

JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

Die Tatze



Ausgabe: November 2024

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

ENTSPANNTER LEBEN!

Wie Sie den Kopf frei
kriegen und zu innerer
Ruhe finden...

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 NOVEMBER 2024!

Stabkerze
dunkelrot, 18 cm lang, Brenndauer ca. 8 h



**4
TALER**

Deko-Hänger „Schaukelpferd“
verschiedene Sorten, ca. 8 cm



**10
TALER**

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



**100
TALER**

LED-Leuchtstern
Ø 12 cm, mit Timer



**16
TALER**

LED-Lichterkette „Stern“
warmweiß, 220 cm lang, mit 20 LED und Timer



**16
TALER**

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



**140
TALER**

IB Laursen® Geschirrtuch
natur / rot, verschiedene Designs, 50 x 70 cm



**28
TALER**

Boltze® Laterne „Alamo“
rot, aus Metall, verschiedene Größen



**ab 28
TALER**

reisenthel® loopshopper L
Design: frame rhombus olive



**176
TALER**

EXKLUSIVE PRÄMIEN
10/2024 - 12/2024

Spieluhr „Tannenbaum“
16 x 12 x 16 cm



**88
TALER**

GESCHENK FÜR SIE...

1 Stabfeuerzeug:

Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 30.11.2024.



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

Alle Angebote gültig im November 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.



AROMEN, ENTSPANNUNG, GENUSS...

Bären-Apotheke an der Basilika veranstaltet „duften“ Aktionstag mit der Natur Duft Manufaktur Taoasis

Am 10. Oktober waren alle Kunden der Bären-Apotheke an der Basilika in Werl herzlich eingeladen, die hochwertigen ätherischen Öle der Natur Duft Manufaktur Taoasis zu probieren, erfahren und entdecken.

Beim Familienunternehmen Taoasis wird mit Leidenschaft und Hingabe an hochwertigen und 100 % naturreinen ätherischen Ölen und Duftkompositionen gearbeitet. Sie alle stammen aus zertifiziertem Bio- oder Demeter-Anbau. Von der wirksamen Aromatherapie über die wohltuende Aromakosmetik und die schmackhafte Aromaküche bis hin zur beruhigenden oder belebenden Raumbeduftung – die Produktpalette der Natur Duft Manufaktur Taoasis steht für Vielfalt, Nachhaltigkeit und hohe Qualität.

Beim Aktionstag in der Bären-Apotheke konnte man sich hautnah von dieser Qualität überzeugen. Frau Velispahic von der Firma Taoasis stellte nämlich nicht nur die wohlriechenden Naturdüfte vor, sondern auch die neue Naturkosmetik-Serie Baldini by Taoasis für die tägliche Pflegeroutine.

Zusätzlich zu den wunderbaren Duftölen und den Demeter-zertifizierten Naturkosmetikprodukten gab es zur Begeisterung aller interessierten Besucher ein leckeres Getränk mit Zitrone, Orange und Tonka-Extrakt oder einen warmen Roibuschtee mit Orange und Vanille.

Unser Tipp:
Köstliche Adventsrezepte und weitere Leckereien aus der Aromaküche von Taoasis finden Sie unter www.taoasis.com!

Wenn Sie jetzt so richtig auf den Geschmack gekommen sind, berät das Bären-Team aus Werl Sie gerne zur breiten Produktpalette von Taoasis und gibt Ihnen außerdem weitere spannende Tipps für die Anwendung von Naturdüften und ätherischen Ölen im Alltag.

Die Werler Kunden können sich in der anstehenden Adventszeit zudem über Taoasis-Weihnachtsangebote in der Bären-Apotheke an der Basilika freuen. Wer also seinen Liebsten zum Fest etwas ganz besonderes schenken möchte, darf dort gerne nach einem „duften“ Weihnachtspräsent Ausschau halten.





ENTSPANNTER LEBEN!

Wie Sie den Kopf frei kriegen, Fahrt aus dem Gedankenkarussell nehmen und mit etwas Achtsamkeit zu innerer Ruhe finden...

Morgens ist die Welt noch in Ordnung, abends weiß man nicht mehr, wo einem der Kopf steht. Zum stressigen Tag kommt dann noch eine schlaflose Nacht. Ab und zu ist das nicht so schlimm, doch wenn die Anforderungen permanent hoch bleiben und Stress sowohl den Beruf als auch den Alltag bestimmt, sollte die Notbremse gezogen werden. Denn Stress macht auf Dauer krank und kann das Leben verkürzen.

Dauerstress führt zu psychischen Erschöpfungszuständen, kann Depressionen auslösen, den Blutdruck erhöhen, das Herz belasten und viele weitere körperliche und seelische Probleme verursachen. Dabei ist es oft schwer, ihn zu vermeiden. Viele Stressfaktoren lassen sich nicht einfach so abstellen. Deshalb muss ein Stressausgleich geschaffen werden. Couchpotatoes werden jetzt sicher überrascht sein: Abends vor dem Fernseher sitzen ist kein Stressausgleich. Doch was dann?

Dampf ablassen

Eine der besten Methoden gegen Stress ist Bewegung, weil beim Sport Stresshormone besonders schnell abgebaut werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand lieber zügig spazieren geht, joggt, Kanu fährt, klettert, schwimmt oder tanzt: Dreimal wöchentlich 30 bis 45 aktive Minuten können schon ausreichend sein, damit sich ein positiver Effekt einstellt. Das funktioniert aber nur, wenn die ausgewählte Bewegungsart Ihnen auch Freude bereitet. Wenn Sport zum „Freizeitstress“ wird, ist niemandem damit geholfen.

