

Die Tatze

Ausgabe: Juni 2025

JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

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

AB IN DEN URLAUB!

Mit unseren Tipps
erwischt Sie im Sommer
nur das Reisefieber...



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 JUNI 2025!

reisenthel® Kühl-Akku „Extra Cooler“
rot, 16 x 7 x 2 cm



**8
TALER**

Glühbirnen-Solarstick-Leuchte
mit 6 LED, 70 cm hoch, warmweiß



**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**

Simba® „Bubble Fun“
Seifenblasen-Lasso-Set



**26
TALER**

Boltze® Laterne „Alamo“
verschiedene Größen, 13, 17 oder 35 cm hoch



**ab 32
TALER**

reisenthel® toiletbag
Design: herringbone sand



**68
TALER**

reisenthel® coolerbag S pocket
Design: lemon ice



**40
TALER**

Solar-Wasserfontäne
Ø 16 cm, mit 3 verschiedenen Düsenaufsätzen



**40
TALER**

reisenthel® carrybag
Design: herringbone sand



**140
TALER**

GESCHENK FÜR SIE...

1 Kofferranhänger:
Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 30.06.2025.



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

Alle Angebote gültig im Juni 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.

IHR GESUNDHEITSBERATER
FÜR REISEN!

Von „A“ wie Allergie über „S“ wie Sonnenschutz bis hin zu „W“ wie Wundversorgung bietet die Bären-Apotheke einen Rundumberatungsservice für Ihren nächsten Urlaub!

Sorgloser Urlaub will geplant sein. Das gilt besonders für die Gesundheit. Apotheken halten dafür nicht nur die wichtigsten Medikamente und Utensilien für die Reiseapotheke bereit. Im persönlichen Gespräch werden auch individuelle medizinische „Reisebegleiter“ bestückt oder alte Reiseapotheken auf Vollständigkeit und Haltbarkeit überprüft. Unsere Teams sind zudem erstklassige Berater rund um den Sonnenschutz – und die Apotheke punktet außerdem mit einem vielseitigen Sortiment.

Je nachdem, wohin die Reise gehen soll, ist nicht zuletzt die Apotheke eine praktische wie vor allem kompetente medizinische Beratungsstelle. Muss etwa der Impfschutz aufgefrischt werden? Welche speziellen Risiken warten im jeweiligen Urlaubsland auf Sie als Reisenden? Was empfiehlt sich zur Vorbeugung?

Menschen mit chronischen Erkrankungen können sich außerdem bei uns in der Apotheke schlau machen, ob Ihre gewünschte Reise ratsam ist. Vor allem Diabetiker müssen viel bedenken – von der Anpassung des Insulins oder der Medikamente bis zu den nötigen Reisedokumenten.

Bei all diesen Fragen stehen wir Ihnen bei uns in der Bären-Apotheke beratend zur Seite. Sprechen Sie uns gerne an!



TEDDYBÄRKRANKENHAUS IN MÜNSTER

Schlossplatz wird zu riesiger Kuscheltier-Zeltklinik

Für das Teddybärkrankenhaus verwandelt sich der Schlossplatz in Münster jedes Jahr für vier Tage in eine große Zeltklinik. Fast 2.000 Kindergartenkinder lassen dann ihre kranken Kuscheltiere von den Teddy-Doktoren – das sind Studierende verschiedener medizinischer Fachrichtungen an der Universität Münster – behandeln.

Die Idee für das Projekt stammt ursprünglich aus Skandinavien und soll Kinder mit Apothekern, Ärzten und Physiotherapeuten vertraut machen. Ziel ist es, dass die Kids die Angst vor den „Personen in Weiß“ verlieren, indem man ihnen spielerisch erste Kontakte mit Kitteln, Spritzen und Pflastern vermittelt.

Mit von der Partie waren nicht nur der Clown des Universitätsklinikums Münster, kurz UKM, sondern auch das flauschige lila Maskottchen der Bären-Apotheke im HafenMarkt – jedoch nicht als überdimensionaler Kuscheltier-Patient, sondern als Besucher mit Geschenken für die kleinen Teddy-Eltern.

Auch die Studenten profitieren von der Aktion, denn sie haben die Möglichkeit, Erfahrungen im Umgang mit Kindern und verschiedenen Behandlungen zu sammeln.





