

Die Tatze



Ausgabe: Oktober 2024

JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

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

FIESER ANGRIFF? STARKE ABWEHR!

Wie Sie fit in die nasskalte
Jahreszeit starten...

SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg
Bergisch Gladbach
Bottrop
Coesfeld
Datteln
Duisburg-Neumühl

Düsseldorf
Erkrath
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 OKTOBER 2024!

Kuschelsocken „Popcorn“
verschiedene Farben



**7
TALER**

Die Stadtgärtner® „Kleine Mahlzeit“
Futter für Eichhörnchen, 25 g



**10
TALER**

Spieluhr „Tannenbaum“
16 x 12 x 16 cm



**88
TALER**

Leuchtschneeflocke
aus Papier / Pappe, Ø 50 cm, versch. Sorten
– erhältlich ab November!



**100
TALER**

LED-Grablicht
mit flackerndem Kerzenschein



**12
TALER**

LED-Leuchstern
aus Papier, rot, verschiedene Designs



**20
TALER**

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



**140
TALER**

Fahrrad-Schutzhülle
wasserdicht, universell passend



**28
TALER**

Schlauchwärmflasche
ca. 72 cm lang, verschiedene Designs



**44
TALER**

reisetel® loopshopper L
Design: frame rhombus olive



**176
TALER**

GESCHENK FÜR SIE...

1 Maßband:

Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 31.10.2024.



Alle Angebote gültig im Oktober 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.



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



2019

20 JAHRE FÜR SIE IN DATTELN!

Bären-Apotheke am Markt feiert großes Jubiläum

Im April 2004 eröffnete Heidi Eiberger die Bären-Apotheke am Markt in Datteln, die in der belebten Innenstadt im Laufe der Jahre zu einem echten Kundenmagneten wurde. Die Apothekerin war schon damals ganz begeistert von der offenen Ruhrgebietsmentalität der Dattelner, die das Bären-Konzept gerne annahmen – inklusive des lila Bärchens, das als flauschiges Maskottchen mit einem Lächeln im Gesicht den Marktplatz im Sturm eroberte.

Im Januar 2020 übernahm dann Apotheker Jan Forster, Inhaber der Bären-Apotheke in Lüdinghausen, das Zepter. Er kaufte die Dattelner Bären-Apotheke zusammen mit der Bären-Apotheke in Herten und schrieb die Erfolgsgeschichte fort. Heute ist Jan Forster Inhaber von vier Bären-Apotheken – hinzu kam noch der Standort in Recklinghausen. Als gebürtiger Dattelner, aufgewachsen in Waltrop, mit Wohnsitz in Recklinghausen hat er eine sehr enge und besondere Verbindung zu seinen Standorten im Vest.

In den letzten 20 Jahren ist in der Bären-Apotheke im Herzen von Datteln viel passiert. Zuerst wurde umgebaut. Die Verkaufsfläche wurde deutlich vergrößert, das vormals üppige Apotheker-Büro des Vorgängers musste zu Gunsten der Kundenfreundlichkeit weichen und das typische Bären-Lila zog in die Räum-

lichkeiten ein. Dafür wurden sogar die alten Schubladenschränke in Lila lackiert. Zunächst sollte Jan Forster hier sogar im Jahr 2004 die Filialleitung übernehmen, doch dann kam alles anders. Bär wurde er natürlich und leitender Apotheker auch – allerdings in der Hauptapotheke in Selm. Von dort aus ging der Weg dann 2012, mit der Eröffnung seiner ersten Bären-Apotheke in Lüdinghausen, geradewegs in die Selbstständigkeit.

Die lila Schubladen in Datteln sind längst Geschichte. Noch ein weiteres Mal wurde die Dattelner Bären-Apotheke umgebaut, bis im März 2017 das benachbarte Ladenlokal zusätzlich angemietet und über einen Durchbruch mit der Bären-Apotheke verbunden wurde. Die Fläche wurde kurzerhand verdoppelt! Hierdurch entstanden sowohl mehr Raum für die zahlreichen Kunden als auch zwei neue Kassenplätze, die die Wartezeiten in Verbindung mit dem neuen Kommissionierautomaten deutlich verkürzen konnten. Gearbeitet wurde während des Umbaus natürlich trotzdem wie gewohnt – wenn auch in lila Latzhosen, an die einige sich bestimmt noch gut erinnern – denn die Apotheke blieb auch unter den widrigen Umständen, die die Baustelle mit sich brachte, weiterhin für alle geöffnet. Helle Farben und ein gemütliches Ambiente zogen in die Apothekenräume ein.



2010



2010



2014



2017



2019

Heute ist die Bären-Apotheke in Datteln eine moderne, freundliche Apotheke mit höchster Kundenorientierung und das Team stellt sich stets neuen Herausforderungen, um für seine Kunden bei Neuerungen am Gesundheitsmarkt immer auf dem neuesten Stand zu sein. Doch bei aller Veränderung: Seit April 2004 ist das Bären-Team für die Menschen in Datteln da und das soll auch in Zukunft so bleiben.



FIESER ANGRIFF? STARKE ABWEHR!

Wie Sie Ihr Immunsystem winterfest machen und mit starken Abwehrkräften topfit in die nasskalte Jahreszeit starten

Jedes Jahr um diese Zeit, wenn die Erkältungsviren wieder grassieren, hofft man, diesmal verschont zu bleiben. Es gibt natürlich keine Garantie, aber es lässt sich doch einiges tun, um die Gesundheit der ganzen Familie zu unterstützen – und Bakterien und Viren eine lange Nase zu zeigen.