Den Kopf frei kriegen

Um abzuschalten gibt es je nach Vorlieben verschiedene Möglichkeiten. Beschäftigungen wie lesen, puzzeln oder malen können zum Beispiel dabei helfen, sich nur auf das zu konzentrieren, was man gerade tut und sorgen damit für einen gedanklichen Abstand zum Alltagsstress. Besser sind allerdings aktivere Tätigkeiten. Yoga, Thai Chi oder Qi Gong sind

empfehlenswerte Hobbys, um den Kopf frei zu kriegen. Yoga hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, da es eine große Bandbreite an körperlichen und geistigen Übungen bietet, die jeder nach seinen individuellen Möglichkeiten ausführen kann: von einfachen, sanften Bewegungen bis hin zum stark fordernden „Power-Yoga“. Während der Übungen, auf die man sich konzentrieren muss, werden die Gedanken ruhiger, die Muskeln gestärkt, die Körperhaltung verbessert sich und der Stoffwechsel wird angeregt. Ähnlich ist es bei den meditativen Kampfsportarten Thai Chi und Qi Gong. Sie verlangen volle Konzentration bei der Ausführung harmonischer Bewegungen, die den Energiefluss im Körper wieder in freie Bahnen lenken. Das stärkt die Körperwahrnehmung und macht den Geist frei.

Innere Ruhe finden

Meditation dient nicht nur der Entspannung. Sie soll ganz gezielt den Blick nach innen richten und die Auf-

Wem der Alltag über den Kopf wächst,
der sollte ihm gelegentlich entfliehen.

EIN TAPETENWECHSEL BRINGT DEN NÖTIGEN ABSTAND ZUM NORMALEN TAGESABLAUF!

merksamkeit von der Außenwelt lösen. Durch den angestrebten Einklang von Körper, Geist, Seele und Atmung findet der Mensch inneren Frieden, Kraft und Gelassenheit. Das hilft bei der Alltagsbewältigung und macht es leichter, auch in stressigen Situationen die nötige Ruhe zu bewahren.

Genügend schlafen

Für mehr innere Ruhe und Belastbarkeit sorgt auch ein ausreichendes Schlafpensum. Zwischen sechs und acht Stunden sollten es sein. Zwar kommt man auch mal mit weniger aus, doch auf Dauer fehlt dem Körper die nötige Regenerationszeit, wenn die Nacht zu kurz ist. Schlaf hilft aktiv bei der Stressbewältigung und beim Stressabbau.

Durchatmen lernen

Wir atmen etwa 11- bis 16-mal pro Minute. Und obwohl ohne Atmung beziehungsweise Sauerstoffversorgung nichts funktioniert, werden die wenigsten Atemzüge bewusst wahrgenommen. Wenn der Atem frei, regelmäßig und tief erfolgen kann, entsteht eine Wechselwirkung zwischen Körper und Seele – so der Ansatz der Atemtherapie. Bewusstes Atmen fördert die Durchblutung, stärkt die Selbstheilungskräfte, erhöht das Lungenvolumen und Ängste und Stress fallen ab. Menschen, die wieder zu ihrem natürlichen Atemrhythmus finden, können dadurch auch in Stresssituationen zur Ruhe kommen.

Auszeiten nehmen

Wem der Alltag über den Kopf wächst, sollte ihm gelegentlich entfliehen. Das kann ein verlängertes Wochenende in den Bergen oder am Meer sein, ein Tag in der Therme, der Besuch einer kulturellen Veranstaltung oder auch ein gemütliches Essen mit Familie oder Freunden.

Wichtig ist, das Haus dafür zu verlassen – ein Tapetenwechsel bringt den nötigen Abstand zum normalen Tagesablauf. Es ist sinnvoll, diese Auszeiten nicht dem Zufall zu überlassen, sondern sie stattdessen ganz bewusst einzuplanen. So gehen sie nicht unter und man hat etwas, worauf man sich freuen kann. Auch tägliche Auszeiten in Form von bewusst eingelegten Pausen dienen der Entspannung und schonen die Nerven.

Wärme tanken

Anspannung führt auch zu Verspannung. Viele Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen sind dem Stress geschuldet. Wärme kann dagegen helfen. Ein Saunabesuch wärmt und entspannt nicht nur, sondern regt durch den heiß-kalten Wechsel auch die Durchblutung, den Stoffwechsel und das Immunsystem an. Doch nicht jeder kann die Sauna gut aushalten. Für sie gibt es sanftere Wärmequellen, wie Infrarotkabinen, deren Tiefenwärme verträglicher ist. Aber auch die gute alte Wärmflasche, ein Kirschkerneissen oder eine Heizdecke sind entspannende Wärmequellen.

Richtig essen

Abgesehen davon, dass die Ernährung grundsätzlich vollwertig und ausgewogen sein sollte, gehört zum richtigen Essen vor allem Ruhe. Hektisch verschlungene Mahlzeiten belasten die Verdauung. Essen Sie mit Genuss und Zeit.

Entschleunigung des Alltags

Es ist nicht nötig, immer und überall erreichbar zu sein oder alles alleine und sofort zu erledigen. Besser erstmal durchatmen und Prioritäten setzen, bevor der Alltag losgeht. Ganz wichtig: Sagen Sie auch mal „Nein“, bitten Sie rechtzeitig um Hilfe und delegieren Sie Aufgaben, wenn es zu viel wird. Das Leben ist weniger stressig, wenn man perfektionistische Ansprüche über Bord wirft und auch mal Fünfe gerade sein lässt.

