

Die Tatze

Ausgabe: Mai 2025

JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

ALLES NEU
MACHT DER
MAI!

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

SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg
Bergisch Gladbach
Bottrop
Datteln
Duisburg-Neumühl
Düsseldorf

Erkath
Hagen
Herten
Kaufbeuren
Lüdinghausen
Möhnesee-Körbecke

Münster
Nordhorn
Nordkirchen
Oberhausen-Holten
Oer-Erkenschwick
Recklinghausen

Selm-Altstadt
Selm-Zentrum
Werl
Witten



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

Bärenstarke Talerprämien

Jeden Monat neue, attraktive Prämien:
DIE TALER-ANGEBOTE IM MAI 2025!

Eulenschnitt® Aquarell-Postkarte
mit Blumenmotiv



Dekoration
beispielhaft.

**5
TALER**

Eulenschnitt® Postkartenhalter „Herz“
aus Buchenholz



**24
TALER**

MEPAL® Lunchpot „Ellipse“
500 ml, nordic sage oder vivid mauve



**48
TALER**

MEPAL® Lunchbox „Take a Break“
large, 1,5 l, nordic sage oder vivid mauve



**48
TALER**

Untersetzer „Herz“
aus Filz, 6er-Set, verschiedene Sorten



**20
TALER**

Tasse „Herz“
aus Keramik, 330 ml, verschiedene Sorten



**20
TALER**

reisenthel® toiletbag
Design: herringbone sand



**68
TALER**

Blumenstecker „Windrad“
aus Holz / Kunststoff, Ø 32 cm, 74 cm hoch



**32
TALER**

Deko-Figur „Froschkönig“
aus Poly, 14 x 15 x 10 cm, verschiedene Sorten



**35
TALER**

reisenthel® carrybag
Design: herringbone sand



**140
TALER**

GESCHENK FÜR SIE...

1 Paar Ohrstöpsel:
Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 31.05.2025.



Alle Angebote gültig im Mai 2025. 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.

IM ALTER:

BÄREN-FIT



LEBENSFREUDE!

Die Bundesbürger zwischen 65 und 85 Jahren entsprechen heute oft nicht mehr den Vorstellungen, die lange für die ältere Generation galten. Viele fühlen sich deutlich jünger als es ihr Lebensalter vermuten lässt.

Auch wenn die sozialen und finanziellen Unterschiede zwischen Rentnern in den vergangenen Jahren erheblich größer geworden sind, sind die meisten in dieser Altersgruppe doch zufrieden mit ihrem Leben und auch noch erstaunlich fit. Diese Lebensfreude beugt den sogenannten Altersdepressionen vor.

Manchmal helfen dabei schon kleine Dinge. Beispielsweise kann es hilfreich sein, im Alter verpassten Chancen nicht nachzutrauern und sich stattdessen an die sich veränderten Lebensumstände anzupassen und sich auf Schönes zu konzentrieren. So schafft man gute Voraussetzungen, um auch im Alter emotional gesund zu bleiben.

Gemeinsam ist vieles leichter und schöner. Dazu gehören ganz sicher auch gemeinsame Aktivitäten in einer Gruppe Gleichgesinnter. Ein Engagement als ehrenamtlicher Helfer

kann zum Beispiel Abwechslung in den Tag bringen und lässt Langeweile verfliegen. Außerdem gibt es ein gutes Gefühl, gebraucht zu werden. Viele neue Kontakte oder auch das Aufrechterhalten bestehender Kontakte bieten zudem Vereine, in denen man gemeinsam Sport treibt oder anderen Hobbys nachgeht. Auch gemeinsame Reisen oder Ausflüge erweitern den Horizont und bieten viele neue Eindrücke, die den Geist fit halten. Und genügend Zeit ist im Alter ja dafür da.

Auch Aufenthalte in der Natur beeinflussen die Psyche positiv. Schon ausgedehnte Spaziergänge sorgen dafür, dass der Körper das Glückshormon Endorphin ausschüttet, das wiederum zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude führt.

Letztlich gehört nicht viel dazu, auch im Alter noch viel Lebensfreude zu haben. Gut beraten sind die, die ihre sozialen Kontakte nicht vernachlässigen oder sogar neue Kontakte knüpfen. Und falls dann einmal doch alles zu viel wird, kann man ruhig einen Gang zurückschalten. Denn auch das vermeidet Stress – und von dem hatte man schließlich in jungen Jahren mehr als genug.

YOGA? NA KLAR!



Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die nicht nur Körper und Geist in Einklang bringt, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile bietet. Die Kombination aus Übungen, Atemtechniken und Meditation fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Regelmäßiges Yoga kann dazu beitragen, Muskelverspannungen zu lösen und die Beweglichkeit der Gelenke zu erhöhen. Dies ist besonders vorteilhaft für Menschen mit sitzenden Tätigkeiten oder solchen, die an chronischen Schmerzen leiden. Darüber hinaus stärkt Yoga die Muskulatur, was zu einer besseren Körperhaltung führt und so das Risiko von Verletzungen verringert.

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Yoga ist seine positive Wirkung auf das mentale Wohlbefinden. Durch Atemübungen und Meditation lernen Praktizierende, Stress abzubauen und ihre Gedanken zu beruhigen. Die Achtsamkeit, die beim Yoga entwickelt wird, fördert das Selbstbewusstsein und die Verbindung zum eigenen Körper.

Yoga fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch geistige Klarheit und emotionale Stabilität und trägt so zur ganzheitlichen Gesundheit bei.



ALLES NEU MACHT DER MAI!

Frühjahrmüdigkeit oder Aufbruchstimmung – der Mai steht für beides. Denn jetzt, wenn die Temperaturen wärmer werden, wächst auch die Lebensfreude und wir spüren den Wunsch nach positiver Veränderung. Mit einer persönlichen Strategie und den richtigen Tipps wird alles gut.

Die Natur erwacht zu neuem Leben und die Menschen zieht es wieder hinaus ins Freie, um die Blüten und Knospen zu bewundern oder die frische Frühlingsluft zu genießen. Und diese sind tatsächlich wahre Jungbrunnen. Auch wenn so manch einer noch mit der Frühjahrmüdigkeit zu kämpfen hat.

