihnen die Liebessterne direkt ins Herz. Eine wunderbare Begegnung hat den Singles unter den Skorpionen den Kopf verdreht. Und die Chancen stehen in der Monatsmitte besonders gut, dass der Funke überspringt. Auch Skorpione in einer festen Partnerschaft spüren dieses besondere Prickeln.



Widder
21.03. - 20.04.

Singles aufgepasst: Der Kosmos umhüllt Sie mit einem Charme, der Sie für alle unwiderstehlich macht. Die Herzen fliegen Ihnen nur so zu. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie für Ihre Entscheidung brauchen. Und da im Job momentan alles ganz entspannt läuft, können Sie sich ganz und gar auf Ihr Privatleben konzentrieren.



Löwe
23.07. - 23.08.

Ihrem kritischen Blick entgeht nichts, ungeachtet dessen sollten Sie nicht alles zu genau nehmen und auf jeden Fehler anderer aufmerksam machen. Etwas mehr Toleranz erleichtert das Leben erheblich. Bleiben Sie gelassen und ziehen Sie nicht den Unmut von Menschen auf sich, deren Hilfe Sie noch einmal brauchen werden.



Schütze
23.11. - 21.12.

Der Kosmos hat für Sie am Glücksrad gedreht und der Zeiger deutet auf Erfolg. Sie beweisen auch in kritischen Situationen, dass Sie sich nicht aus der Ruhe bringen lassen und den Überblick behalten. Ausgestattet mit Ihrem ausgeprägten Organisationstalent und einer beneidenswerten Flexibilität sind Sie nicht zu stoppen.



Alles ABÄRglaube...

Für viele sind Horoskope nichts als Hokuspokus, 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!

PECH BEIM SPORT MIT P-E(-H) BEHANDELN!



Wandern, Bergsteigen, Radfahren oder Tennisspielen – im Urlaub suchen viele Berufstätige einen Ausgleich für ihre sitzende Tätigkeit. Grundsätzlich ist das gut. Wer einen Aktivurlaub plant, sollte sich allerdings darauf vorbereiten und einige Wochen vorher mit dem Training beginnen. Der Körper kommt sonst schnell an seine Leistungsgrenze und das Verletzungsrisiko steigt. Es kann dann nicht nur zu einem heftigen Muskelkater kommen, sondern zu ernsthaften Muskelverletzungen.

Selbst wer es nicht übertreibt, ist vor einem Unfall nicht gefeit. Beim Wandern knickt schon mal der Fuß um und nicht immer steigt ein Radfahrer freiwillig vom Rad. Eine optimale Ausrüstung ist deshalb eine wichtige Voraussetzung. Dazu gehören gutes Schuhwerk, vernünftige Kleidung und die entsprechende Sicherheitsausrüstung. Bei einer Verletzung kommt es zunächst auf umsichtiges Verhalten an und in Notfällen dann auf das rasche Alarmieren eines Notarztes.

P

Pause



Aktivität sofort
beenden!

E

Eis



Betroffene Stelle
direkt kühlen!

C

Compression



Kompressions-
verband anlegen!

H

Hochlegen



Körperteil hochlegen
und ruhig halten

IMPRESSUM

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

ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN
AUS DEM LETZTEN HEFT

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

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

LIEGESTUHL

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

REISEPASS



IbuHEXAL® plus Paracetamol

IbuHEXAL® plus Paracetamol



Die Schmerztablette mit 4-fach Effekt: stark, schnell, langanhaltend und gut verträglich

Geburtstagsfeier? Umzug? Urlaub? Akute Schmerzen erschweren uns den Alltag, ganz besonders zu den wichtigsten Anlässen. Wirken Sie dem Schmerz entgegen! Die effektive Kombination aus Ibuprofen und Paracetamol wirkt schnell, langanhaltend und gut verträglich z. B. gegen Kopf-, Rücken- und Gliederschmerzen.

Was zeichnet die Kombination aus Ibuprofen und Paracetamol aus?