Auf Seite 14 erfahren Sie außerdem, welche Mittel dabei helfen können, Stress-Symptome natürlich zu lindern und so innere Ruhe und Entspannung zu finden. Noch mehr Tipps und die optimalen Produkte gibt's bei uns in der Bären-Apotheke. Wir freuen uns auf Sie!



kleines Trans- port- gerät	▼	Fenster- vorhang	▼	Anmut	▼	franzö- sisch: Insel	Menge, Gruppe	▼	▼	griechi- scher Buch- stabe	▼	Sprache im antiken Rom	Signal- geräte	quä- lendes Nacht- gespenst	▼	Besu- cher (Mz.)	▼	Kamera- objektiv (Kw.)
▼	▼	▼	▼	▼	9	▼	▼	▼	▼	Schau- fenster- waren	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
voreinge- nommen, befangen	▼	Gieß- zapfen	▼	Konzert- haus in Hamburg (Kw.)	▼	▼	▼	▼	▼	Rausch- gift- händler (engl.)	▼	Um- schlos- senes	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Angeh. e. mittel- amerik. Volks	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Ansporn	▼	engli- sche Brief- anrede	▼	5	▼	▼	Segel- kom- mando: Wendet!	▼	▼	▼	Teppich- stadt in Tur- kestan
▼	▼	▼	▼	Gesuch	▼	dem Beruf nach- gehen	▼	▼	▼	▼	▼	▼	7	▼	Waren- probe (engl.)	▼	Umsatz	▼
ein Haut- aus- schlag	▼	▼	Weltalter in der griech. Antike	▼	▼	▼	▼	niederl. Namens- teil	▼	▼	▼	Wild- form des Wasser- büffels	▼	Schiffer- knoten	▼	▼	▼	▼
pleite, bankrott	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Ekel (franz.)	▼	▼	Teil des Mittel- meers	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	6	▼	▼	▼	Ritter der Artus- runde	▼	nord- deutsch: Mädchen	▼	▼	▼	▼	▼	Aspik	▼	Augen- blick	▼	▼
Be- helfs- stück	▼	▼	Haupt- stadt der Marshall- inseln	▼	Schweiz. Alpen- gipfel	▼	▼	▼	▼	starkes Ver- langen	▼	Abfall bei Holz- arbeiten	▼	13	▼	▼	▼	eingefrä- ste Rille
dt. Logistik- firma (...-Lloyd)	Schweiz. Wurst- spezia- lität	dritter Monat des Jahres	▼	▼	▼	▼	sport- liches Jackett	▼	gleich- zeitig	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	Darsteller in „Dok- tor Schi- wago“	▼	See- fahrts- zeichen	▼	▼	▼	▼	Märchen- wesen	▼	2	▼	Pro- gramm- ankün- digung	▼	▼
Tradition	Streit- mächte	▼	tiefer Berg- ein- schnitt	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Musik- zeichen im Psalm	▼	▼	öffent- liche Funk- tion	▼	▼	▼
▼	▼	▼	4	▼	▼	Film- partner des Pata- chon †	▼	▼	Ge- spräche mit Gott	▼	▼	Filmab- schnitt	▼	▼	▼	▼	▼	Verein- barung, Über- einkunft
un- wirklich	▼	▼	▼	▼	▼	Kose- wort für Therese	▼	eingedickter Frucht- saft	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ein roter Farbstoff	▼	franzö- sische Atlantik- insel	▼
▼	▼	3	▼	Wasser- fall in Süd- afrika	▼	Nieder- schlag	▼	8	▼	▼	▼	Teufels- rochen (Mz.)	▼	sparta- nisch, spärlich	▼	▼	▼	▼
Locken- kopf bei Michael Ende	Küfer, Wein- behälter- hersteller	▼	asiati- sche Raub- katze	▼	▼	▼	▼	herb	▼	Firmen- leiter	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Erwerbs- tätigkeit	▼	▼	▼	▼	14	Dach- kammer	▼	griechi- scher Buch- stabe	▼	▼	▼	▼	West- euro- päer	▼	▼	▼	Kampf- sport- art	▼
▼	▼	▼	Pariser Varieté	▼	gewalt- bereit	▼	▼	▼	▼	11	▼	▼	▼	Ein- spruch	▼	pro Einheit	▼	▼
deut- sches Adels- prädikat	Billiar- den- faches e. Einheit	▼	▼	▼	▼	Quad- rille- figur	▼	▼	Papa- geien- name	▼	▼	Sicht- vermerk im Ausweis	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Division (math.)	▼	▼	▼	▼	10	▼	chinesi- sche Provinz	▼	poetisch: erfri- schen	▼	▼	▼	▼	▼	von jenen	▼	▼	▼
▼	▼	▼	geist- liches Volkslied im MA.	▼	▼	Halbgott der grie- chischen Sage	▼	▼	▼	▼	▼	Gesamt- einsätze b. Poker (Mz.)	▼	russi- scher Strom	▼	▼	▼	▼
griechi- sche Quell- nympe	Papagei Mittel- und Süd- amerikas	▼	Ver- suchs- raum (Kw.)	▼	▼	▼	▼	12	ein Radio- sender (Abk.)	▼	▼	Erd- achsen- punkte	▼	▼	▼	▼	et cetera (Abk.)	▼
Griff	▼	▼	▼	▼	▼	Abk.: Ess- löffel	▼	kaufm.: heute	▼	▼	▼	▼	▼	Flächen- maß der Schweiz	▼	▼	▼	Ausruf der Überra- schung
Pas- sions- spielort in Tirol	▼	▼	nur geistig vor- handen	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	griechi- sche Unheils- göttin	▼	▼	▼	griechi- scher Buch- stabe	▼	▼	▼
Denk- sport- zeit- schrift	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	lang- beiniger Vogel	▼	▼	▼	▼	▼	▼

DEKE_1925_BaA_24-21

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

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOOGING...

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

GEDÄCHTNISTRaining UND DENKSPORT!

HustHustHustHustHustHustHustHust HustHustHust

Jetzt auch im



Bronchipret® Der 3-fach Effekt gegen Husten



- beruhigt den Husten
- löst den Schleim
- bekämpft die Entzündung in den Bronchien

Kombinierte Wirkkraft aus Thymian und Efeu

Husten? Bronchitis?

BRONCHIPRET® DER 3-FACH EFFEKT GEGEN HUSTEN

Sind Sie geplagt von Husten oder gar einer akuten Bronchitis? Dann kennen Sie es bestimmt: quälender Husten, der einen nachts nicht schlafen lässt und tagsüber den Alltag beeinträchtigt. Um schneller wieder gesund zu werden, empfiehlt sich eine wirksame und zielgerichtete Behandlung.