Die genauen Ursachen für die Frühjahrmüdigkeit sind zwar noch nicht bekannt, Wissenschaftler sehen jedoch einen Zusammenhang mit dem Hormonhaushalt. Denn bei länger werdenden und helleren Tagen schüttet der Körper mehr vom Glückshormon Serotonin aus und hemmt gleichzeitig die Produktion des Schlafhormons Melatonin.

Das wirkt auf den ersten Blick wie ein Wecker – andererseits belastet die Umstellung den Körper aber auch. Dieser hat nämlich ohnehin schon Mühe, sich nach dem Winter auf die längeren Tage einzustellen. Zudem lassen die wärmeren Außentemperaturen die Gefäße erweitern, was dann zu niedrigerem Blutdruck führen kann. Dieser ist ein weiterer Grund für Müdigkeit.

Bewegung hilft gegen schlechte Stimmung und aktiviert

Hiergegen wirkt Bewegung – vor allem im Freien. Zumal Licht auch unser Gemüt aufhellt und so dem Winter-Blues entgegensteuert. Darunter verstehen viele Fachleute die depressiven Verstimmungen, die einige Menschen in der dunklen Jahreszeit heimsuchen, weil der Serotonin-Spiegel zu niedrig ist. Außerdem versorgt Bewegung im Freien das Gehirn mit Sauerstoff. Der erhöht die

allgemeine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und bringt unser Herz-Kreislauf-System auf Trab.

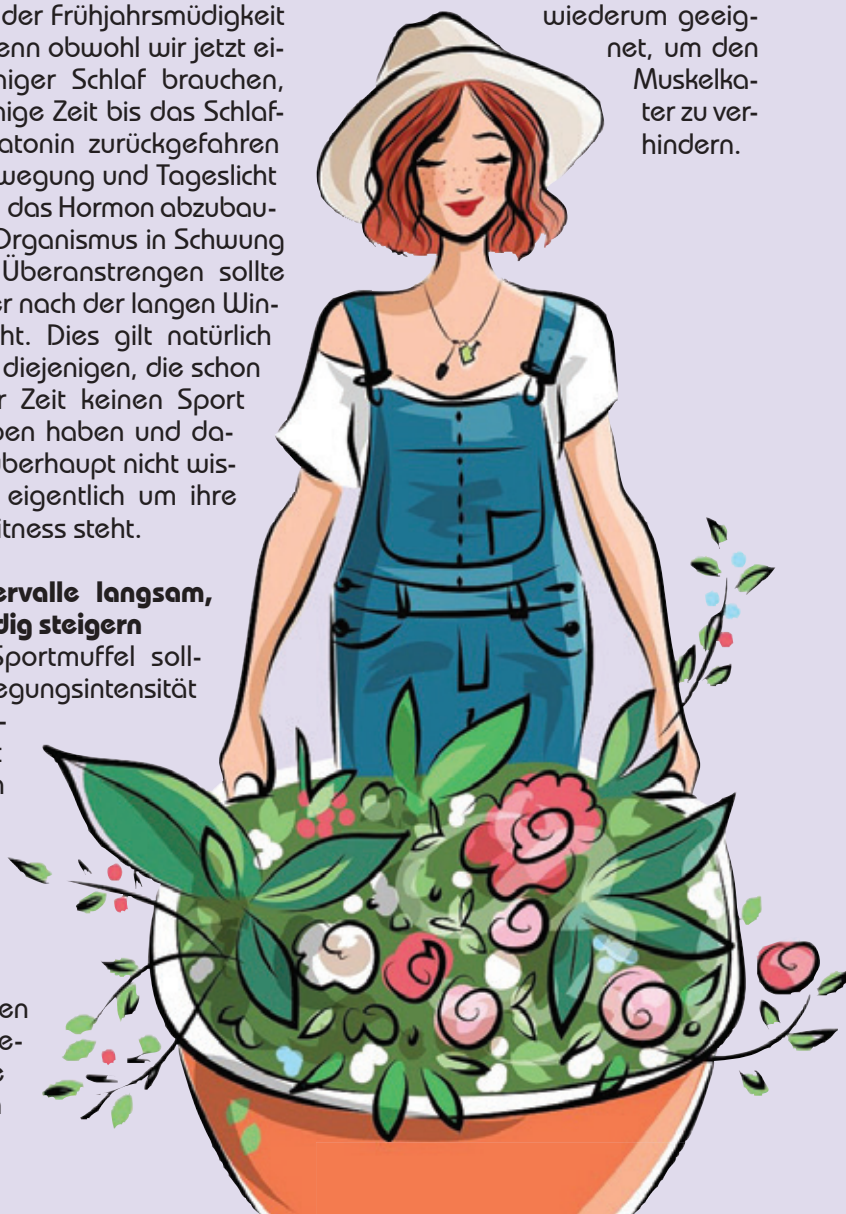
Wer von diesen Vorzügen möglichst viel profitieren möchte, sollte das Auto gerade bei kleineren Wegen stehen lassen und lieber zu Fuß gehen oder das Fahrrad benutzen.

Die körperliche Aktivität wirkt dann auch wieder der Frühjahrmüdigkeit entgegen. Denn obwohl wir jetzt eigentlich weniger Schlaf brauchen, dauert es einige Zeit bis das Schlafhormon Melatonin zurückgefahren wird. Viel Bewegung und Tageslicht helfen dabei, das Hormon abzubauen und den Organismus in Schwung zu bringen. Überanstrengen sollte man sich aber nach der langen Winterpause nicht. Dies gilt natürlich vor allem für diejenigen, die schon seit längerer Zeit keinen Sport mehr betrieben haben und daher letztlich überhaupt nicht wissen, wie es eigentlich um ihre körperliche Fitness steht.

Trainingsintervalle langsam, aber beständig steigern

Ehemalige Sportmuffel sollten die Bewegungsintensität langsam steigern. Gut ist es, wenn man sich an drei Tagen pro Woche sportlich betätigt, die dann jeweils Raum für einen Tag Pause bieten. Auch die Kombination

von Ausdauersport mit anderen Sportarten ist empfehlenswert, weil so neben dem Herz-Kreislauf-System möglichst viele Muskelbereiche beansprucht und damit gefördert werden. Auch für trainierte Sportler sind das Aufwärmen und Dehnungsübungen ein Muss. Sie aktivieren den Kreislauf und beugen Verletzungen vor. Weitere Dehnungsübungen nach dem Sport sind wiederum geeignet, um den Muskelkater zu verhindern.