AB IN DEN URLAUB!

Sommerzeit ist Reisezeit: Wir verraten Ihnen, wie Sie im Sommer fit bleiben und Sie bestimmt nur das Reisefieber erwischt!

Als Christoph Kolumbus 1492 mit seinen Segelschiffen aufbrach, um den Seeweg nach Asien zu finden, musste er zunächst für Reparaturen einen vierwöchigen Zwischenstopp auf der Kanareninsel La Gomera einlegen. Von dort aus benötigte er einen weiteren Monat und sechs Tage bis er das nächste Mal an Land gehen konnte. In Indien, wie er glaubte – tatsächlich war er auf den Bahamas.

Solche Irrfahrten haben Reisende heute meist nicht mehr zu fürchten. Aber die gute Erreichbarkeit entlegener Erdteile und der schnelle Wechsel von Klimazonen werfen andere Probleme auf. Innerhalb weniger Stunden wird unser Körper mit ungewohnten Temperaturen, fremdem Essen und unbekannten Erregern konfrontiert.

Auf die Hygiene achten

Verdauungsprobleme mit Durchfall trüben am häufigsten das Urlaubs-

vergnügen. Mit entsprechender Hygiene lässt sich das meist vermeiden. Beim Essen kann man zum Beispiel auf Salate, Speiseeis und Eiswürfel im Getränk verzichten. Auch nicht durchgebratenes Fleisch oder roher Fisch sollten zur Sicherheit im Urlaub gemieden werden. Alle Speisen, die entweder nicht richtig gekühlt oder zu lange bei mittlerer Temperatur warmgehalten werden, bieten potenziellen Krankheitserregern optimale Vermehrungsmöglichkeiten.

In Ländern mit schlechter Wasserqualität sollte man nicht nur darauf achten, dass man das Wasser dort nicht trinkt. Auch das Zähneputzen mit Wasser aus der Flasche ist sicherer.

Die Verdauung unterstützen

Ungewohntes Essen und verschobene Essenszeiten, fremde Gewürze, ein überreiches Hotelbuffet, größere Mengen an Alkohol und vielleicht

auch weniger Bewegung als gewöhnlich können die Verdauungsroutine durcheinander bringen. Bei Verstopfung ist viel Flüssigkeit wichtig – also viel trinken. Außerdem braucht der Darm Ballaststoffe, um wieder in Schwung zu kommen. Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind gute Ballaststoff-Lieferanten.

Ausreichend trinken

Nicht nur bei Verdauungsproblemen müssen Urlauber besonders gut auf ihren Flüssigkeitshaushalt achten. Gerade im Sommerurlaub verliert der Körper selbst ohne Belastung viel Flüssigkeit und damit auch Mineralien. Wer dazu noch körperlich aktiv ist, joggt oder Fahrrad fährt, schwitzt noch mehr. Eine große Flasche Wasser gehört deshalb bei allen Aktivitäten in der Rucksack oder die Strandtasche. Wem Wasser zu langweilig ist, der kann natürlich auf Tee oder Schorle ausweichen – Hauptsache die Trinkmenge passt.

Wer verreisen will, sollte beim Kofferpacken nicht nur an die Auswahl der Kleidung denken:

DIE RECHTZEITIGE PLANUNG DER REISEAPOTHEKE – ABGESTIMMT AUF IHR URLAUBSZIEL UND DIE ART IHRER REISE – KANN IHNEN VOR ORT VIELE PROBLEME ERSPAREN.

Richtig vor der Sonne schützen

Sommerurlaub verlangt Sonnenschutz, eigentlich egal, in welche Region die Reise führt. Auch in Deutschland kann ein wolkenloser Hochsommertag rasch zu einem Sonnenbrand führen. Im Süden ist die UV-Strahlung noch intensiver. Hellhäutige Menschen vertragen in der Regel weniger Sonne als dunklere Hauttypen. Der Sonnenschutzfaktor muss deshalb dem Typ entsprechen. Bei Unsicherheiten hinsichtlich des benötigten Sonnenschutzfaktors helfen wir Ihnen in der Bären-Apotheke gerne weiter.