Bronchipret® enthält die kombinierte Pflanzenkraft aus Thymian und Efeu und wirkt mit dem 3-fach Effekt in allen Phasen der akuten Bronchitis: Bronchipret® beruhigt den Husten, löst den festsitzenden Schleim und bekämpft die Entzündung in den Bronchien. Hustenanfälle gehen schnell und nachhaltig zurück.

Speziell Erwachsenen, die sich eine schnell spürbare Linderung wünschen, empfehlen wir die extra starken, hoch konzentrierten* Bronchipret® Tropfen. Die Hustenpatienten sind ebenfalls überzeugt: 9 von 10 haben die Wirksamkeit der Bronchipret Tropfen® als (sehr) gut bewertet.**

Husten? Bronchitis? Bronchipret® Der 3-fach Effekt gegen Husten

- beruhigt den Husten
- löst den festsitzenden Schleim
- bekämpft die Entzündung in den Bronchien

Weitere Infos zu Bronchipret® und zusätzliche wertvolle Tipps zur Genesung bei einer Erkältung erhalten Sie in Ihrer Bären-Apotheke oder unter bronchipret.de.

*Extra stark in Bezug auf die Gesamtmenge pflanzlichen Ausgangsmaterials, das mit einer Einzeldosis Tropfen im Vergleich zum Saft verabreicht wird. Eine höhere Wirkstoffmenge ist nicht gleichzusetzen mit einer stärkeren Wirkung. | Hoch konzentriert in Bezug auf die Konzentration des pflanzlichen Ausgangsmaterials [mg/ml] in Tropfen im Vergleich zum Saft.

**Kardos P. et al., (2021) Current Medical Research and Opinion, DOI: 10.1080/ 03007995.2021.1960493, n=730

Bronchipret® Tropfen • Zur Besserung der Beschwerden bei akuten entzündlichen Bronchialerkrankungen und akuten Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung „Husten mit zähflüssigem Schleim“.

Enthält 24 Vol.-% Alkohol.

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 Tatze

November 2024

präsentiert von deiner Bären-Apotheke



Kunterbuntes Farbenmeer

Entdecke Bärli's
tolle Bastelanleitung...



Jeden
Monat neu
- mit tollem
Poster für
dich!



Bären-Apotheke





Bärli erklärt: Warum sehen wir Farben?

Bärli staunt nicht schlecht, als er im herbstlichen Wald spazieren geht. Die grünen Blätter strahlen jetzt in Orange- und Rottönen. Doch wie sieht unser Auge eigentlich unterschiedliche Farbtöne? Alle Farben, die wir sehen, sind ein Lichteffect, der durch die Sonne reflektiert wird. Wenn Sonnenlicht auf ein Objekt scheint, reflektiert die Oberfläche einige der Strahlen in einer bestimmten Wellenlänge zurück, während

andere vom Objekt aufgenommen werden. Welche Wellen das sind, hängt immer ganz vom Objekt ab. Wenn also Licht auf eine Banane scheint, werden nur gelbe Wellenlängen an uns zurückgesendet. Wenn die Banane langsam alt wird, verändern sich auch die Wellenlängen und die Banane sieht für und Braun aus. Unsere Augen können Farbe aber nur erkennen, wenn sich die Farbe in einem für Menschen

sichtbaren Bereich befindet. Dazu haben wir ganz hinten im Auge einen Bereich, der mit vielen Millionen Zäpfchen ausgestattet ist, die unserem Gehirn mitteilen, welche Farbe wir gerade sehen. Tiere wie der Fangschreckenkrebs können dank ihrer speziellen Augen bis zu 100.000 unterschiedliche Farben sehen, während Menschen knapp 10.000 Töne unterscheiden können. Wirklich spannend, findet Bärli.

Bärlis Basteltipp: Herbstlicher Bilderrahmen

Du brauchst...

- bunte Blätter und Schätze von einem Spaziergang im Wald
- flüssigen Klebstoff
- Bleistift
- Karton
- Schere



1.

Nimm auf deinem nächsten Waldspaziergang ein paar schöne, bunte Herbstblätter mit. Lass die Blätter zu Hause gut auf einem Handtuch trocknen, bevor du mit dem Basteln beginnst.

2.

Nimm dein Foto und lege es umgedreht auf den Karton. Umrande das Bild mit dem Bleistift. Schneide anschließend mit ca. 5 cm Platz um deine Linie herum. Danach kannst du an der Linie des Fotos entlang die Öffnung des Rahmens ausschneiden.

3.

Klebe deine gesammelten Waldschätze nach und nach auf den Bilderrahmen. Die Blätter können dabei überlappen, sodass möglichst viel von der Pappe bedeckt wird.

4.

Lass alles gut trocknen und klebe zum Schluss dein Foto von hinten in den Rahmen ein. Gerne kannst du auch noch einen Faden hinzufügen, an dem du das Bild dann aufhängen und dein Zimmer herbstlich dekorieren kannst.



GRAUER ALLTAG?



SCHLUSS MIT DEM WINTER BLUES!

Regnerisch, grau, windig und kalt – der November ist ein unbeliebter Monat. Und kaum ist er da, schlägt er vielen auf die Stimmung. Lustlosigkeit macht sich breit, was Aktivitäten betrifft. Lust auf's Essen hat man dafür umso mehr. Der Heißhunger auf Süßes wächst und mit ihm häufig auch der Hüftumfang.

Müdigkeit, Traurigkeit und Niedergeschlagenheit: Im November bekommen viele den „Blues“. Es handelt sich dabei jedoch zumeist nicht um eine klassische Depression, sondern um eine jahreszeitlich bedingte depressive Verstimmung.