Spargel, Rhabarber, zahlreiche schmackhafte Kräuter, Spinat, Radieschen, Chicorée und auch Feldsalat – all das sind fleißige Helfer im Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit:

IM WONNEMONAT MAI HAT DIE NATUR DEN TISCH MIT HEIMISCHEN GEWÄCHSEN VITAMINREICH UND GESUND GEDECKT.

Saunabesuche zum Abschluss des Sporttages bieten nicht nur Entspannung für den Geist, sondern helfen auch dabei, die beanspruchten Muskeln zu regenerieren.

Erst zum Arzt, dann der sportliche Neuanfang

Experten empfehlen Wiedereinsteigern eine sportmedizinische Untersuchung bei einem darauf spezialisierten Arzt. Diese reduziert nicht nur das Verletzungsrisiko, sondern kann auch bislang unerkannte Krankheiten aufdecken, die bestimmte Sportarten ausschließen können. Liegen zudem Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparats vor, können auch weitere Untersuchungen wie beispielsweise ein Belastungs-EKG oder Lungenfunktionstest erforderlich werden, deren Kosten bei Notwendigkeit von der Krankenkasse übernommen werden. Auf Basis der Untersuchungsergebnisse kann der Arzt dann zu den passenden Sportarten und zum optimalen Training beraten. So lässt sich der sportliche Neuanfang ohne unerwartete Gesundheitsprobleme beginnen.

Doch man muss nicht zwingend Sport treiben, um aktiv zu sein und Körper und Geist im Frühling wieder anzukurbeln. Ein Spaziergang im Freien, eine kleine Fahrradtour oder auch ein bisschen Gartenarbeit sind ein guter Anfang. Regelmäßig wiederholt, haben auch diese Bewegungsphasen immer einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit. Und dafür ist natürlich auch kein Arztbesuch nötig. Wichtig ist nur, dass man sich bewegt.

Mit Plan und Bedacht Übergewicht bekämpfen

Wer mit der neu begonnenen Bewegung gleichzeitig auch seine überflüssigen Pfunde purzeln lassen möchte, sollte sich vor allem realistische Trainingsziele setzen und dem Körper auch genügend Zeit zu deren Erreichung geben. Denn alles das, was nach den Monaten der Winterruhe mit üppigem Essen zu viel auf den Rippen und dem Becken lastet, kann nicht innerhalb weniger Tage von selbst verschwinden. Besonders dann nicht, wenn nach dem Workout erst einmal Heißhunger-Attacken befriedigt werden. Am besten wirkt hier eine Kombination aus regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung.

Zeit für gesunde, saisonale Ernährung

Und dafür bietet der Frühling die allerbesten Voraussetzungen. Zwar kann man inzwischen ganzjährig zahlreiche Produkte aus aller Herren Länder in den Supermärkten kaufen – Obst und Gemüse aus der Region sind aber im Zweifel frischer und auch ökologisch verantwortungsvoller. Im Wonnemonat Mai hat die Natur den Tisch vitaminreich und gesund gedeckt. Jetzt gibt es nicht nur Spargel, Rhabarber und zahlreiche schmackhafte Kräuter. Gegen die Frühjahrsmüdigkeit helfen auch frische heimische Lebensmittel wie Spinat, Radieschen, Chicorée oder Feldsalat. Dazu Kartoffeln, Obst, Joghurt und Fisch – so lassen sich kulinarische Muntermacher zaubern, die nicht nur gut schmecken, sondern auch eine ausgesprochen gesunde Alternative zu Pommes und Pizza darstellen.

Bei uns in der Bären-Apotheke geben wir Ihnen gerne weitere wertvolle Tipps zur Bekämpfung der Frühjahrsmüdigkeit und unterstützen Sie auf Wunsch mit hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln, um mit viel Schwung und Elan in den Frühling zu starten. Wir freuen uns auf Sie!



Tennisturnier	eigenständig (wirtschaftl.)	an Stelle von	▼	▼	rote Filzkappe	englisches Fürwort: sie	Mineralfett für Salben	▼	nützlich (lat.)	Volksgruppe in Südafrika	nordische Sagen-gestalt	Witzfigur, Gauner	norweg. Autor, † 1952 (Knut)	▼	▼	Höhenzug in Niedersachsen	Vorname des Sängers Ramazotti	Notarzteinsatzfahrzeug (Abk.)
▶	▼					▼	extra-vagant	▶	▼	▼	▼	▼	1				▼	▼
▶					uner-sättlich		Tal-sperre	▶		6						Vorname Juhnkes		
Autor von „Die drei Musketiere“		wissen		Kom-mune	▶								im Jahre (latein.)		bäuerliches Anwesen	▶		
Akten-samm-lung	▶	▼				Welt-raum	▶			Motto		Schul-fest-säle	▶					ohne Nach-kommen
Ent-zündung der Talgdrüsen			Ab-kürzung: Texas	▶			afrika-nische Rund-siedlung		nicht dick	▶					Geld-summe		chinese-rischer Politiker (f. Peng)	▼
▶				Haupt-stadt Nigers	▼		Körper-stellung	▶			eine Schach-eröff-nung		kleine Sunda-insel	▶				
konstant, konti-nuierlich	veraltet: Grenz-stein		inneres Organ	▶			5		veraltet: Zunft		Wand-bild-teppich	▶						
▶	▼					PLO-Führer, † 2004		Fremd-wortteil: Milliarde	▶				engli-sche „GmbH“	▶			Anfang	
▶			Aristo-kratin		absolut jeder	▶								kleine Glocke		chem. Zeichen für Beryl-lium	▶	
Vorname des Autors Follett		Fluss durch Sibirien	▶				Männer-name	▶			Wahr-zeichen Athens (Antike)		US-Revue-star †	▶				
ge-mäßigt	▶		7					dunkles Erstar-rungs-gestein		sehr kalt, frostig	▶					fast		
▶					Mietauto mit Fahrer		Verlobte	▶	4				Bewoh-ner des antiken Italiens		Wortteil: Leben	▶		
Fürstin von Monaco, † (Grace)	tele-grafie-ren per Code	nörd-lichster US-Bun-desstaat	▼		nikotin-haltige Pflanze	▶				steuern, leiten		riesig, enorm	▶					
Groß-industri-eller	▶						Ge-treide-sorte	▶	Vor-steherin	▶								in Um-lauf be-findlich (veralt.)
spani-scher Ausruf	▶				Schub-stange		Bein-muskel	▶			Gelände-vertie-fung	▶			Fremd-wortteil: acht		Fünf-mark-stück (ugs.)	▼
kleiner Keller-krebs			Rohr-leitung für Erdöl und Gas	▶								Aspirant		Hawai-insel (USA)	▶			
▶					in guter Kon-dition	▶			Autor von „Lili Marleen“		kleines Fang-netz	▶				3		
Flechte, Hautaus-schlag	▶					kleiner Bissen		österr. Kom-ponist, † 1948	▶					Adels-titel in England		Initialen der Allende	▶	
▶			in diesem, hierin	▼	bewah-ren, pflegen	▶				Rufname Deut-schers (Sänger)		Mittel-europäer (Mz.)	▶					
Abk. für: Alena	Frauen-gestalt im A.T.	Fakul-tätsvor-steher	▶					helle eng-lische Biere		eine Tonart	▶				kleine Sied-lung	▶		
Jemeni-tische Währung	▶				Kose-wort für Groß-mutter		Getränk vor dem Essen	▶								Schaf-leder		türk. Groß-grund-herr
12. dt. Bundes-präsident		Tier-produnkt		ein Halb-edelstein	▶				schal	▶			Abk.: seiner-zeit		Figur bei Kipling	▶		▼
▶		▼								Karneval	▶							
nach innen	▶					medizi-nische Injektion	▶								Substanz der Gene (engl.)	▶		