Das gesunde Sonnenbad

Idealerweise wird die Sonnencreme etwa eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien großzügig aufgetragen und gegebenenfalls nach dem Schwimmen erneuert. An den ersten Urlaubstagen sollte man es trotzdem nicht übertreiben. Sobald die Haut anfängt zu brennen oder sich rötet – raus aus der Sonne! Ein Sonnenbrand ist schmerzhaft, erhöht das Hautkrebsrisiko und schmälert das Urlaubsvergnügen. Zur Hautpflege nach der Sonne gibt es sogenannte After Sun-Produkte. Sie versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und wirken kühlend. Grundsätzlich ist es besser, die Mittagssonne zwischen 12 und 16 Uhr zu meiden und sich lieber ein schattiges Plätzchen für die Siesta zu suchen. Zum richtigen Sonnenschutz gehören außerdem ein luftiger Hut und eine Sonnenbrille mit geprüften Gläsern.

An die Venen denken

Bei Hitze versackt das Blut schnell in den Venen, weil sich die Gefäße weiten. Bei Venenproblemen empfehlen sich während langer Anreisen

mit beengten Sitzverhältnissen Kompressionsstrümpfe zur Vorbeugung einer Reisetrombose. Um die Blutgefäße zu entlasten, hilft es, unterwegs zwischendurch immer mal wieder aufzustehen und einige Male zwischen Zehen- und Fersenstand zu wechseln. Das geht zur Not auch im Sitzen, wenn man die Waden dabei anspannt. Im Urlaub ist Venenpflege dann einfacher – regelmäßige Bewegung, ausgiebig schwimmen und zwischendurch die Beine hochlegen. Und das ist ja genau das, was man im Urlaub am liebsten macht.

In unserem Bären-Tipp auf Seite 14 erfahren Sie noch mehr zum Thema Reisetrombose und wir verraten Ihnen, wie wir Ihre Venengesundheit in den Bären-Apotheken gezielt unterstützen können.

Bleiben Sie auf der sicheren Seite

Wer verreisen will, sollte beim Kofferpacken nicht nur an die Auswahl der Kleidung denken: Die rechtzeitige Planung der Reiseapotheke erspart Ihnen bei kleineren Gesundheitsproblemen im Urlaub unter Umständen zeitintensive und nervenaufreibende Fahrten zur nächsten Apotheke, inklusive Verständigungsproblemen. **Was Ihnen auf dem Weg zum Ziel und natürlich am Urlaubsort nützlich sein könnte, finden Sie in unserer Reiseapothecken-Checkliste auf Seite 18!**

Alle weiteren Tipps und eine individuelle Beratung zur optimalen Reiseapotheke – perfekt abgestimmt auf Sie, Ihre Mitreisenden und Ihr Urlaubsziel – gibt's bei uns in der Bären-Apotheke!