Her mit den Vitaminen!

Eine gesunde und vitaminreiche Ernährung ist einer der Grundbausteine für ein starkes Immunsystem. Insbesondere die Vitamine A, C und E sind jetzt wichtig.

Vitamin A

... ist nicht nur für die Augen gut. Es wird allgemein für den Aufbau und die Funktion der Schleimhäute benötigt – auch in den Atemwegen. Bei einer Unterversorgung trocknen die Schleimhäute aus und verlieren ihre natürliche Schutz- und Abwehrfunktion. Besonders gute Vitamin A-Spender sind Süßkartoffeln, Möhren, Kürbis, rote Paprika, Milchpro-

dukte, Eier und allen voran Leber und daraus gefertigte Wurstwaren.

Vitamin C

... hat einen präventiven Charakter, weil es dafür sorgt, dass die Abwehrzellen des Körpers funktionieren. Vitamin C wirkt antioxidativ. Es fängt schädliche Verbindungen wie freie Radikale ab und schützt so die Zellen im Körper vor Schäden. Orangen und andere Zitrusfrüchte sind wohl die bekanntesten Vitamin C-Lieferanten, doch auch andere Obst- und Gemüsesorten müssen sich mit ihrem Vitamin C-Gehalt nicht vor ihnen verstecken – ganz im Gegenteil. Vor allem Kohlgemüse, wie Brokkoli oder Rosenkohl, aber auch rote Paprika oder schwarze Johannisbeeren enthalten gegenüber Orangen ein vielfaches an Vitamin C.

Vitamin E

... ist, wie auch Vitamin C, für den Zellschutz zuständig. Als natürliches Antioxidans schützt Vitamin E unsere Zellen vor freien Radikalen und un-

terstützt so das Immunsystem. Da Vitamin E ein fettlösliches Vitamin ist, kann der Körper es nur verwerten, wenn es zusammen mit fetthaltigen Lebensmitteln aufgenommen wird – praktisch, dass viele Lebensmittel, die Vitamin E enthalten, ohnehin schon fetthaltig sind. Pflanzliche Öle, wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl oder Rapsöl und Nüsse, Mandeln oder Sonnenblumenkerne, aber auch Spinat und anderes grünes Blattgemüse sind reich an Vitamin E.

Von A bis Zink

Zink ist ebenfalls wichtig für unsere Abwehrkräfte, weil es am Aufbau und an der Aktivierung von Immunzellen beteiligt ist. Es zählt zu den essenziellen Spurenelementen: Zink ist lebensnotwendig, doch unser Körper kann es nicht selbst herstellen. Stattdessen müssen wir Zink mit der Nahrung aufnehmen – und das ist gar nicht so schwierig. Käse, Joghurt, Milch, Fleisch, Fisch, aber auch Cerealien, Nüsse, Mandeln oder Erbsen und Bohnen enthalten viel Zink.

Noch immer glauben viele Eltern, dass ihre Kinder krank werden, wenn sie bei Kälte draußen sind.

DOCH DAS GEGENTEIL IST DER FALL: FRISCHE LUFT UND BEWEGUNG STÄRKEN DIE ABWEHR!

Vor allem in den Herbst- und Wintermonaten sollten die entsprechenden Vitaminlieferanten regelmäßig auf dem Teller und auch in der Lunchbox der ganzen Familie zu finden sein. Auch wenn nicht jedes Kind – und bei weitem auch nicht jeder Erwachsene – Fan von jedem Gemüse ist, gibt es reichlich Auswahl. Abwechslungsreiches Kochen mit frischem, buntem Gemüse, der Verzehr von leckerem Obst und die Aufnahme von genügend Eiweiß durch mageres Fleisch, Fisch oder Milchprodukte leisten einen wichtigen Gesundheitsbeitrag. Wer dazu noch viel trinkt, ist schon ziemlich gut gegen allerlei winterliche Krankheitserreger gewappnet. **Wieso viel trinken so wichtig für unsere Abwehr ist, erfahren Sie auf Seite 18.**

Für Frischluft-Fanatiker

Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung. Diese Binsenweisheit kann man gar nicht oft genug wiederholen, denn noch immer glauben viele Eltern, dass ihre Kinder krank werden, wenn sie bei Kälte draußen sind. Doch das Gegenteil ist der Fall: Frische Luft und Bewegung stärken die Abwehr! Sie bringen den Kreislauf in Schwung und sorgen dafür, dass die Vitamin D-Bildung angeregt wird. Täglich eine halbe Stunde an der frischen Luft kurbelt die Abwehrkräfte an. Einzige Voraussetzung: Man muss warm genug angezogen sein – am besten nach dem Zwiebelprinzip. Kleidung und Schuhe sollten warm und außerdem wind- und wasserfest sein. So bleibt selbst beim Pfützenspringen im Regen alles schön trocken.

Auch regelmäßiges Lüften gehört zum Frischluft tanken. Zwar fällt es manchmal schwer, die Fenster bei klirrender Kälte aufzureißen, aber das Stoßlüften erneuert die abgestandene Raumluft und verbessert

die Sauerstoffzufuhr. Auch am Arbeitsplatz sollte man regelmäßig für frische Luft sorgen – vor allem, wenn die ersten Arbeitskollegen schon schniefend und hustelnd ihre Keime im Raum verteilen.