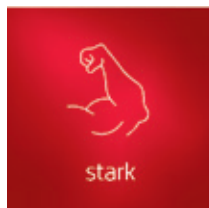
IbuHEXAL® plus Paracetamol verbindet die Vorteile beider Wirkstoffe in einem Medikament. Das Arzneimittel wirkt stark durch die unterschiedlichen Wirkorte und -mechanismen von Ibuprofen und Paracetamol. Dank Ibuprofen wirkt IbuHEXAL® plus Paracetamol zudem länger anhaltend als reines Paracetamol und hat bis zu 8 Stunden Wirkdauer. Durch die geringe Dosierung des Wirkstoffs Ibuprofen (200 mg) ist das Medikament für Ihren Magen gut verträglich. Paracetamol verleiht IbuHEXAL® plus Paracetamol zudem seine schnell schmerzlindernde Wirkung (innerhalb von 15 Minuten). Somit verbindet sich in diesem Produkt das Beste aus zwei Welten.

Bei welchen Schmerzen kann ich IbuHEXAL® plus Paracetamol anwenden?

Zur akuten Linderung leichter bis mäßig starker Schmerzen, zum Beispiel bei Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Zahnschmerzen oder Regelschmerzen.

Die starke Kombination aus Paracetamol und Ibuprofen

IbuHEXAL® plus Paracetamol enthält die Wirkstoffe Paracetamol und Ibuprofen und ist für Erwachsene ab 18 Jahren geeignet. Die beiden Wirkstoffe haben sich schon lange als Teil unserer Hausapotheke bewährt. Beide wirken auf unterschiedliche Weise und an unterschiedlichen Stellen im Körper. Ibuprofen wirkt dabei noch entzündungshemmend. Aufgrund dessen führt die Kombination in einer einzigen Schmerztablette zu einer Synergie, die stark und effektiv gegen Schmerzen im Körper ist – die Folge: starke Wirkung mit guter Verträglichkeit.



IbuHEXAL® plus Paracetamol 200 mg/500 mg Filmtabletten
Wirkstoffe: Ibuprofen und Paracetamol. **Anwendungsgebiete:** Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen. Speziell anwendbar bei Schmerzen, die durch alleinige Anwendung von Ibuprofen oder Paracetamol nicht gelindert werden können. Zur Anwendung bei Erwachsenen ab 18 Jahren. **Warnhinweise:** Enthält Paracetamol. Nicht zusammen mit anderen Paracetamol-haltigen Arzneimitteln einnehmen. Holen Sie im Fall einer Überdosierung umgehend medizinischen Rat ein, auch wenn Sie sich gut fühlen. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Mat.-Nr.: 2/51015372 | Stand: Oktober 2022**
Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de

Bärenstarke Knallerpreise

AUGUST
2024

JETZT BIS ZU
**40%
SPAREN!**

IBU-LYSIN-ratiopharm®
400 mg**



20 Filmtabletten
statt ~~10,98~~ Euro
6,49 €

SPAR
40%

Soventol® Gel



20 g
statt ~~7,50~~ Euro
4,99 €
1 kg = 249,50 €

SPAR
33%

NYDA® Läusespray



2 x 50 ml
statt ~~25,60~~ Euro
18,99 €
1 l = 189,90 €

SPAR
25%

Mykosert® Creme



20 g
statt ~~12,45~~ Euro
8,99 €
1 kg = 449,50 €

SPAR
27%

Perenterol® forte



10 Kapseln
statt ~~11,73~~ Euro
8,49 €

SPAR
27%

IbuHEXAL® plus
Paracetamol**



20 Filmtabletten
statt ~~10,48~~ Euro
6,99 €

SPAR
33%

Hylo-Vision® SafeDrop® 0,1%



10 ml
statt ~~13,50~~ Euro
8,99 €
1 l = 899,- €

SPAR
33%

Reisetabletten-ratiopharm®



20 Tabletten
statt ~~5,53~~ Euro
3,49 €

SPAR
36%

MometaHexal®



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

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 ausbezahlt wird). Gültig vom 01.-31.08.2024 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 01.07.2024. Preise in Euro inkl. MwSt.

** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

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

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

Bären-Apotheke Bottrop · Inh. Youshaa Merhi e.K.
Südring-Center-Promenade 1 · 46242 Bottrop

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.