jähes Gefühl der Angst	Landstreitmacht	Bartgrundel (Fisch)	hier, ... und da	Fremdwortteil: vier	englische Bier-sorte	Spaltwerkzeuge	Rivalin	spanisch: Insel	Stadt an der Memel	Ort im Banat (Rumänien)	Verhaltensforschung
Karton, Verpackung		Viehhüter			Schreibutensil		biblischer Riese				1
				kleiner Junge	Romanfigur von Twain	8		Hochgebirgsweide		afghanisches Parlament	
Gegenteil von Kälte		feine, kurze Fäden	höflicher Mann		Rufname Eisenhowers		Hauptstadt von China	Tanzlokal (Kw.)	ungar. Staatsmann, † 1968	spanische GmbH	
enorm groß	Lehnsarbeit					dän. Atomphysiker, † 1962	Flugzeugführer			Lenkbeil	
			ein Borstenwurm	Reinigungsgerät				Sternschnuppe	internat. Länderkürzel: Schweiz		5
heikle Situation	gedrehte Schnur	italienischer Adria-hafen	Guckloch in der Tür				Seil zum Segelzusammenholen	Notlage			
Zahnfäule					Hafenstadt an der Weser	franz. Schriftsteller, † 1951			Computertornorm (Abk.)	'Bett' in der Kindersprache	
			kochen	eine Haarfarbe					ein Ganzes (math.)	Krapfen	
westdt. Universitätsstadt		kriminallistischer Begriff			ugs.: sehr viele		brasil. Fußballlegende †	Vermächt-nis			
vortragen					eine Sprache in der Karibik	Ordnungs-macht					3
Kindes-kind			Stadt an der Weißen Elster	Mini-funkempfänger				Prägestempelabdruck	ägyptischer Sonnengott		
		Gewürz, Doldengewächs	präzise			germanischer Gott des Lichts	Ausdrucksform, Machart			Fremdwortteil: Erde	
Jubelwelle im Stadion (La ...)	Stadt an der Saar	Weiden des Rotwildes			Zustand	wahlfrei					
Hirt auf der Alm			Salz der Phosphorsäure	kohlensäurehaltiges Wasser			Gallertmasse			König von Sparta	
Taumel	Stadtpatronin von Köln	teilweise					Kloster auf Mallorca	Männern-kurzname			
			verwender Tierkörper			messerartige Stoßwaffen	Absonderungsorgan			Schiff-fahrtsroute	
Gestalt bei Wagner		moderne Musikrichtung			Zugmaschinen (Kw.)	Zweikampf			ehem. religiöses Zentrum Irlands	Initialen der Berben	
			zweimastiges Segelboot	Stadt im alten Ägypten			Blues-Musik	Teil des Beines			
islami-scher Geistlicher		Ferienort auf Korfu				deutsche Vorsilbe	Glas des Fensters				
				Abk.: id est (latein.)	Widerhall			englisch: alt		scherzhaft: US-Soldat	
		ein Kinderheim						Getränke-runde			
ein US-Geheimdienst	betagte Menschen				griechische Unheils-göttin		ungezwungen, salopp				

© DEKE 1925_BaA_25-11

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

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOGGING...

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

GEDÄCHTNISTRaining UND DENKSPORT!

Blasenentzündung* ohne Antibiotikum?

Canephron® Uno

mit der 4-fach Wirkung



lindert den Symptomkomplex umfassend^{1,2}

Krampfartige Schmerzen im Unterleib, Brennen beim Wasserlassen und ständiger Harndrang – vor allem Frauen kennen die typischen Beschwerden einer Blasenentzündung nur allzu gut. Schätzungen zufolge leidet jede zweite Frau mindestens einmal im Leben unter einer Blasenentzündung.

Viele Betroffene wünschen sich dann eine wirksame und umfassende Symptumlinderung. Aber ist bei akuter, unkomplizierter Blasenentzündung immer gleich ein Antibiotikum nötig? Nein!

Canephron® Uno mit der **4-fach** Wirkung bekämpft den unangenehmen Symptomkomplex einer Blasenentzündung* umfassend. So geht es Ihnen schnell wieder besser.

Die einzigartige Pflanzenkombination in **Canephron® Uno** mit der **4-fach** Wirkung bei

-  Schmerzen
-  Krämpfen
-  Bakterien
-  Entzündung

Ein weiterer Vorteil: Eine klinische Studie zeigt, dass **Canephron® Uno** auf Augenhöhe mit Antibiotikum ist.^{1,2} **Canephron® Uno** ist somit eine wirksame pflanzliche Therapieoption.

Weitere Infos über **Canephron® Uno** und wertvolle Tipps rund um das Thema Blasenentzündung erhalten Sie unter www.canephron.de oder in Ihrer Bären-Apotheke!

* Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der Harnwege.

¹ Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336 doi:10.1159/000493368.

² Die Studie wurde mit einer zu Canephron® Uno äquivalenten Wirkstoffmenge durchgeführt.

Canephron® Uno • Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. Hinweis: Das Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Der Anwender sollte bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als der in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultieren. Enthält Glucose, Saccharose (Zucker), Lactose.

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

Juni 2025

präsentiert von deiner Bären-Apotheke



Schiff ahoi! Entdecke Bärli's tollen Basteltipp...



Jeden
Monat neu
– mit tollem
Poster für
dich!