Hygiene schützt

Infektionen mit Erkältungskeimen finden häufig über Oberflächen statt. Ein Mensch niest und die Mikroben verteilen sich: Auf der Tastatur, auf Haltegriffen in Bus und Bahn, auf Geldscheinen, auf Händen, die wir schütteln, warten sie auf ihren Einsatz. Deshalb ist häufiges Händewaschen während der kalten Jahreszeit eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Gesundheitsprophylaxe. Außerdem sollte man es vermeiden, sich in der Erkältungszeit mit ungewaschenen Händen ins Gesicht zu fassen oder sich Nase und Augen zu reiben.

Schlaf ist die beste Medizin

Im Schlaf regeneriert der Körper. Und gerade in der dunklen Jahreszeit braucht der Körper etwas mehr davon. Mindestens sieben Stunden brauchen Erwachsene, für Grund-

schulkindern dürfen es bestenfalls sogar zehn Stunden sein, denn Schlaf stärkt die Immunabwehr. Damit es mit dem Einschlafen klappt, sollten alle Bildschirmgeräte so früh wie möglich abgeschaltet werden, denn deren Licht drosselt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Besser eignet sich ein gutes Buch, eine Kuscheleinheit oder beruhigende Musik, um die Ruhephase für den Körper einzuläuten. Stress und innere Unruhe beeinträchtigen das Immunsystem ebenfalls. Auch deshalb gilt ausreichend Schlaf als besonders gesundheitsfördernd, denn er hilft uns aktiv bei der Stressbewältigung. **Was zum Beispiel bei Stress und innerer Unruhe helfen und einen gesunden Schlaf unterstützen kann, erfahren Sie auf Seite 14.**

Bei uns in der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne zur Stärkung Ihres Immunsystems und empfehlen Ihnen auf Wunsch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung Ihrer Abwehrkräfte. Und wenn der Herbst Sie schon kalt erwischt hat, haben wir ganz bestimmt das richtige Medikament für Ihre Genesung!



ein Gemüse	▼	▼	winziges Längenmaß	zerlegbar	Hausflur im Bauernhaus	dt. Rundfunksender (Abk.)	Schiff in Gefahr	▼	Hauptstadt der Schweiz	▼	gerade jetzt	ei-förmige Gebilde	▼	Alleinerbe eines Gehöfts	▼	Jubelwelle im Stadion (La ...)	Hafenstadt am Eriesee	▼
▼	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Traurigkeit (frz.)			kaufen	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Sitte, Brauch	▶	Vorname d. Schauspielerin Sommer	▶	▶	▶	▶
er-schaffen	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Domstadt am Rhein	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	Unglück	▶	einfache Waffe, Pfeil und ...	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Zugtier-Hals-bügel	▶	Hauptstadt Südkoreas	▶	▶	▶	▶
Gut-schein	▶	Papst-würde	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Gerät zur Kammerherstellung	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Rasen schneiden	Storch in der Fabel	einst, vormals	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
weibl. Märchengestalten	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
ätzende Flüssigkeit	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Extremität	ordnen	Int. Luftfahrt-organ. (Abk.)	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Leitungssysteme	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Schank-tisch	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
ein Bootsteil	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
sehr junges Schwein	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶

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

DEKE_1925_BaA_24-19

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOOGING...

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

GEDÄCHTNISTRaining UND DENKSPORT!

BEGINNENDE ERKÄLTUNG?

IMUPRET® N!

Die einzigartige 7-Pflanzenkombination kann:

Erkältungsabwehr stärken • Erkältungserreger bekämpfen • Erkältungsverlauf mildern

Wenn Erkältung entsteht: Imupret!



Beginnende Erkältung?

IMUPRET® N – WENN ERKÄLTUNG ENTSTEHT: IMUPRET!

Wer kennt es nicht? Eine Erkältung beginnt oft mit Kratzen im Hals, Abgeschlagenheit, Frösteln oder Kribbeln in der Nase. Machen sich diese ersten Erkältungsanzeichen bemerkbar ist unser Immunsystem besonders gefordert. Jetzt ist es wichtig den Körper zu unterstützen und direkt mit Arzneimitteln wie Imupret® N gegenzusteuern. Frühzeitig eingenommen kann die 7-Pflanzenkombination die Erkältungsabwehr stärken, Erkältungserreger bekämpfen und so den Erkältungsverlauf mildern. Es sollte in jeder Hausapotheke vorrätig sein, um direkt bei beginnender Erkältung aktiv werden zu können.

Imupret® N: eine einzigartige 7-Pflanzenkombination bei beginnender Erkältung

Was zeichnet Imupret® N aus? Die 7-Pflanzenkombination hilft direkt bei den ersten Anzeichen, eine beginnende Erkältung einzudämmen oder den Erkältungsverlauf zu mildern. Denn: **Wenn Erkältung entsteht: Imupret!**

Imupret® N Dragees, Imupret® N Tropfen • Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z. B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz. Hinweis: Imupret® N ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Imupret® N Dragees wird angewendet bei Kindern ab 6 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen. Imupret® N Dragees enthalten Glucose, Lactose, Sucrose (Zucker). Imupret® N Tropfen wird angewendet bei Kindern ab 2 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen. Imupret® N Tropfen enthalten 210 mg Alkohol (Ethanol) pro 25 Tropfen entsprechend 152 mg/ml.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

BIONORICA SE | 92308 Neumarkt

Stand: 01/24

Nur in der Apotheke erhältlich.