DEKE_1925_BaA_25-09

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

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOGGING...

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

GEDÄCHTNISTRaining UND DENKSPORT!



ALLES EINE FRAGE DER HALTUNG

Gärtnern ohne Rückenprobleme – so geht's!

Gartenarbeit ist ein ewiger Kreislauf. Selten genießt der Gartenfreund sein grünes Paradies – zu häufig sinkt er nach einem langen Tag mit Rückenschmerzen auf's Sofa. Alles eine Frage der Haltung, denn sie kann das Kreuz entlasten.

Grundsätzlich sollten alle Arbeiten möglichst aufrecht und mit den richtigen Hilfsmitteln ausgeführt werden. Das Hauptproblem beim Gärtnern sind Arbeiten mit gekrümmtem Rücken. Der Klassiker und eine der häufigsten Tätigkeiten ist das Unkrautjäten. Sofern der Gartenbesitzer keine Hochbeete hat – und wenn man bereits unter Rückenbeschwerden leidet, sollte man über Hochbeete nachdenken – findet diese Arbeit in Bodennähe statt und das bedeutet zwangsläufig gebückt. Doch es gibt eine Reihe von Werkzeugen, um unerwünschtes Pflanzenwachstum mit geradem Rücken zu stoppen, wie beispielsweise Unkrautstecher, mit denen sich Löwenzahn und Co. auch im Stehen entfernen lassen, oder Unkrauthacken, deren geschliffene Edelstahlblätter Pflanzen sauber an der Erdoberfläche abschneiden.

Damit die Haltung stimmt, muss die Stiellänge des Arbeitsgeräts der Körpergröße entsprechend gewählt oder eingestellt werden.

Auch beim Rasenmähen sollte die Griffhöhe so sein, dass der Gärtner nicht in gebeugter Haltung, sondern aufrecht gehend seine Bahnen über's Grün ziehen kann.

Sogar Bodendecker lassen sich stehend in Form bringen. Leichte elektrische Heckenschere mit drehbaren Teleskopgriffen ermöglichen den Schnitt in aufrechter Haltung. Dabei ist es wichtig, immer frontal zum Schneidbereich zu stehen. Seitliches Arbeiten führt zu Verdrehungen in der Wirbelsäule und kann ebenfalls Rückenschmerzen verursachen.

Es ist aber nicht nur die Körperhaltung. Die innere Haltung ist ebenfalls an den Rückenproblemen beteiligt. Denn wer alles möglichst an einem Tag erledigen will, ist abends selbst erledigt.

Mutter Natur sollte man nicht unterschätzen. Regelmäßige Pausen gehören für einen gesunden Rücken und auch für das Wohlbefinden dazu. Genießen Sie Ihren Garten und auch die Früchte der Arbeit optisch – und vielleicht sogar kulinarisch.

Und falls es Ihrem Rücken doch mal zu viel wird, haben wir bei uns in der Bären-Apotheke bestimmt den optimalen Schmerzmittel für Sie!



Die BÄRLI Tatze

Mai 2025

präsentiert von deiner Bären-Apotheke



Jeden
Monat neu
- mit tollem
Poster für
dich!



Bären-Apotheke





Die BÄRLI Tatze

Mai 2025

präsentiert von deiner Bären-Apotheke

Bärlis Gesundheitstipp: Gemüse macht stark!

Gemüse ist sehr gesund für unseren Körper! Es gibt viele verschiedene Arten von Gemüse und jede Sorte hat eigene tolle Eigenschaften.

Zuerst einmal ist Gemüse vollgepackt mit Vitaminen. Vitamine sind wie kleine Helfer, die dafür sorgen, dass wir gesund bleiben. Zum Beispiel gibt es Vitamin A in Karotten, das unseren Augen hilft, gut zu sehen. Dann gibt es auch Vitamin C, das in Paprika und Brokkoli steckt. Dieses Vitamin hilft unserem Körper, sich gegen Krankheiten zu wehren. Wenn du also viel Gemüse isst, bist du weniger anfällig für Erkältungen und andere Krankheiten.

Ein weiterer Grund, warum Gemüse so gesund ist, sind die Ballaststoffe. Sie sind wie kleine Putzteufel für unseren Bauch. Sie sorgen dafür, dass alles gut funktioniert und wir uns wohlfühlen. Gemüse wie Brokkoli, Spinat und Bohnen sind besonders reich an Ballaststoffen.

In Gemüse sind auch viele Mineralstoffe, die unser Körper braucht. Zum Beispiel ist Kalzium wichtig für starke Knochen und Zähne. Wenn du viel Gemüse isst, das Kalzium enthält, wie zum Beispiel Grünkohl oder Brokkoli, hilfst du deinen Knochen, stark zu bleiben, damit du gut springen und spielen kannst.