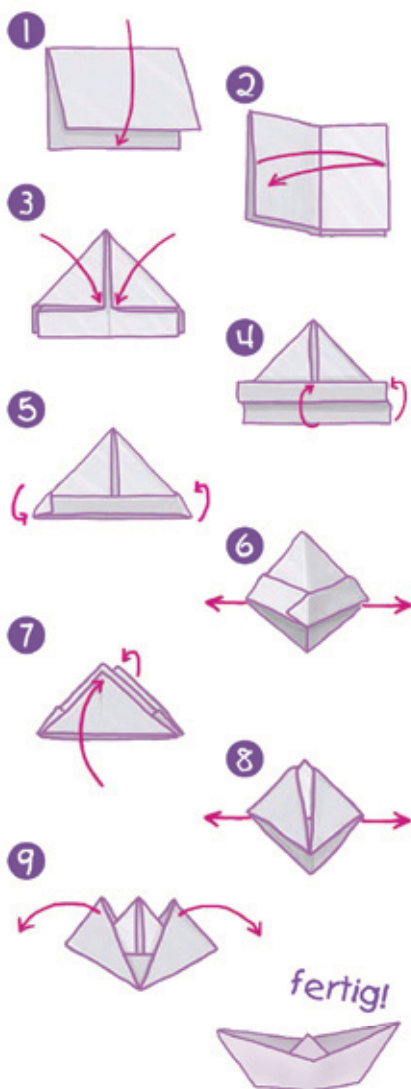
Bären-Apotheke





Bärlis Basteltipp: Bärenstarke Papier-Schiffchen!

Faltanleitung:



Du brauchst...

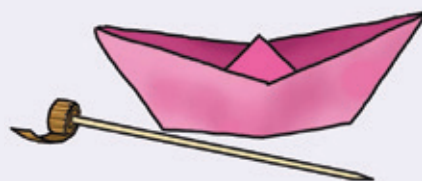
- bunttes Papier in der Größe DIN A4
- ein kleines Reststück Wellpappe (z. B. einen Karton)
- ein Schaschlikstäbchen
- bunttes, gemustertes Tonpapier
- eine Prickelnadel
- ein Stück Kordel
- eine Holzperle
- eine Schere
- Bastelkleber

1. Schiffchen falten:

Falte zunächst das Papier-Schiffchen wie in dieser Faltanleitung.

2. Mast anbringen:

Schneide einen schmalen Wellpappestreifen aus und klebe ihn um das Schaschlikstäbchen.



Das Stäbchen steichst du nun von unten durch die Spitze des Schiffs und klebst es dort an.

3. Segel hissen:

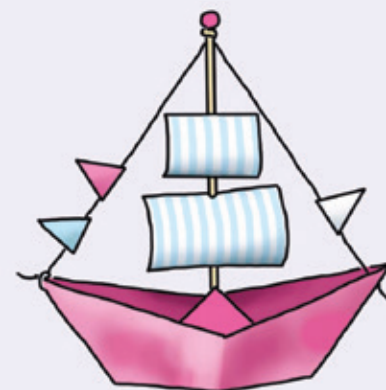
Die Segel kannst du aus dem bunt gemusterten Tonpapier ausschneiden, oben und unten mit der Prickelnadel durchstechen und von oben über den Mast schieben.

4. Seile spannen:

Dann steichst du mit der Prickelnadel je ein Loch in die vordere und die hintere Spitze des Schiffs. Jetzt kannst du die Kordel an einer Seite festknoten, oben um den Mast wickeln und auf der anderen Seite wieder festknoten. Die Kordel solltest du am Mast noch ankleben.

5. Schiff dekorieren:

Dann faltest du ein kleines Stück Tonpapier in der Mitte und schneidest die kleinen Fähnchen aus, die du dann an die gespannte Kordel kleben kannst. Den Mast kannst du nun an der Spitze noch mit einer bunt bemalten Holzperle verzieren.





BASISCHER ERLEBNISTAG BEI DEN WERLER BÄREN

Jentschura-Kundenvortrag „Die erfolgreiche Reinigung und Regenerierung des Organismus“ begeistert 50 Kunden

Es ist unser Wunsch, Gesundheit, Schönheit sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ein Leben lang zu bewahren. Doch die heutigen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten in Kombination mit Dauerstress und schädlichen Umwelteinflüssen lassen uns zunehmend aus der Balance geraten. Ein gut ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist jedoch eine wichtige Grundlage für dauerhafte Gesundheit und Vitalität.