Mit seinem einzigartigen Wirkprofil ist Imupret® N auf die Einnahme bereits bei den ersten Anzeichen einer Erkältung ausgerichtet.

Denn Imupret® N wirkt 2-fach:

- stärkt die Erkältungsabwehr
- und bekämpft Erkältungserreger.

Imupret® N ist ein gut verträgliches Präparat mit ganz einfacher Anwendung in Form von Dragees oder Tropfen – bereits ab 2 Jahren.

Imupret® N Die einzigartige 7-Pflanzenkombination kann:

- Erkältungsabwehr stärken
- Erkältungserreger bekämpfen
- Erkältungsverlauf mildern

Weitere Informationen zu Imupret® N und wertvolle Tipps rund um das Thema Erkältung erhalten Sie in Ihrer Bären-Apotheke vor Ort oder unter www.imupret.de



Die BÄRLI Tatze

Oktober 2024

präsentiert von deiner Bären-Apotheke



Herbstliches Gruselgemüse

Entdecke Bärli's tolle Bastelanleitung...



Jeden
Monat neu
– mit tollem
Poster für
dich!



Bären-Apotheke





Bärlis Basteltipp: Flauschige Pompon-Kürbisse



Wenn die goldene Sonne durch die bunt gefärbten Blätter scheint, dann ist es Zeit für den Herbst! Heute hat Bärlü dir eine tolle Idee mitgebracht, wie du dein Kinderzimmerfenster mit einer tollen herbstlichen Girlande aus flauschigen Kürbissen schmücken kannst.

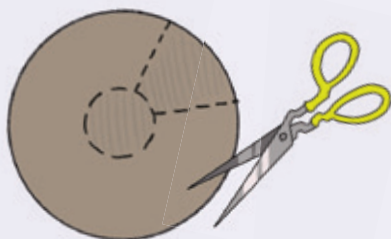
Du brauchst...

- Orangene und braune Wolle
- Zwei grüne Pfeifenreiniger
- Schere, Klebe und Stifte
- Wasserglas
- Münze
- Pappe



1. Stell ein Wasserglas auf deine Pappe und male um das Glas herum. Mach das Ganze nochmal, sodass du zwei Kreise erhältst. Nimm deine Münze und leg diese in die Mitte der gemalten Kreise. Umrande die Münze ebenfalls.

2. Male von deinem Münzkreis aus zwei leicht schräge Striche nach außen zum Ende des großen Kreises wie in der Abbildung gezeigt. Schneide anschließend erst die großen Kreise aus. Leg diese übereinander und schneide den Trichter sowie den Münzkreis aus, sodass du eine Schablone für den Pompon erhältst.

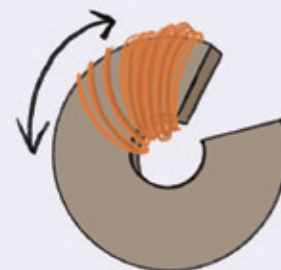


3. Lass beide Schablonenhälften übereinander liegen und beginne damit, deine Wolle von einem Trichterende bis zum anderen um beide Papphälften und wieder zurück zu wickeln. Mach dies so lange, bis du eine dicke Schicht erhältst.

4. Schneide nun mit der Schere zwischen den Papphälften entlang, sodass sich der Pompon entfaltet. Halte die Pappe dabei gut fest. Schneide, wenn du fertig bist, ein Stück der braunen Wolle ab und wickle dieses ebenfalls zwischen die zwei Hälften der Schablone. Mach mehrere Knoten, damit alles auch gut hält. Forme am Ende noch eine Schlaufe, damit du deinen kleinen Kürbis aufhängen kannst.

5. Nimm deine Pfeifenreiniger und kringele sie, bis sie wie die Ranken eines Kürbisses aussehen. Klebe diese anschließend neben dem Stiel an. Warte, bis alles getrocknet ist, bevor du deinen Kürbis aufhängst.

Bärlü wünscht viel Spaß beim Basteln!



ATEMWEGS- INFEKTE:



DA BLEIBT DIR DIE LUFT WEG...

Erkältung

Bei einer Erkältung treten meist Husten, Schnupfen und Heiserkeit auf. Oft beginnt sie zunächst mit einem Fließschnupfen, der die Erreger loswerden soll. Dann schwillt die Schleimhaut an und die Nase verstopft, Husten und Heiserkeit gesellen sich dazu. Man ist müde, fröstelt und hat möglicherweise leichtes Fieber. Von einer Erkältung sagt man, dass sie drei Tage kommt, drei Tage bleibt und drei Tage geht. Und das übrigens mit und ohne Arzt. Die beste Medizin, solange kein Fieber auftritt: Ruhe, Wärme und viel Flüssigkeit. Ein Arztbesuch ist nötig, wenn sich die Beschwerden nach einer Woche nicht gebessert haben, das Fieberthermometer über 39 Grad klettert oder Atemnot, Ohren- oder Gliederschmerzen hinzukommen.