Gemüse ist auch sehr bunt und macht das Essen spannend! Du kannst rote Tomaten, orange Karotten, grüne Erbsen und lila Auberginen essen. Je bunter dein Teller ist, desto mehr verschiedene Nährstoffe bekommst du.

Es gibt viele leckere Möglichkeiten, Gemüse zuzubereiten. Du kannst es roh essen, kochen, braten und sogar grillen. Wenn du Mama oder Papa in der Küche hilfst, kannst du neue Rezepte ausprobieren und dabei herausfinden, welches Gemüse dir am besten schmeckt, denn es hilft dir stark, gesund und voller Energie zu sein.

Bärlis Rezepttipp: Bunte Frühlingssuppe



Lass dir beim Kochen von einem Erwachsenen helfen!

Zutaten für vier Portionen:

- 2 Möhren
- 1 Kohlrabi
- 2 Kartoffeln
- 3 Frühlingszwiebeln
- 200 g Zuckerschoten
- 100 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1 EL Rapsöl
- 1,5 l Brühe
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

1. Gemüse vorbereiten:

Die Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Zuckerschoten halbieren.

2. Suppe kochen:

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln anbraten. Dann die Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen. Nun können die Möhren, Kartoffeln und Kohlrabi rein und 10 Minuten köcheln. Danach kommen die Erbsen und Zuckerschoten in den Topf und du kannst die Suppe noch weitere 5 Minuten köcheln lassen.

3. Würzen und servieren:

Die Frühlingssuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Suppe auf vier kleine Schüsseln verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

Impressum

Herausgeber:

BP APO Consulting GmbH
Funnemannstraße 17, 59379 Selm

Redaktion:

Lisa Simmberg



Bären-Apotheke

FRÜHJAHRSPUTZ: PACKEN SIE'S AN!

Ein guter Grund, den Frühjahrsputz jetzt zu starten, kann eine Hausstauballergie sein. Sie wird in den meisten Fällen durch den Kot von Hausstaubmilben ausgelöst. Neben der Verwendung von speziellen Matratzen und Bettzeug, sollte die Wohnung regelmäßig geputzt und durchgelüftet werden, wenn man unter einer Hausstauballergie leidet. Doch auch grundsätzlich kann es befreiend wirken, die eigenen vier Wände mittels Frühjahrsputz fit für die längeren Tage zu machen.

Dabei sollte man auch auf die richtige Arbeitskleidung und nicht zuletzt auf festes Schuhwerk achten. Eine gute Vorbereitung ist sehr wichtig, denn zu den häufigsten Unfällen überhaupt gehören die im eigenen Haushalt. Flipflops oder Pantoffeln mögen zwar lässig und bequem sein – nicht wenige haben diese Vorzüge aber auch schon mit einem Abrutschen von der Leiter oder einem Ausrutschen auf frisch gewischten Böden bezahlt. Handschuhe schützen die Hände vor Nebenwirkungen aggressiver Reiniger.

Entrümpeln schafft Platz und Ruhe: Es versteht sich fast von selbst, dass der gründliche Frühjahrsputz auch die beste Vorbereitung einer umfassenden Entrümpelung ist. Denn wer in alle Ecken der Behausung vordringt, entdeckt auch, was sich dort an Nützlichem, vor allem aber auch weniger Nützlichem versteckt. Nichts bietet sich also mehr an, als jetzt Platz zu schaffen und damit freien Raum zu gewinnen, durch den auch die Augen wieder zur Ruhe kommen.

Hat man damit begonnen und sich an das Ausmisten gewöhnt, kann man gleich im Kleiderschrank weitemachen, in dem so manche Hose zwar nie wieder passen, aber immer wieder wehmutsvoll an die jugendliche Figur vor zwanzig Jahren erinnern wird. Schlechte Laune will im Frühling schließlich niemand haben.

Etwas leerere Kleiderschränke ermöglichen übrigens auch einen besseren Überblick. Und vielleicht kommt dadurch ja auch das ein oder andere neue Lieblingsstück zum Vorschein, das bis dato wenig beachtet wurde.

Derart von innen wie außen rundenerneuert lässt sich der Frühling wunderbar angehen. Komplettiert wird die neu gewonnene Lebensfreude schließlich durch leuchtend-bunte Farben, die Energie geben. Dafür muss man auch nicht gleich zum Malerpinsel greifen. Neue Vorhänge, Kissen oder einfach nur geschickt platzierte Blumensträuße bringen das Frühjahr direkt ins Haus und sorgen dort gepaart mit belebenden Düften für eine positive Aufbruchstimmung.

Und die hilft schließlich in allen Lebensbereichen. Jeder kennt das aus eigener Erfahrung: Je positiver man an eine neue Aufgabe herangeht, umso besser kann man sie meistern.

Menschen, bei denen das Glas immer halb leer ist, blockieren sich dagegen oft selbst und schaffen nur einen Bruchteil dessen, zu dem sie eigentlich fähig sind. Die neue Kraft des Frühlings sollte man daher auch nutzen, eine etwas positivere Sicht auf Dinge zu gewinnen. Vieles gelingt dann sicherlich deutlich besser.



SODBRENNEN ADE.

Julia Röttgers aus der Bären-Apotheke am Theater in Hagen informiert zur schnellen und sicheren Hilfe gegen Sodbrennen – auch in der Schwangerschaft und Stillzeit

Ein Druckgefühl im Oberbauch, saures Aufstoßen, es brennt hinter dem Brustbein und im Hals: Sodbrennen. Sodbrennen ist unangenehm. Sodbrennen nervt. Sodbrennen trübt die Laune. Um das Leben wieder in vollen Zügen genießen zu können und das lästige Sodbrennen loszuwerden, gibt es rein physikalisch wirkende Kautabletten in der Apotheke, die die typischen Sodbrennen-Beschwerden lindern. Da sie rein physikalisch wirken, sind sie unbedenklich und sehr gut verträglich. Somit können solche Präparate auch während der Schwangerschaft und Stillzeit mit gutem Gefühl eingenommen werden.