Aus diesem Grund finden in der Bären-Apotheke an der Basilika schon seit einigen Jahren regelmäßige Beratungsaktionen und Kundenvorträge zur basischen Ernährung und Körperpflege sowie zu den Themen Entgiftung, Entschlackung und Regeneration statt.

Ende März veranstaltete die Werler Apotheke einen basischen Erlebnistag mit den Schwerpunkten Entsäuern und Fasten. Tagsüber standen zunächst PTA Birgit Beile aus der Bären-Apotheke an der Basilika und Herr Melzer vom Familienunternehmen Jentschura aus Münster für Be-

ratungsgespräche zum Säure-Basen-Haushalt und zu gesunder Ernährung zur Verfügung. Außerdem konnten sich die Besucher der Bären-Apotheke von Heilpraktikerin Roéna Maria Friedt aus Werl informieren lassen.

Abends waren dann insgesamt 50 interessierte Kunden zum Vortrag „Die erfolgreiche Reinigung und Regenerierung des Organismus“ erschienen. Sie lauschten begeistert Kaufmann, Drogist und Gesundheitsautor Dr. h. c. Peter Jentschura, der in kurzweiliger und anschaulicher Weise seine Erkenntnisse zu den Themen Gesundheitsvorsorge, Entgiftung und Milieupflege unseres Körpers vermittelte.

Apotheker Stefan Weber bedankte sich stellvertretend für das gesamte Bären-Team bei dem sympatischen Referenten für einen durchweg gelungenen Abend. Jentschuras persönlicher Leitspruch, mit dem er voller Elan durch seinen Vortrag führte, ist ein guter Rat für uns alle: „Meide Schädliches! Iss, trink und tue Nützliches! Scheide Schädliches aus!“





KEINE LUST AUF REISETHROMBOSE?

Tanja Schlüter, VenenfachBeraterin aus der Bären-Apotheke Ascheberg, informiert zu Kompressionsstrümpfen für eine entspannte Reise!

Die Urlaubszeit steht kurz bevor und damit verbunden ist meist langes Sitzen im Auto, Flugzeug oder Zug. Das ist nicht nur unangenehm, sondern stellt auch eine enorme Belastung für die Beinvenen dar. Hinzu kommt die Hitze in stickigen Räumen. Der Blutfluss ist zunehmend eingeschränkt: Geschwollene Füße und Beine oder eine Reisetrombose können die Folge sein. Die oftmals trockene Luft in klimatisierten Räumen oder Verkehrsmitteln tut ihr übriges: Die Haut reagiert ebenfalls gestresst, wird trocken und spröde.

Das Problem:

Bei langem Stehen oder Sitzen können die Venenklappen nicht richtig arbeiten – das Blut versackt in den Beinen und eine Thrombose kann entstehen.

Die Lösung:

Strümpfe mit Kompression unterstützen Ihre Venen dabei, das Blut in Richtung Herz zu befördern, denn sie üben einen wohl dosierten Druck auf die Beine aus – vor allem auf die Waden – und helfen damit der Muskel-Venen-Pumpe. Das sorgt zusätzlich für einen angenehmen Tragekomfort und eine entspannte Reise!

Mikroverkapselte, biologische Aloe vera und Vitamin E versorgen die Haut beim Tragen mit Feuchtigkeit – natürliche Pflege für trockene Haut mit kühlendem Effekt.

Ihr zusätzlicher Pluspunkt: Die Strümpfe werden in der Apotheke von geschultem Fachpersonal an Ihre Beinummfänge angemessen und sind dadurch für jeden medizinisch wirksam.

Stütz- und Kompressionsstrümpfe fördern die Durchblutung, entlasten die Venen und besonders auf langen Reisen sorgen sie für gesunde und entspannte Beine.

Bei uns in der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne individuell zum Thema Kompressionstherapie und zum optimalen Strumpf für Ihre nächste Reise. Sprechen Sie unser Bären-Team einfach an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

UNSER TIPP!



FIT AUF SCHRITT UND TRITT – MIT DEM RICHTIGEN STRUMPF!

TIPPS FÜR SCHÖNE HAUT: OBST UND GEMÜSE FÜR EINEN TOLLEN SOMMERLOOK!