Akuter Atemwegsinfekt

Meistens lautet die Diagnose „akute Bronchitis“, wenn ein hustender, schniefender Patient den Arzt aufsucht. Sie ist die am häufigsten vorkommende Erkrankung und geht mit Husten, Schnupfen, verstärkter Schleimproduktion und oft auch mit Fieber einher. Bei einer Bronchitis entzündet sich die Schleimhaut der

Bronchien und diese schwillt an. Nach einem zunächst trockenen Husten beginnt eine verstärkte Schleimproduktion. Ist der damit verbundene Auswurf klar, sind Viren für die Infektion verantwortlich, ist er grünlich-gelb, liegt meist eine bakterielle Infektion vor. Danach richtet sich auch die Therapie. Da bei einer Virusinfektion Antibiotika wirkungslos sind, werden sie nur dann verordnet, wenn Bakterien an den Entzündungsvorgängen beteiligt sind. Im Allgemeinen erhalten Patienten ein Medikament, das einen produktiven Husten fördert, also das Abhusten des Schleims unterstützt. Eine akute Bronchitis sollte nach etwa zehn bis vierzehn Tagen überstanden sein.

Lungenentzündung

Aus einer Bronchitis kann sich eine Lungenentzündung entwickeln, weil Pneumonie-Erreger die Gunst der Stunde nutzen und das geschwächte Abwehrsystem überrumpeln. Meist sind ältere Menschen oder Kleinkinder betroffen, weil ihr Immunsystem nicht mehr oder noch nicht auf vollen Touren arbeitet. Fieber, erschwerte Atmung und Atemnot, Brustschmerzen, Schüttelfrost, Husten, eitriger Auswurf und starke Erschöpfung

sind die damit verbundenen Symptome. Bei Lungenentzündung ist strikte Bettruhe angesagt.

Grippe

Eine echte Virusgrippe spart sich das Vorgeplänkel, sie setzt schlagartig ein. Eben noch putzmunter, im nächsten Moment Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost, Husten und hohes Fieber. Auch wenn die Symptome der Erkältung ähneln, sind sie bei einer Grippe doch ungleich heftiger. Die Virusattacke schwächt den Körper sehr, was wiederum dazu führen kann, dass auf die Viren zusätzlich eine Bakterieninfektion aufsetzt, was nicht selten zu einer Lungenentzündung führt. Mit einer Grippe ist nicht zu spaßen. Bei sehr abwehrgeschwächten Person kann sie tödlich enden. Die beste Prophylaxe ist – neben häufigem Händewaschen – eine Grippeimpfung.

Bei uns in der Bären-Apotheke informieren wir Sie gerne ausführlich zu den unterschiedlichen Atemwegsinfekten oder zur Grippeimpfung und geben Ihnen wertvolle Tipps für Ihre Abwehrkräfte. Sprechen Sie unser Team gerne an – wir freuen uns auf Ihren Besuch!



KREISENDE GEDANKEN? SORGEN? INNERE UNRUHE?

Natürlich abschalten mit dem speziellen Arzneilavendelöl:
Jochen Gripshöfer aus der Bären-Apotheke am Möhnesee informiert

Eine jüngst veröffentlichte Umfrage macht nachdenklich: 40 Millionen Deutsche machen sich Sorgen wegen des Klimawandels.¹ Aber damit nicht genug: Themen wie Inflation und einhergehende steigende Preise beunruhigen ebenfalls mehr als ein Drittel der deutschen Bevölkerung. Hinzu kommt, dass unser Alltag uns ständig fordert. Mehrfachbelastungen zwischen Job, Haushalt und der Kinderbetreuung oder der Pflege naher Angehöriger sind für viele tagtäglich zu bewältigen.

Dies alles treibt ein Gedankenkarussell aus Sorgen, Nöten und unbeantworteten Fragen an. Betroffene finden keine Ruhe mehr, sind angespannt, nervös und nicht mehr so belastbar. Auch nachts, denn kreisenden Gedanken machen keine Pause und hindern am Ein- oder Durchschlafen. Unausgeschlafen steht der nächste Tag wie eine Hürde bevor.

Wenn kreisende Gedanken, wiederkehrende Sorgen und innere Unruhe sowie daraus resultierende Schlafstörungen belasten, können geeignete Medikamente helfen. Für viele heißt das: Ein Arzneimittel sollte nicht nur Symptome lindern, sondern auch Ursachen behandeln, wirksam sein,

idealerweise pflanzlich und gut verträglich. Genau das leistet das spezielle Lavendelöl Sillexan®:

In den sonnenreichen Regionen Südeuropas wächst dafür unter kontrollierten Bedingungen der Echte Lavendel (*Lavandula angustifolia* Mill.). Das wertvolle Öl wird unmittelbar nach der Ernte durch schonende Wasserdampf-Destillation gewonnen. Strenge Rohstoffauswahl, schonende Herstellungsverfahren und eine ständige Überwachung der wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe gewährleisten dabei eine hohe, gleichbleibende Qualität.

Das spezielle Lavendelöl Sillexan® wirkt dort, wo innere Unruhe entsteht: im Reizfilter unseres Nervensystems. Dieser wird täglich mit unzähligen Reizen konfrontiert und kann schnell mal überlaufen. Genau diesen Reizfilter bringt das spezielle Lavendelöl Sillexan® zurück ins Gleichgewicht. Kreisende Gedanken werden gebremst, indem es beruhigt und in der Folge den Schlaf verbessert. Dabei macht es tagsüber nicht müde, ruft keinen Hangover hervor und ist gut

verträglich: Sillexan® macht nicht abhängig und Wechselwirkungen sind keine bekannt. Eine erste beruhigende Wirkung ist bereits nach wenigen Tagen spürbar und baut sich bei regelmäßiger Einnahme weiter auf.

Bei uns in der Bären-Apotheke geben wir Ihnen gerne weitere Tipps zur Bekämpfung von innerer Unruhe. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

1: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1448671/umfrage/umfrage-zu-sorgen-um-gesellschaftlichen-zustand/>

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

UNSER TIPP!