Die saisonal abhängige Depression (SAD) zeigt sich verstärkt im Herbst und Winter. Sie kann aber auch bei Menschen auftreten, die einen schlecht beleuchteten Arbeitsplatz haben oder nachts arbeiten, denn ihre Ursache ist Lichtmangel. SAD ist auf der nördlichen Halbkugel weit verbreitet. Je nördlicher Menschen leben, umso häufiger sind sie betroffen. In Ländern wie Schweden oder Finnland werden im Winter aus die-

sem Grund zum Beispiel viele öffentliche Räume mit speziellen Lampen ausgestattet, um das Stimmungstief der Bevölkerung mit Helligkeit anzuheben.

Beim Winterblues gerät der Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander – so auch bei der Winterdepression.

Die Bildung des Hormons Melatonin, das diesen Rhythmus steuert, wird durch Licht gehemmt. Bei Lichtmangel bleibt der Melatoninspiegel im Blut erhöht, während damit verbunden der Gehalt des „Glückshormons“ Serotonin sinkt. In Folge kommt es zu den genannten Symptomen und zum eingangs erwähnten Heißhunger auf kalorienreiche und serotoninhaltige Lebensmittel wie Schokolade.

Außerdem steht Vitamin D-Mangel im Verdacht, ein weiterer Risikofaktor für Winterdepressionen zu sein. Auch hier ist die Ursache das fehlende Licht, denn Vitamin D wird in unserer Haut durch Sonneneinstrahlung gebildet.

Vor allem in der dunklen Jahreszeit ist Sonne hierzulande jedoch Mangelware. Es empfiehlt sich daher, einem Vitamin D-Mangel etwa von Oktober bis März mit Nahrungsergänzungsmitteln vorzubeugen. Hierzu beraten wir Sie gerne auf Wunsch bei uns in der Bären-Apotheke.

Auch Stress und Unruhe im Alltag – im beruflichen wie im privaten Umfeld – können depressive Verstimmungen fördern und sogar eine Winterdepression begünstigen.

Die Symptome der Winterdepression können mit einem Winterblues oder einer Depression im klassischen Sinne verwechselt werden. Mit keiner depressiven Verstimmung oder Depression ist zu spaßen. Tageslicht, Bewegung und soziale Kontakten können helfen, sich besser zu fühlen.

Wenn Sie jedoch merken, dass Sie über einen längeren Zeitraum hinweg unter der Verstimmung leiden oder Ihre Lebensqualität dadurch beeinträchtigt wird, sollten Sie unbedingt Ihren Hausarzt aufsuchen.



STRESS-SYMPTOME NATÜRLICH LINDERN – MIT ROSENWURZ-POWER

Wolfgang Wittig aus den Bären-Apotheken an der Messe und am Neuenhausplatz informiert

Unser Leben wird immer schneller, vernetzter und anspruchsvoller – zumindest empfinden es die meisten von uns so. Die Folge: Immer mehr Menschen leiden unter Stress. Laut einer Studie sind 64 Prozent¹ aller Deutschen manchmal oder häufig gestresst. Was nur die wenigsten wissen: die Inhaltsstoffe des Rosenwurz (Rhodiola rosea) können den gestressten Organismus auf natürliche Weise stärken – und dabei helfen, akute Stress-Symptome zu lindern.*

Stress ist allgegenwärtig. Für die Hälfte der Befragten einer Studie sind Anforderungen im Job oder Studium der Stressfaktor Nummer 1. Das kann sich wiederum negativ auf die Gesundheit auswirken – und zwar direkt und indirekt. Sind wir gestresst, ernähren wir uns oft weniger gesund, schlafen schlechter und spüren die Symptome von Krankheiten stärker. Darunter kann unser Immunsystem leiden und sich die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen.¹

**Stress macht krank.
Ist es wirklich so einfach?
Ja, sagen viele Stressforschende.**

Wer übermäßig viel Stress empfindet, wird über kurz oder lang damit in Zusammenhang stehende gesundheitliche Probleme bekommen²:

Das Spektrum der Symptome reicht von Müdigkeit und Erschöpfung über Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen, Tinnitus, Bluthochdruck und wiederkehrende Erkältungskrankheiten bis hin zu Verdauungsbeschwerden. Es heißt nicht umsonst: „Stress schlägt auf den Magen.“ Etwa ein Drittel aller häufig gestressten Menschen leiden unter Beschwerden wie Übelkeit, Reizdarm oder einem Reflux.³

Rosenwurz (Rhodiola rosea): Natürliche Hilfe bei Stress-Symptomen

Die naheliegendste Lösung für Betroffene: Die Auslöser direkt an der Wurzel zu packen – und Stress zu vermeiden. Doch das ist oftmals leichter gesagt als getan. Ein Grund mehr, warum sich auch die Naturheilkunde auf die Suche gemacht hat – und in den arktischen Regionen und Hochgebirgslagen Europas und Asiens fündig geworden ist: Rosenwurz (Rhodiola rosea) heißt die Heilpflanze, die hier in unwirtlicher Umgebung gedeiht. Ihr natürliches Geheimnis: Das robuste Dickblattgewächs enthält überwiegend komplexe phenolische und tetrazyklische Triterpenoide. Inhaltsstoffe, die vermutlich für die stärkenden und erschöpfungsmindernden Eigenschaften des Rosenwurz verantwortlich sein könnten.⁴ Als sogenannte adaptogene Pflanze kann Rosenwurz den Körper dabei unterstützen, sich Stress-Situationen besser anzupassen^{5,6} – und Symptome wie stressbedingte Müdigkeit und Schwächegefühl lindern.^{7,8}

Das Gute wächst so nah: Rhodiola rosea aus natürlichem Anbau als Arzneimittel

Die gute Nachricht: Stressgeplagte Menschen müssen auf der Suche nach natürlicher Linderung weder nach Skandinavien noch nach Asien reisen. Denn die Rosenwurz-Pflanze ist auch in Deutschland als Arzneimittel erhältlich. Bestenfalls stammen die dafür verwendeten Pflanzen sogar aus eigenem Anbau und nicht aus Wildsammlungen, so dass die natürlichen – unter Naturschutz stehenden – Rosenwurz-Bestände geschont werden.