Eine intakte Haut mit einem stabilen Säureschutzmantel und kräftiges, gesundes Haar sind auch eine Frage der Ernährung.

Im Sommer ist es vergleichsweise einfach, dem Körper mit frischem Obst und Gemüse genügend Vitamine und Mineralien zuzuführen.

Beta-Carotin, Vitamin C und E sind die besten Waffen gegen freie Radikale, die den Alterungsprozess beeinflussen. Vitamin A, das zum Beispiel aus Beta-Carotin gebildet wird, ist Balsam für die Haut, denn es ist notwendig für die Neubildung und Entwicklung von Zellen und Geweben. Außerdem soll es die Sontentoleranz der Haut erhöhen.

Das Trinken sollte man im Sommer nicht nur wegen des hohen Flüssigkeitsverlustes durch das Schwitzen bei starker Hitze nicht vernachlässigen. Viel Flüssigkeit hält nämlich auch die Haut straff.

Aus Salat, Obst und Gemüse lassen sich im Sommer leckere und leichte Gerichte zaubern, die gleichzeitig unsere Haut jung, frisch und gesund halten.

Auch Fruchtcocktails sind eine willkommene Erfrischung für zwischendurch. Allerdings sollten sie keinen Alkohol enthalten, denn er entzieht der Haut Wasser und trocknet sie aus. Das kann die Zellregeneration stören und zu vorzeitiger Hautalterung und Faltenbildung führen.

**GENIEßEN SIE DEN SOMMER
GESUND – IHRER HAUT ZULIEBE!**



GRÜNER SMOOTHIE

Ute Sambale aus der Bären-Apotheke in Witten präsentiert das Rezept des Monats



**ZUTATEN
FÜR 2 PORTIONEN:**
1 HANDVOLL SPINAT
100 G GURKE
1/2 BANANE
1/2 SEHR REIFE MANGO
1 TL LEINÖL
2 TL ZITRONENSAFT
100 ML APFELSAFT
ETWAS HONIG

Den frischen Spinat waschen, etwas trocken tupfen und am besten zuerst in den Mixer geben. Dann Gurke, Banane und Mango in kleine Stücke schneiden und dazugeben.

Nun einen Teelöffel Leinöl in den Mixer geben. Keine Angst – das Öl schmeckt man nicht. Jedoch ist Leinöl reich an Omega-3-Fettsäuren und obwohl es auch selbst einige Vitamine enthält, hilft es unserem Körper zusätzlich noch dabei fettlösliche Vitamine aufzunehmen.

Dann den Zitronensaft und den Apfelsaft dazugeben. Wer es gerne süß mag, kann noch etwas Honig hinzufügen. Alle, die ihren Smoothie lieber weniger süß mögen, können den Apfelsaft auch durch Wasser ersetzen.

Zum Schluss gründlich mixen, in zwei ausreichend große Gläser füllen und gesund genießen. Mein Tipp: Der grüne Smoothie eignet sich besonders gut als sommerliches Frühstück mit echtem Fitmacher-Effekt.

Das Bären-Team aus Witten wünscht Ihnen einen leckeren und gesunden Sommeranfang!