VEGANE LAVENDEL-(CRÈME BRÛLÉE

Antje Forster aus der Bären-Apotheke in Lüdinghausen präsentiert das Rezept des Monats



**ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN:**
1 TL LAVENDELBLÜTEN
300 ML MANDELMILCH
200 ML VEGANE SCHLAGCREME
60 GRAMM ZUCKER
4 EL BRAUNER ROHRZUCKER
1/2 BIO-ZITRONE
1 VANILLESCHOTE
1 GEHÄUFTER TL AGAR AGAR
1 HANDVOLL HEIDELBEEREN
FÜR DIE GARNIERUNG

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Von der Zitronenschale feine Zesten abreiben. Die Mandelmilch und die vegane Schlagcreme mit den Lavendelblüten, Zucker, Vanillemark und Zitronenabrieb in einem Topf erwärmen. Die Lavendelblüten aussieben. Dann Agar Agar in die aromatisierte Mandelmilch-Schlagcreme-Mischung geben und drei Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Anschließend die Masse vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und noch einmal gut umrühren. Auf vier hitzebeständige Förmchen verteilen und mindestens 2-3 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen, damit die Masse fest wird.

Die Crème herausholen und Raumtemperatur annehmen lassen. Nun die Oberflächen gleichmäßig mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Flambiergerät abbrennen, bis der Zucker geschmolzen ist und sich eine Kruste gebildet hat. Die fertige Crème brûlée noch mit den Heidelbeeren garnieren und servieren.

Wer keinen Lavendel mag, kann das Rezept auch mit Rosmarin ausprobieren oder die Crème brûlée einfach pur genießen. Das Bären-Team aus Lüdinghausen wünscht Ihnen viel Spaß mit dem Rezept des Monats und einen guten Appetit!

Ein ziehender, reißender oder auch fließender Schmerz gab der Erkrankung ihren Namen: Das Wort „Rheuma“ stammt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Fluss“ oder „Strom“. Es umfasst laut der Deutschen Rheuma-Liga über 100 verschiedene Erkrankungen, die sich in vier Hauptgruppen aufteilen lassen. Es gibt die entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, wie die rheumatische Arthritis, die degenerativ-rheumatischen Erkrankungen, zu denen die Arthrose zählt, die chronischen Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates, die sich am häufigsten durch chronische Rückenschmerzen äußern, sowie die Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden, zu denen Osteoporose und Gicht zählen.

Doch trotz aller Unterschiede haben rheumatische Erkrankungen eines gemeinsam: Sie äußern sich in chronischen Schmerzen. Allein in Deutschland sind davon etwa 17 Millionen Menschen betroffen.

Rheuma ist keine „Alte-Leute-Krankheit“, auch wenn viele dies fälschlicherweise vermuten. Es betrifft Menschen aller Altersgruppen – auch Kinder und Jugendliche. Etwa 20.000 Kinder leiden in Deutschland unter einer rheumatischen Erkrankung.

Seit 1996 findet der Welt-Rheuma-Tag immer am 12. Oktober statt. Die breite Aufklärung über rheumatische Erkrankungen soll vor allen Dingen zu mehr gesellschaftlicher Akzeptanz führen. **Wer mehr über die Erkrankung wissen möchte, wird bei der Deutschen Rheuma-Liga unter www.rheuma-liga.de ganz sicher fündig. Sie ist die größte deutsche Selbsthilfeorganisation im Gesundheitswesen.**

US-Schauspieler, † (Jerry)	▼	ärztliche Bescheinigung	▼	Frauenname	▼	Staat in Südamerika	▼	Bedienung im Restaurant	▼	Stadtteil von München	▼	deutsche Vorsilbe	▼	Anfälle von Atemnot	▼	dt. Tanzkapellmeister, † 1973	▼	nicht nur einer	▼	Wacholder-schnaps	▼	Jäger-rucksack	▼	Tochter des Zeus	▼
Bärenpfote	▶					Schaffenskraft	▶																		
▶				Metallarbeiter	▶	dt.-amerik. Physiker, † 1955	▶													Abstufung			Kehrreime		
Stadtkern von Paris			Doppelstück	▶												eh. engl. Silbermünze			US-Schauspieler (Richard)	▶					
ohne Inhalt	▶					Ort in Hessen (Schlüchtern)	▶					dt. FDP-Politiker, † 2000 (Josef)		flimmern	▶	1							10		
englische Grafenschaft	▶							Gestalt bei Schiller			Vorname Zolas, † 1902	▶							amerikanische Kleinkatze			argent. Provinzhptst. (Santa ...)	▶		
▶			niederl. Tänzerin (†, Mata)			Fremdwortteil: vier	▶							Männername				entweder ...	▶					Gaunersprache: Gefängnis	
Platz, Stelle		männliches Zucht-tier	böser Magier	▶	2					wirt-schaftl. unab-hängig				österr. Univer-sitäts-stadt	▶						Kälber-magen-enzym	▶			
Filmgröße	▶					amerik. Groß-raum-flugzeug			Schrott	▶												Sicherheits-riemen im Auto			
Wagnis		Marge, Differenz				blass-blau	▶					süd-deutsch: Haus-flur	▶					kleine Abstell-kammer				afrika-nische Kuh-antilope	▶		
▶								Naum-burger Dom-figur	▶					Vorname v. Schau-spieler Sharif †			Kegel-stumpf	▶						Kaisertitel im alten Rom	
Vorname von Autor Stoker (Dracula)				Teil des Fußes	▶					vorwelt-lich			Salz der Ölsäure	▶							ostgot. Königs-ge-schlecht		Gegner Luthers, † 1543	▶	
▶						geistiger Gehalt				unbe-kannt	▶					para-psycho-logischer ‚Mittler‘				Luft der Lunge	▶				
heiter		japan. Univer-sitäts-stadt		Glas-barsch	▶	11						Frei-herren, Adlige			lockere Erde	▶						kurz für: heran			
▶										häufi-ger			Post-wert-zeichen	▶										4	
▶																									
▶				früher Vorfahre				alt-griech. Sitz der Giganten	▶					deutsche TV-Anstalt (Abk.)	▶	5				beinlose Insek-ten-larve				Segel-leine	
japanisches Heiligtum			beharr-lich, eisern	▶																					
Gebirgs-mulde	▶					Fußball-club in Bochum	▶				europ. Währung			unga-rischer Reiter-soldat	▶						7		Berg-werks-chacht		
▶								Stern-schnup-pe	▶				Bio-kataly-sator	▶					ein Halb-edel-stein			japa-nisches Hohlmaß	▶	9	
griff-bereit		Holz-schutz-mittel	Männer-name			Speisen-folge	▶									afgha-nisches Gewicht (108 g)			Bezirk	▶					
Flagge	▶									Lasten-heber			ein Getränk (Kw.)	▶							Jazzstil (heiß)	▶		deutsche Anrede	
▶						italie-nisch: drei				Küchen-gefäß	▶														
flüssige Fette						Kohle-produnkt, Goudron	▶						Ausruf des Nichtge-fallens	▶						altjapa-nisches Brett-spiel			jede, jeder	▶	
kan-dierte Frucht-schale	▶													Leiter beim Film	▶										
Frucht-äther	▶										Ostasiat	▶													