Sodbrennen in der Schwangerschaft

Sodbrennen tritt in vielen Situationen auf und oft können die Symptome einem bestimmten Auslöser zugeordnet werden. Die späte üppige Mahlzeit, der Cocktailabend mit Freunden oder Stress und Kummer schlagen auf den Magen und sind dafür verantwortlich, dass die Magensäure in die Speiseröhre hochsteigt (Reflux) und Schmerzen, Druckgefühl oder Brennen auslöst. Das unangenehme Gefühl wird dadurch ausgelöst, dass die aufsteigende Magensäure die empfindliche Schleimhaut der Speiseröhre reizt. In der Schwangerschaft tritt Sodbrennen besonders häufig auf. Dies hat mehrere Gründe: Im letzten Schwangerschaftsdrittel sind es die Tritte und Bewegungen des Babys, die auf den Magen drücken, aber auch ein veränderter Hormonspiegel und die wachsende Gebärmutter sind Auslöser für vermehrten Reflux.

Kautabletten lindern Sodbrennen

Nach jeder Hauptmahlzeit, vor dem Schlafengehen oder bei akuten Beschwerden wird eine Kautablette langsam und gründlich zerkaut. So kann sich bereits im Mund der Gel-Komplex entfalten, der anschließend hinuntergeschluckt wird und die gereizte Speiseröhrenschleimhaut mit einem Schutzfilm auskleidet. Die Speiseröhre ist jetzt vor aufsteigender Magensäure geschützt und das Brennen wird gelindert. Unter dem schützenden Film hat die Schleimhaut der Speiseröhre die Möglichkeit, sich wieder zu regenerieren.

Bei uns in der Bären-Apotheke informieren wir Sie gerne zum Thema Sodbrennen – auch in der Schwangerschaft und Stillzeit – und geben Ihnen wertvolle Tipps zur Linderung der unangenehmen Symptome. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



UNSER TIPP!



Mütter leisten täglich Großartiges – sei es durch ihre liebevolle Unterstützung, ihre unermüdlige Fürsorge oder ihre starken Schultern zum Anlehnen. Sie stecken oft selbst zurück, um uns das Beste zu ermöglichen und stehen uns bedingungslos bei, egal was passiert.

Am Muttertag können wir unseren Müttern etwas zurückgeben – sei es durch kleine Gesten der Wertschätzung oder einfach ein herzliches „Dankeschön“.

Der Muttertag stammt ursprünglich aus der frühen amerikanischen Frauenbewegung. 1858 führte Ann Maria Jarvis in mehreren Ortschaften in West Virginia „Mothers' Day Works Clubs“ ein. Sie riefen verschiedene Programme ins Leben, um die allgemeinen Hygiene- und Gesundheitsbedingungen zu verbessern und so Kinderkrankheiten und die Säuglingssterblichkeit zu verringern.

Ihre Tochter Anna Jarvis war es letztlich, die den Muttertag, so wie wir ihn heute kennen, gegründet hat. Am 12. Mai 1907 ließ sie zum zweiten Todestag ihrer Mutter einen Gedenkgottesdienst feiern. Der erste offizielle Muttertag wurde ein Jahr darauf in Grafton, West Virginia gefeiert, nachdem Jarvis eine Kampagne gestartet hatte, um diesen Tag als nationalen Feiertag zu etablieren. Im Jahr 1914 war es dann so weit: Der Muttertag wurde in den USA landesweit als Feiertag anerkannt.

In Deutschland ist der Muttertag seit 1949 ein nichtgesetzlicher Feiertag und findet immer am zweiten Sonntag im Mai statt. Doch nicht nur an diesem Tag sollten wir alle Mamas gebührend feiern!



ERDBEER-RHABARBER-STIELEIS

Monika Otte aus der Bären-Apotheke Holten präsentiert das Rezept des Monats



ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:

250 G ERDBEEREN
2 STANGEN RHABARBER
100 ML RHABARBERSAFT
1 VANILLESCHOTE
60 G ZUCKER
2 EL HONIG
300 G GRIECHISCHER JOGHURT

Zunächst die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Den Rhabarber putzen und in Stücke schneiden.

Die Erdbeeren, den Rhabarber und den Rhabarbersaft in einen Topf geben. Nun das Mark aus der Vanilleschote kratzen und mit dem Zucker dazugeben. Alles sprudelnd aufkochen und etwa 5-6 Minuten köcheln lassen bis der Rhabarber zerfällt. Das Kompott abkühlen lassen und anschließend fein pürieren.

In der Zwischenzeit den Honig zum Joghurt geben und glattrühren. Nach dem Abkühlen Kompott und Joghurt im Wechsel in acht Stieleis-Förmchen füllen. Man kann an dieser Stelle das Eis kreativ gestalten – in Streifen geschichtet, mit Klecksen oder Strudeln.

Danach die Stiele in der Mitte einstecken und für mindestens vier Stunden einfrieren. Etwa fünf Minuten vor dem Verzehr das Eis aus dem Gefrierschrank nehmen und aus den Förmchen lösen.

Das Bären-Team aus Oberhausen-Holten wünscht Ihnen viel Spaß mit dem Rezept des Monats!