In der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne ausführlich zum Thema Stressbewältigung mit der Kraft der Natur und geben Ihnen wertvolle Tipps zur Linderung Ihrer Stress-Symptome. Wir freuen uns auf Sie!

¹ Entspann dich, Deutschland! - TK-Stressstudie 2021,

Hrsg.: Techniker Krankenkasse, Hamburg 2021

² <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>

³ Kamolz et al.: Gastroösophageale Refluxkrankheit - Eine psychologische Betrachtungsweise, in: Journal für Gastroenterologische und Hepatologische Erkrankungen 2004; 2 (2), 15-20

⁴ Panossian A und Wikman G: Pharmaceuticals 2010, 3: 188-224

⁵ Panossian A und Wikman G: Current Clinical Pharmacology 2009, 4: 198-219

⁶ Anghelescu IG et al.: International Journal of Psychiatry in Clinical Practice 2018

⁷ Darbinyan V et al.: Phytomedicine 2000; 7(5): 365-371

⁸ European Union herbal monograph on Rhodiola rosea L., rhizoma et radix EMA/HMP/24177/2023

UNSER TIPP!



*Aus verschiedenen Rosenwurz-Studien ist bekannt, dass Adaptogene Eigenschaften haben, die die Körperfunktionen in Stresssituationen normalisieren und die Stressresistenz des Körpers unspezifisch erhöhen können (Panossian A & Wikman G Curr Clin Pharmacol 2009, 4: 198-219; Panossian A & Wikman G Pharmaceuticals 2010, 3:188-224; Anghelescu IG et al. Int J Psychiatry Clin Pract 2018)

SAVER MACHT LUSTIG: ZITRUSFRÜCHTE ALS ENERGIELIEFERANT!

Zitrusfrüchte gehören mittlerweile zu den am häufigsten angebauten Früchten der Welt. Und das ist auch kein Wunder: Allein im deutschen Supermarkt liegt ihr Anteil am gesamten Frischobstsortiment bei satten 20 Prozent!

Vor allem in den Wintermonaten lieben wir den Duft von frischen Orangen und Mandarinen – auf den reich gedeckten Weihnachtstellern sind sie zwischen Nüssen und Süßigkeiten kaum wegzudenken.

Orangen, Mandarinen, Zitronen, Grapefruits und Co. punkten neben ihrem säuerlich-frischen Geschmack vor allem mit einem sehr niedrigen Kaloriengehalt, vielen Vitaminen und Spurenelementen. Bemerkenswert ist auch ihr positiver Effekt auf die Blutfettwerte.

Schon gewusst?! Die meisten Zitrusfrüchte sind nicht nur besonders lecker, sondern auch reich an Vitamin C.

Bereits in einer mittelgroßen Orange stecken davon etwa 130 Milligramm – und das deckt unseren gesamten Tagesbedarf. Vitamin C wirkt antioxidativ. Es kann schädliche Verbindungen in unserem Körper, wie zum Beispiel freie Radikale, abfangen und schützt uns so vor Zellschäden.



ROTKOHL-ORANGEN-SALAT

Sanja Heidmeier aus der Bären-Apotheke im HafenMarkt in Münster präsentiert das Rezept des Monats



ZUTATEN:
400 G ROTKOHL
2 ROTE ÄPFEL
2 ORANGEN
1/2 ZWIEBEL
100 ML SAURE SAHNE
4 EL JOGHURT
2 EL ESSIG
2 EL WALNÜSSE
1 MESSERSPITZE CHILIPULVER
SALZ UND PFEFFER

Zunächst den Rotkohl putzen, halbieren oder sogar vierteln und fein schneiden oder hobeln.

Für die Sauce die halbe Zwiebel fein hacken. Saure Sahne mit Joghurt und Essig verquirlen. Dann die fein gehackte Zwiebel, etwas Chilipulver und nach Geschmack Salz und Pfeffer dazugeben. Die Masse anschließend noch einmal mit dem Schneebesen gut verrühren.

Die Sauce nun über den Rotkohl gießen, gut durchmengen und etwa 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse grob hacken, die Äpfel in mundgerechte Stücke schneiden und die Orangen gründlich schälen, filettieren und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Zum Schluss die Apfel- und Orangenstücke vorsichtig mit dem Rotkohl vermengen, auf Tellern anrichten und mit den Walnüssen garnieren.

Der Rotkohl-Orangen-Salat ist eine tolle, knackige Alternative zum klassischen Apfel-Rotkohl – probieren Sie es aus. Das Bären-Team aus Münster wünscht Ihnen einen guten Appetit!