DEKE 1925_BaA_24-20

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

Der Mensch an Ihrer Seite möchte Nägel mit Köpfen machen: zusammenleben, Haus und Garten, Familie gründen. Es macht Sie nervös, wenn Sie nicht genug Zeit haben, alle Eventualitäten zu überdenken. Treten Sie sanft auf die Bremse und nehmen Sie das Tempo raus. Reden Sie darüber: Sie werden auf Verständnis stoßen.



Stier
21.04. - 21.05.

Sie sind in diesem Monat beruflich stark eingebunden. Etwas Gelassenheit würde Ihnen jedoch guttun. Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten und lassen Sie einfach mal die Seele baumeln. Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte durch Saunabesuche, tanken Sie Energie bei langen Spaziergängen und spüren Sie, wie gut das tut.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Ihr Arbeitspensum ist in diesem Monat sehr hoch – verzichten Sie dennoch nicht auf die Kommunikation mit Ihren Kollegen, selbst wenn Ihnen diese als unproduktive Zeit gegen den Strich gehen sollte. Bleiben Sie im Team, denn in der zweiten Monathälfte kann es sich als Vorteil erweisen, im Gespräch geblieben zu sein.



Wassermann
21.01. - 19.02.

Amor glänzt in diesem Monat mit Abwesenheit. Es herrscht Flaute im Ozean der Gefühle. Dafür können Sie im Job ordentlich punkten. Sie überzeugen nicht nur mit Ihrem Engagement und Ihren Leistungen, sondern erweisen sich auch unter den Kollegen als loyal und teamfähig. Das öffnet Ihnen Türen auf dem Karriereweg.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

Der Kosmos hält für Sie ein Feuerwerk der Sinne bereit. Singles haben ein verführerisches Funkeln in den Augen, das wie ein Magnet wirkt. Und für alle Zwillinge gilt: Es ist viel Leidenschaft im Spiel. Das gilt auch für Ihre Kochkünste. Kulinarische Experimente wagen – das ist ganz nach Ihrem Geschmack.



Waage
24.09. - 23.10.

Wohin man in diesem Monat auch schaut – positive Aspekte am gesamten Sternenhimmel für Sie, das sind traumhafte Aussichten. In dieser kosmisch begünstigten Phase können sich viele Ihrer Träume erfüllen. Die Sterne werden alles geben, damit es Ihnen gut geht und Sie sich richtig wohlfühlen. Nutzen Sie die Chancen!



Fische
20.02. - 20.03.

Der Kosmos verleiht Ihnen in diesem Monat außergewöhnlich viel Kreativität und feuert Ihre Begeisterung für neue Ideen und Wege im Job mächtig an. Intuitiv räumen Sie alle Probleme und Hindernisse aus dem Weg. Ihnen wird der ganz große Coup gelingen, wenn Sie nur fest genug an sich glauben. Sie schaffen das!



Krebs
23.06. - 22.07.

In diesem Monat heißt Ihr Motto: Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt. Amor hat Sie im Visier. Nur Mut: Wagen Sie den nächsten Schritt in das Abenteuer der großen Gefühle, kneifen kommt nicht infrage. Steine auf Ihrem Weg ins Glück gibt es dank kosmischer Hilfe nicht – genießen Sie die Gunst der Sterne.



Skorpion
24.10. - 22.11.

Ihre mentale Belastbarkeit könnte in diesem Monat an ihre Grenzen gelangen: Ihr Nervenkostüm scheint strapaziert zu sein und Sie fühlen sich überfordert. Vermeiden Sie möglichst berufliche oder private Herausforderungen, Sie sind ihnen zurzeit nicht gewachsen. Nehmen Sie, wenn möglich, eine etwas längere Auszeit.