An- fänger	Empfang	kleine feste Masse	▼	▼	Vorsilbe	alt- germa- nische Waffe	Schrott	▼	Karpfen- fisch	Bausatz (engl.)	Außer- irdische (engl.)	Schiffs- tacho- meter	Stadt in Thürin- gen	▼	▼	Insel- euro- päer	plötz- licher Einfall	orienta- lische Rohr- flöte
▶	▼					▼	Gerichts- verhand- lung am Tatort	▶	▼	▼	▼	▼					▼	▼
▶					Nadel- baum		drei- teiler Film	▶	○ 1							Jazzge- sangs- stil		
eine Misch- farbe		Katzen- laute		stark	▶								devot, unter- würfig		Schell- fisch- art	▶		
Wortteil: um ... herum	▶	▼				Binde- wort	▶			Urein- wohner der jap. Inseln		Tunke (franz.)	▶					Zahn- ablage- rungen
Brief- anrede	▶						griechi- scher Gott der Winde	▶		Schiffs- zubehör	▶	○ 3			großer Wasser- vogel		englisch: eins	▼
▶				Ritter in 'Krieg der Sterne'	▼	Schild des Zeus	▶					Nord- polar- gebiet		altgriech. Philo- sophen- schule	▶			
engl. Männer- kurz- name	Ort bei Augs- burg		Staat in Süd- arabien	▶					lachs- artiger Fisch		franzö- sisch: mit	▶				griechi- scher Buch- stabe		
Fluss zur Nordsee	▶	▼				Sisal- pflanzen		justie- ren	▶						○ 5			
▶			gerad- linig			afrika- nische Lilie	▶			süddt. Lotterie (Abk.)	▶	○ 4		Fremd- wortteil: gleich			reli- giöses Lied	
dt. Normen- zeichen (Abk.)		Sprach- forscher	▶								hohe Sing- stimme		Kopf	▶				
befestig- tes Hafen- ufer	▶			säch- licher Artikel	▶			Karibik- staat (span.)	▶	ein Apostel	▶					eine der ältesten Pferde- rassen		
▶					Hunde- laute		Unord- nung	▶					Kompo- nist der 'Zauber- flöte'		Meeres- bucht	▶		
Wagen- bespan- nung	Teil der Syna- goge	franz. Departement- hptst.		Gehabe	▶					eine Klima- zone		schum- meln	▶					
äsen	▶	▼				para- psycho- logischer 'Mittler'	▶	Dreier- ge- sangs- gruppe	▶					Extre- mität	▶			Ver- brecher, Delin- quent
▶				balgen		Schlaf- unter- lage	▶								kleiner, dunkler Raum		Liebes- gesang im MA.	▶
Kohle- produkt, Goudron			Vortrag	▶				deutsches Adels- prädi- kat	▶			Kletter- tier, Primat		Gesell- schaft für Musik- rechte	▶	○ 9		
Erwerbs- un- fähiger	▶				○ 7				Uni- versum		Schlag- ader	▶						
Haupt- stadt Süd- koreas	▶					dt. Mode- schöpfer	▶	Schiffs- werk- statt	▶			○ 8		babylo- nische Urgott- heit		Teil der Bibel (Abk.)	▶	
▶			schwei- zerisch: Patin		Spaß machen (ugs.)	▶					Bernina- Alpen- gletscher		ein Nadel- baum	▶				
früherer äthiop. Fürsten- titel	Sohn Adams	Chromo- somen- erb- anlagen	▶					amerika- nischer Reihen- tanz	▶	Stich- wortver- zeichnis	▶			○ 6				
Ewigkeit in der griech. Antike	▶				Arktis- vogel			Stadt in der Norman- die	▶			Tanz- bewe- gung (franz.)	▶			germa- nische Gottheit		niederl. Presse- agentur (Abk.)
Notiz- papier		franz., span. Fürwort: du		Beifall	▶				○ 2			engl. Abk.: Raster Image	▶	Abk.: Finanz- amt	▶	Insel der griech. Zauberin Circe	▶	
▶		▼				Einheit der Stoff- menge	▶			greifen, nehmen	▶							
kleine Öffnung, Spalt	▶						illegale Kunst- kopie	▶								Duft- wasser (französ. Abk.)	▶	

DEKE 1925_BaA_25-10

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

Dieser Monat verläuft ganz so, wie Sie ihn sich vorgestellt haben: Ihr Ehrgeiz und Ihre Ausdauer haben sich gelohnt, das Ergebnis kann sich sehen lassen. Auch Ihre Kollegen sind voller Respekt und genießen mit Ihnen den Erfolg und die Früchte Ihrer Arbeit als Resultat einer wirklich gelungenen Zusammenarbeit.



Stier
21.04. - 21.05.

Sie haben das Gefühl, beruflich auf der Stelle zu treten und nicht so wirklich voranzukommen. Nehmen Sie sich eine Auszeit und überlegen Sie, was Sie wollen. Bewährtes erhalten, Neues ausprobieren? Wägen Sie ab, einiges lässt sich auch miteinander verbinden. Ende des Monats unterstützt der Kosmos Ihren Selbstfindungsprozess.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Ihre Verlässlichkeit und Gewissenhaftigkeit ehren Sie, aber achten Sie in diesem Monat darauf, sich nicht auf Kosten Ihres Privatlebens und Ihrer Gesundheit komplett aufzuopfern. Ziehen Sie Grenzen und reagieren Sie mit einem klaren „Nein“, wenn man Ihnen wieder einmal schwierige Arbeiten über den Tisch schiebt.



Wassermann
21.01. - 19.02.

Zu Monatsanfang fühlen Sie sich völlig ausgelaugt und müde. Allerhöchste Zeit, die Geschwindigkeit zu drosseln und einige Gänge runterzuschalten. Gönnen Sie sich eine Auszeit. Entspannende Spaziergänge in der Natur, Sonnenuntergänge am Meer, Relaxen in einer Wellnessoase – streicheln Sie Ihre Seele.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

Werden Sie nicht ungeduldig, wenn etwas nicht auf Anhieb funktioniert. Ab und zu muss man Umwege gehen oder in einer Position verharren, um den Blick für das Wesentliche nicht zu verlieren. Ab Monatsmitte können Sie beweisen, was Sie draufhaben – und das ist einiges! In dieser starken Phase sind Sie unschlagbar.



Waage
24.09. - 23.10.

Singles sind auf Eroberungskurs und der Kosmos könnte diesen Monat für eine Begegnung sorgen, die besonders intensive Impulse aussendet. Für alle Waagen gilt: gute Laune und keine Konflikte. Unstimmigkeiten gehören der Vergangenheit an und Sie genießen ein harmonisches Miteinander – so wie es Waagen mögen.



Fische
20.02. - 20.03.

Einfach mal die Seele baumeln lassen – das ist für diesen Monat Ihr Motto. Die Liebe steht dabei an oberster Stelle, rosarote Wolken, so weit das Auge reicht. Und da beruflich gerade alles im Gleichgewicht ist, können Sie sich entspannt auf Ihr Privatleben konzentrieren. Die Glückshormone schlagen Purzelbäume.



Krebs
23.06. - 22.07.

Der Kosmos meint es in diesem Monat gut mit Ihnen und hält für Sie jede Menge Sternestaub bereit: Was Sie auch anpacken, es gelingt. Sie strahlen eine Zuversicht aus, die jeden in den Bann zieht. Das stärkt Ihr Selbstbewusstsein und Sie wagen sich weit heraus aus Ihrem Schutzpanzer – Sie werden es nicht bereuen.