dickes Schreibheft		Vorbeter in der Moschee		ehem. Region von Jordanien		eh. Treibmittel (Abk.)		histor. Reich in Frankreich	russisches Kampflugzeug	Herrscher von Syrakus		räumlich eingeschränkt	Stadt im Süden Ungarns	Fleischgericht		englisch: Zeh	geschlossen
			11			Gelände für Zelte u. Wohnwagen											
Notlage, Verlegenheit (ugs.)		Gerichtsschreiber		Entweihung, Frevel								Fremdwortteil: selbst		alte frz. 5-Centimes-Münze			
zu dem Zweck						verschwunden	8			Debatte im Parlament		Rotationszentrum		4			Quertreiber
Hackfleisch vom Schwein			Klostervorsteher			Gerte		lateinisch: Stelle, Ort						Parfümfläschchen		Initialen des Autors Gide †	
				europ. Großraumflugzeug		gepflegte Grünfläche						schrill schimpfen	windarm				
Lehre vom Gleichgewicht	US-Universitätsstadt		Grazie					Stelzvogel		Mitarbeiter							
						Kelten in Irland		Stille		2		russ. Herrschertitel				amerikanische Raubkatze	
			Getreideblütenstand (Mz.)	wendig, gewandt									Teil des Fahrrads		dt. Flugzeugtyp (Kw.)		
ausschließlich		schwedische Popgruppe				Jazzkonzertauftritt				zur Hälfte		königlich					
Gewässerand						Nachtlager im Freien (Mz.)		hierher						Untat			
				altindische heilige Schrift		hinteres Schiffssegel						Hauptstadt von Armenien		Vergnügen (engl.)		9	
Kerzenmaterial	schnelle Reitdromedare	Domstadt in NRW		Minister im islamischen Land				Titulierung		arabisches Fürstentum							
Kunstförderer						Zierpflanze, Blau-stern		Fußmatte									bewältigen
			Heuböden		rhein. Grafengeschlecht					Spielfigur beim Bowling				drei-atomiger Sauerstoff		Anti-transpirant (Kw.)	
englisch: Bohne		Sportlehrgang								Burg an der Mosel		ein-tönige Landschaft					
weiblicher Vorfahr				förmliche Anrede				Vorzeichen		Notarbüro							
						Panzerhemd im MA.		Tanztheatergebäude					Landhaus in den Bergen		eiszeitlicher Höhenzug		
enger Vertrauter			Abfolge allen Geschehens	Wein-duft						ein alkohol. Getränk (Kw.)		US-TV-Sender (Abk.)				'bissige' Insekten	
die Position ermitteln	geometrische Form	gestreiftes Wildpferd					7	Vorname Newtons	kleiner Falkenvogel					Volk in Westafrika			
					bleich	Schülerwohnheim									lateinisch: derselbe		
deutsche Airline		ital. Klosterbruder (Kw.)		großer Gesteinsbrocken				... und her				Kurort		elektr. geladenes Teilchen			
								Ausruf des Schau-derns	Abk.: Sankt		alle zwei						Abk.: Europäische Norm
Schönling (franz.)			persönliches Fürwort (4. Fall)			Keimgut im Boden								Lebensbund			
				hell strahlend									Wort am Gebetsende				

DEKE_1925_BaA_24-22

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

Blieben Sie gelassen, wenn es in der Karriere momentan nicht steil bergauf geht. Nicht alles, was nach einem Nachteil aussieht, muss auch einer sein. Manchmal ergeben sich aus einer ungünstigen Lage unerwartet Vorteile und alternative Chancen. Und die können sogar noch vielversprechender als die vorherigen sein.



Stier
21.04. - 21.05.

In diesem Monat verspüren Sie die Kraft der kosmischen Liebe. Sie sprühen vor Leidenschaft, Zärtlichkeit und Sinnlichkeit. Dabei strahlen Sie eine Wärme aus, der man sich kaum entziehen kann und die Ihre Mitmenschen verzaubert. In Beziehungen wird das Liebesfeuer neu entfacht und Singles erobern im Flug ein Herz.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Singles aufgepasst: Eine spannende Begegnung steht bevor, die Sie auf keinen Fall verpassen sollten – da ist mehr drin als nur ein belangloser Flirt. Ausgestattet mit einem besonderen kosmischen Charisma, werden Sie den Weg zum Herzen dieses einen Menschen finden, der Ihr Leben auf den Kopf stellen wird.



Wassermann
21.01. - 19.02.

Die gute Laune am kosmischen Himmel ist ansteckend und versetzt Sie in diesem Monat in allerbeste Stimmung. Sie managen Ihren Tagesablauf, die Arbeit geht Ihnen leicht von der Hand und Sie genießen die Zeit im Kreise Ihrer Lieben. Ihr Monatsspruch lautet ganz eindeutig: Das Leben ist schön! Genießen Sie es.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

Sie haben das Gefühl, Ihnen bleibt kaum Zeit zum Atmen. Nehmen Sie unbedingt das Tempo raus und schaffen Sie Nischen der Ruhe in Ihrem Tagesablauf. Arbeit und Erfolg sind nicht alles im Leben. Gönnen Sie sich ausgiebigen Schlaf, Zeit für Ihre Ernährung, Ihre Gesundheit und für Ihre Lieben, um Kraft zu tanken.



Waage
24.09. - 23.10.

Auch wenn Sie am Monatsbeginn das Gefühl haben, sich im Kreis zu drehen und nicht von der Stelle zu kommen: Bewahren Sie Ruhe und geben Sie sich Zeit. In der zweiten Monatshälfte wendet sich das Blatt. Sie sprühen vor Kreativität und der Kosmos versorgt Sie mit der nötigen schöpferischen Kraft, um Ihre Ideen umzusetzen.



Fische
20.02. - 20.03.

Dieser Monat ist günstig, um Pläne für die Zukunft zu schmieden. Auf zu neuen Ufern – die Segel sind gesetzt, Sie brauchen nur noch zu starten. Die Unterstützung von lieben Menschen und den Sternen an Ihrer Seite ist Ihnen sicher, Sie brauchen keine Zweifel zu haben. Leben Sie Ihre Träume – trauen Sie sich!



Krebs
23.06. - 22.07.

Kommunikation ist bekanntlich der Schlüssel zur Lösung von Problemen. Der Kosmos versorgt Sie in diesem Monat auf allen Gebieten mit einer gewitzten und klugen Redegewandtheit, die Ihnen Tor und Tür öffnen kann. Was immer Sie auch gerade anstehen, es mangelt Ihnen nie an den richtigen Worten. Nutzen Sie das aus!



Skorpion
24.10. - 22.11.

In diesem Monat bringen die Liebessterne Sie zum Leuchten. In der Partnerschaft vertiefen sich die Gefühle, Sie verspüren eine innige Verbundenheit, die Ihre Schmetterlinge im Bauch mächtig auf Touren bringt. Ihre positive Ausstrahlung zeigt auch in Ihrem Umfeld Wirkung: Man hält sich gern in Ihrer Nähe auf.



Widder
21.03. - 20.04.

Zu Beginn des Monats stehen die Sterne auf Konfrontationskurs. Es können sich Missverständnisse in der Partnerschaft einschleichen und dadurch könnte es häufiger zu nervigen Konflikten kommen. Stellen Sie jedoch nicht gleich Ihre Beziehung infrage. Ein Gewitter reinigt bekanntlich die Luft und bringt oft Klarheit.