Widder
21.03. - 20.04.

Nutzen Sie in diesem Monat unbedingt die Gunst der Sterne, um im Job neue Wege zu gehen. Die Zauberformel heißt: diplomatisches Geschick. Also fahren Sie die Hörner ein – der Weg führt nicht mit dem Kopf durch die Wand. Mit kosmischer Hilfe schreiten Sie umsichtig voran und erweisen sich als guter Teamplayer.



Löwe
23.07. - 23.08.

Für Löwen in einer festen Partnerschaft zeigt sich in diesem Monat der Liebeshimmel klar und harmonisch. Und auch für Singles sind die Segel gesetzt, um im Hafen der Liebe vor Anker zu gehen. Das Gefühl von Geborgenheit steht ganz oben auf der Liste der Emotionen und gibt Ihrem Liebesleben eine romantische Note.



Schütze
23.11. - 21.12.

Nutzen Sie die Energie der Sterne, die Ihnen in diesem Monat einen kräftigen Motivationschub geben. Wenn Sie jetzt den kosmischen Schwung mitnehmen, könnte Ihnen ein großer Sprung auf der Karriereleiter gelingen. Das tut nicht nur Ihrem Selbstbewusstsein gut, sondern wirkt sich auch positiv auf Ihren Kontostand aus.



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!

Auch wenn in der kalten Jahreszeit das Durstgefühl nicht besonders ausgeprägt ist, darf man das Trinken gerade jetzt nicht vergessen. Eineinhalb bis zwei Liter Wasser oder Tee sollte jeder Erwachsene mindestens zu sich nehmen. Das ist wichtig, damit die Schleimhäute der Atemwege gut funktionieren können.

Flimmerhärchen kleiden die oberen und unteren Atemwege aus. Sie sind immer in Bewegung, denn so befördern sie pausenlos Schleim, Schadstoffe und Erreger aus den Atemwegen hinaus. Unter dem Mikroskop sieht das sogenannte Flimmerepithel aus wie ein Badezimmer-teppich mit besonders langem Flor. Man kann sich gut vorstellen, dass sich darin alles Mögliche verfängt. Was bei langhaarigen Teppichen in der Wohnung nervt, ist an dieser Stelle goldrichtig. Damit die Flimmerhärchen effizient arbeiten können und die Krankheitserreger rausschmeißen, bevor sie sich festsetzen, brauchen sie Feuchtigkeit und Wärme.

Bei Husten und Halsschmerzen kann ein warmer Tee sehr wohltuend sein. **Vor allem Salbeitee ist hier ein wirkungsvolles Hausmittel. Salbei gehört zu den wichtigsten und ältesten Heilpflanzen. Wozu er gut ist, verrät sein lateinischer Name „Salvia“, der vom Wort „salvare“, zu Deutsch „heilen“, stammt.**

Das wertvolle ätherische Öl des Salbeis wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Eine tägliche Menge von ein bis zwei Tassen Salbeitee sollte man jedoch nicht überschreiten. Durch den enthaltenen Stoff Thujon, der bei zu hoher Dosierung ein Nervengift ist, können ansonsten Nebenwirkungen auftreten.



IMPRESSUM

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

ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN AUS DEM LETZTEN HEFT

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

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

SCHULBEGINN

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

GRASHUEPFER

150
JAHRE
Original Qualität



Schüßler-Salze



Meine Zeit für Nummer Drei!

Ich unterstütze meine Gesundheit mit Bewegung
in der Natur und Schüßler-Salzen.
Entdecken Sie die Welt der DHU Schüßler-Salze
auf dhu.de.

Das Original in der Arzneiglasflasche.

Mineralsalz des Immunsystems



DHU Schüßler-Salz Nr. 3 ist ein homöopathisches Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. **DHU Schüßler-Salz Nr. 3® Ferrum phosphoricum D3 [D6, D12]**. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! **Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe**

Bärenstarke Knallerpreise

OKTOBER
2024

JETZT BIS ZU
**40%
SPAREN!**

Diclox® forte**



**SPAR
40%**

100 g
statt ~~18,98 Euro~~
11,29 €
1 kg = 112,90 €

Dorithricin® Halstabletten
Classic



**SPAR
31%**

20 Lutschtabletten
statt ~~19,35 Euro~~
8,49 €

IbuHexal® akut 400 mg**



**SPAR
34%**

50 Filmtabletten
statt ~~19,91 Euro~~
8,49 €

Sinusitis Hevert®



**SPAR
33%**

40 Tabletten
statt ~~11,97 Euro~~
7,99 €

immunLoges® Soft



**SPAR
25%**

150 ml
statt ~~21,60 Euro~~
15,99 €
1 l = 106,60 €

Vitamin B-Komplex-
ratiopharm®



**SPAR
35%**

60 Kapseln
statt ~~23,95 Euro~~
15,49 €

Lasea®



**SPAR
28%**

56 Kapseln
statt ~~44,95 Euro~~
31,99 €

Imupret® N Dragees



**SPAR
34%**

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

Vitamin C + Zink Depot



**SPAR
33%**

60 Depot-Kapseln
statt ~~7,49 Euro~~
4,99 €

* 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.-31.10.2024 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 02.09.2024. Preise in Euro inkl. MwSt.
** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bären-Apotheke 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.
Marktstr. 22 · 59457 Werl

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



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