Skorpion
24.10. - 22.11.

Sie sprühen in diesem Monat vor Lebensenergie. Das verpasst Ihnen eine magnetische Anziehungskraft. Egal ob im Job oder privat, Sie sind willkommen. Als Single werden Sie gleich von mehreren Kandidaten umschwärmt. Im Job eröffnen sich dem Skorpion unverhofft neue Möglichkeiten – Sie können viel erreichen.



Widder
21.03. - 20.04.

Unstimmigkeiten in Ihrer Beziehung trüben zu Beginn des Monats die Stimmung. Sie reagieren aktuell gereizt und neigen zu Ungerechtigkeiten. Für ein Aussöhnungsgespräch stehen die Sterne ab Mitte des Monats günstig. Wie wäre es mit einer Aussprache bei einem romantischen Dinner, um die Welt wieder in Ordnung zu bringen?



Löwe
23.07. - 23.08.

Eine zufällige Begegnung lässt Ihr Herz höher schlagen und Sie können an nichts anderes mehr denken. Zwischen Ihnen stimmt einfach alles: Sie lachen über die gleichen Dinge, haben die gleichen Interessen und können stundenlang quatschen, da braucht es nur noch wenig kosmische Unterstützung für die ganz große Liebe.



Schütze
23.11. - 21.12.

Dieser Monat fordert Ihre volle Konzentration: Ein großes Projekt steht kurz vor dem Abschluss. Lassen Sie sich jetzt nicht verunsichern und bleiben Sie auf Ihrem Weg, dann werden Sie alles kompetent meistern. Ihre Vorgesetzten werden mit einer entsprechenden Anerkennung nicht lange auf sich warten lassen.



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!

Stress macht krank. Der Mensch braucht deshalb Strategien, die ihm helfen, seine körperliche und seelische Gesundheit aufrecht zu erhalten, auch wenn er in angespannten Zeiten lebt. Stress ist eine Reaktion des Körpers auf seine Umwelt. Aber wie wir auf die Umwelt reagieren, können wir zu einem großen Teil selbst beeinflussen. Und ob wir uns stressen lassen, hängt häufig unbewusst mit unserer Einstellung zusammen.

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem entspannten Leben ist deshalb auch ein kritischer Blick auf das eigene Verhalten. Es sind nämlich nicht immer nur die Kollegen, der Chef, der Partner oder die Kinder, die Stress verursachen. Viele Probleme sind selbstgemacht.

Der größte innere Feind ist der Perfektionismus. Er verlangt immer volle Leistung und sorgt trotzdem für Unzufriedenheit. Denn was ist schon perfekt? Aber der Perfektionist hat den Anspruch, immer alles noch besser machen zu müssen. Kein Wunder, dass er gestresst ist. Denken Sie daran: nobody is perfect!

Vollgestopfte Kalender mit eng getakteten Terminen müssen doch zwangsläufig zu Stress führen. Denn meistens läuft nicht alles

genau nach Plan und einiges dauert einfach länger als erwartet. Zeitknappheit und verschobene Verabredungen machen nervös. Hier ist die beste Anti-Stress-Strategie: Puffer und Pausen zwischen den Terminen einplanen.

Der Bus kommt zu spät? Das Essen brennt an? Der innere Miesmacher beginnt jetzt stressige Gedanken zu produzieren, was dazu führt,



dass das Problem eine Dimension bekommt, die gar nicht mehr im Verhältnis zur Sache steht. Die Strategie: positiv denken und gelassen bleiben.

Um innerlich ruhiger zu werden, gibt es eine Reihe von Maßnahmen, um unsere Achtsamkeit zu schulen. Wer bemerkt, wo er immer wieder in die Stressfalle tappt, der kann sie einfach umgehen oder der stressigen Situation ganz bewusst entgegenwirken.

IMPRESSUM

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

ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN AUS DEM LETZTEN HEFT

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

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

TULPENFELD

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

WALBURGA

HARTMANN



Hilft. Pflegt. Schützt.

2in1 **TO GO**



Die neuen Sterillium® 2in1 wipes.

- + 100% plastikfreie Desinfektionstücher
- + Doppelter Schutz vor Keimen: für Hände **UND** Oberflächen
- + Handliche **15er** Packung zum Mitnehmen

NEU



www.hartmann.de

Desinfektionsmittel vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

Bärenstarke Knallerpreise

MAI
2025

JETZT BIS ZU
**40%
SPAREN!**

Ginkobil® ratiopharm 120 mg

**SPAR
40%**



120 Filmtabletten
statt ~~99,99~~ Euro
54,99 €

Mykosert® Creme

**SPAR
27%**



20 g
statt ~~19,45~~ Euro
8,99 €
1 kg = 449,50 €

Lorano® akut

**SPAR
32%**



20 Tabletten
statt ~~10,42~~ Euro
6,99 €

MometaHexal®

**SPAR
32%**



18 g
statt ~~22,24~~ Euro
14,99 €
1 kg = 832,78 €

Sobrade®

**SPAR
31%**



20 Kautabletten
statt ~~9,90~~ Euro
6,79 €

Hilo-Vision® SafeDrop®
0,1%

**SPAR
33%**



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

Vitamin B Complete Hevert®
All-in-One

**SPAR
31%**



60 Kapseln
statt ~~23,95~~ Euro
16,49 €

Diclox® forte**

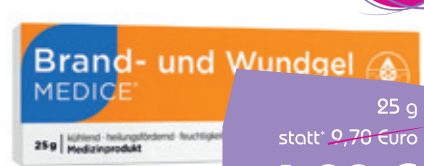
**SPAR
35%**



100 g
statt ~~19,99~~ Euro
12,99 €
1 kg = 129,90 €

Brand- und Wundgel
Medice®

**SPAR
27%**



25 g
statt ~~9,70~~ Euro
6,99 €
1 kg = 279,60 €

* 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.-31.05.2025 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 01.04.2025. 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 Datteln · Inh. Jan Forster e.K.
Neumarkt 3 · 45711 Datteln

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

Bären-Apotheke an der Messe · Inh. Alaa Al Goudeh e.K.
Am Hain 2 · 40474 Düsseldorf

Bären-Apotheke am Neuenhausplatz · Inh. Alaa Al Goudeh 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 Griphöfer 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.