Löwe
23.07. - 23.08.

Zu Monatsanfang fühlen Sie sich antriebslos – könnte das an Bewegungsmangel liegen? Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund: Legen Sie zwischen Couch und Kühlschrank einen Umweg durch die frische Luft ein, treiben Sie Sport und spüren Sie, wie Ihre Energie und Ihre Lebensgeister wieder aktiviert werden.



Schütze
23.11. - 21.12.

So manches Angebot klingt mehr als verlockend. Seien Sie jedoch auf der Hut und lassen Sie sich nicht vom schönen Schein blenden – es ist nicht alles Gold, was glänzt. Prüfen Sie besser zweimal oder bitten Sie Freunde um Rat, wenn es um wichtige Entscheidungen geht. So vermeiden Sie es, auf eine Betrugsmasche hereinzufallen.

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!



Es gibt Menschen, die ihren Ärger einfach im Büro, auf der Baustelle oder in der Werkstatt lassen können. Nach Feierabend verschwenden sie keinen Gedanken mehr an die Arbeit. Andere nehmen den Stress mit nach Hause. Sie schlafen schlecht, sind nervös und gereizt, fühlen sich erschöpft. Doch warum haben manche Menschen scheinbar ein dickeres Fell als andere?

Der Fachbegriff für diese seelische Widerstandsfähigkeit ist Resilienz. Menschen, die diese angeborene Haltung besitzen, sind besser in der Lage, Krisen zu bewältigen. Ärger kann sie nicht so leicht erschüttern, nimmt sie emotional nicht so sehr mit und die Chancen stehen gut, dass sie von einem Burnout oder Erschöpfungssyndrom verschont bleiben.

Instinktiv haben diese Menschen für sich offenbar den richtigen Umgang mit Stress gefunden und können ihn besser ertragen.

Selbst, wenn sie Stress haben, sind sie in der Lage, ihn recht schnell wieder abzubauen. Und das ist eine wichtige Voraussetzung, um seinen negativen Folgen zu entgehen. Außerdem denken resiliente Menschen eher optimistisch. Niederlagen sind für sie eine vorübergehende Episode, von der sie sich nicht unterkriegen lassen. Im Gegenteil: Sie betrachten sie als eine Chance zur Weiterentwicklung.

Lässt sich Resilienz trainieren?

Die Antwort ist: Ja! Dazu gehört vor allem, sich nicht so schnell entmutigen zu lassen. Es ist normal, dass im Leben mal etwas schiefgeht. Eine Krise sollte nicht direkt als unüber-

windbares Problem eingestuft werden. Dazu muss man selbst in Form aktiver Entscheidungen beitragen und die Rolle des Opfers verlassen, Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren und auf sich Acht geben. Vertrauen Sie öfter auf Ihr Bauchgefühl und Ihre Fähigkeiten und glauben Sie an sich selbst.



IMPRESSUM

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

ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN AUS DEM LETZTEN HEFT

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

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

HERBSTFARBEN

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

LENKDRACHEN



FIT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT:

MIKRONÄHRSTOFFE VON LILAVITA

ROHSTOFFE VON HOHER QUALITÄT

VERWENDUNG VON REINSUBSTANZEN

HOHE BIOVERFÜGBARKEIT

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE ZUSAMMENSETZUNGEN

IN DEUTSCHLAND VON HAND HERGESTELLT



**JETZT AN
WEIHNACHTEN
DENKEN!**

AUS REINER ÜBERZEUGUNG.



APOTHEKERGLAS

Unser Apothekerglas schützt
vor Lichteinstrahlung
und ist zu 100% recyclebar.



REINSUBSTANZEN

Wir setzen ausschließlich
geprüfte Reinstoffe mit hoher
Bioverfügbarkeit ein.



HÄNDISCHE HERSTELLUNG

Unsere Kapseln werden
schonend in Deutschland von
Hand hergestellt.



KEINE ZUSÄTZE

Wir verzichten in der Regel
auf unnötige Zusätze wie
Rieselhilfen und Überzugsmittel.

Bärenstarke Knallerpreise

NOVEMBER
2024

JETZT BIS ZU
**40%
SPAREN!**

Synofen® 500 mg / 200 mg**

**SPAR
40%**



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

aponorm® Basis Control
Blutdruckmessgerät Oberarm

**TOP
PREIS**



1 Stück
36,99 €

GeloMyrtol® forte

**SPAR
37%**



60 Kapseln
statt* 37,50 Euro
23,49 €

Hylō-Vision® HD

**SPAR
30%**



15 ml
statt* 7,90 Euro
5,49 €
1 l = 366,- €

Tebonin® konzent® 240 mg

**SPAR
22%**



120 Filmtabletten
statt* 179,90 Euro
139,99 €

NasenDuo® Nasenspray

**SPAR
33%**



10 ml
statt* 7,50 Euro
4,99 €
1 l = 499,- €

ACC® akut 600 mg

**SPAR
34%**



20 Brausetabletten
statt* 19,11 Euro
12,49 €

Stilaxx® Hustenstilller

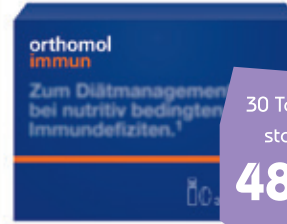
**SPAR
32%**



200 ml
statt* 16,99 Euro
11,49 €
1 l = 57,45 €

orthomol immun®
Trinkfläschchen

**SPAR
30%**



30 Tagesportionen
statt* 69,99 Euro
48,99 €

* Für rezeptpflichtige Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, gelten einheitliche Abgabepreise. Preisnachlässe beziehen sich auf UVP (UVP = unverbindliche Preisempfehlung) oder AVP (AVP = für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird). Gültig vom 01.-30.11.2024 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 01.10.2024. Preise in Euro inkl. MwSt.
** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bären-Apotheke am Selmer Zentrum · Inh. Tanja Adick e.K.
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.