land-wirtsch. Fahrzeug	spanischer Artikel	Film auf Kassette	1	lateinisch: Göttin	Figur bei Wilhelm Busch (Witwe)	italienische Stadt am Po	Europ. Freihandelszone (Abk.)	ohne Laut	Bundesoberbehörde (Abk.)	Speisenfolgen	lateinisch: ich	übertrieben schnelle FahrerIn
indische Währung				Postbote								
				Kohlenwasserstoffrest		ein Lichtspieltheater					Schmierstoffabfall	
nord-amerikanischer Staat		altes Kartoffelmaß		Vorname des engl. Filmstars Guinness			süd-amerikanischer Kuckuck			Vorname der afrik. Politikerin Mandela †	chem. Zeichen für Arsen	
römisches Gewand	Geld betreffend	5					eh. Filmgesellschaft (Abk.)		kurze Zeitspanne			4
			Frauenname		Vorname Hemingways	Arznelmenge					Briefanrede	
			Tierpflege	österreich. Ratsschläge				Bewohner des antiken Italiens	französisch: Gesetz			
Effet, Drehimpuls	Telefonnummer bei Gefahr	röm. Göttin d. Morgenröte	Insel vor Athen			spanisches Reisgericht	asiatischer Subkontinent					
Teile des Fingers				clever, gerissen	winziges Teilchen							Kapitalerträge
englisch: unser			Klatsch, Tratsch	Geliebte des Zeus		Fort am Großen Sklavensee		gehoben: speisen	erste Frau Jakobs (A.T.)			
Suchtstoff		durchtrieben, gewieft				ungarischer Fürstename	Fremdwortteil: fern, weit					
		2	Windrichtung		auch	Verhalten						
				eh. italienische Währung (Mz.)	Fußballstrafstoß (Kw.)			elektronischer Fühler	Initialen Dürers			
Indianerpfeilgift		Hauptstadt Kasachstans	afrikanisches Furnierholz			Aspik	stehendes Gewässer			Stacheltier		
inneres Hohlorgan	Zahlen Glücksspiel	'blau-blütig'			kleines Ruder	künstlicher Erdtrabant						
			skandinavisches Volk	Luftreifen			rechter Nebenfluss der Donau		Strick			
griechische Insel	Kosakenfürher	Fehlschlag, Unglück			Männername	8	Figur in Schillers 'Wallenstein'	Werkzeug z. Holzglätten	6		vorteilhaft entwickeln (ugs.)	
Kohlenwagen der Lok			Meeresfisch	Küstenstadt in der Türkei					Scharfsinn	öffentl. Verkehrsmittel		
		Kunstdünger	das Unsterbliche			dt. Dichter † 1639 (Martin)	Napoleons Exil (Insel)					
griechischer Buchstabe	Festveranstaltung	geometrischer Körper			Erkenntlichkeit	Kimono-gürtel (Mz.)			Name Attilas in der Edda			
ritterlicher Liebhaber			je (latein.)	Fußballbegriff, Ballzuspiel		zu keiner Zeit		Kfz-K. Apolda		Abk.: ex officio		
Vorname v. Schauspieler Aykroyd	heftiger Kopfschmerz					Kurzwerbung für einen Film				3		
im Stil von (franz.)		Drehpunkt		Entwurf, Planung								

DEKE 1925_BaA_25-12

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

Der Kosmos steht für Steinböcke in diesem Monat ganz im Zeichen von Harmonie. Nutzen Sie diese Zeit für die angenehmen Seiten des Lebens: ein Entspannungsurlaub mit Ihrem Augenstern, Unternehmungen mit Freunden oder der Familie. Gelassen und entspannt, wissen Sie die schönen Dinge im täglichen Leben zu genießen.



Stier
21.04. - 21.05.

Das wird ein Powermonat für Sie. Ihre Akkus sind aufgeladen. Im Job schrecken Sie auch vor schwierigen Aufgaben nicht zurück und lösen sie mit Leichtigkeit. Nutzen Sie diesen Monat, um Ihr Potenzial unter Beweis zu stellen. Das bringt nicht nur Anerkennung, sondern zahlt sich auch auf dem Gehaltskonto aus.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Jungfrauen, die sich ihrer Beziehung sicher sind, möchten nun endlich Nägel mit Köpfen machen – Familienplanung mit Nachwuchs nicht ausgeschlossen. Allerdings muss ihr Partner auch mitziehen. Sie sollten nicht sauer sein, wenn es ihm zu schnell geht. Die Zukunft sollte immer gemeinsam geplant werden.



Wassermann
21.01. - 19.02.

Die Sterne erweisen sich aktuell als perfekte Partner für Ihre Vorhaben. Sie verfügen über Willenskraft, Diplomatie, rhetorisches Geschick und Empathie. Das bringt Ihnen nicht nur jede Menge Sympathien ein, sondern auch die Anerkennung und den Respekt, um beruflich einen wichtigen Schritt voranzukommen.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

Während sich die erste Monatshälfte unspektakulär zeigt, eröffnen sich Mitte des Monats unerwartet ganz neue berufliche Perspektiven. Zögern Sie nicht und nehmen Sie ein Angebot an. Auch wenn Sie zu Beginn einige Hindernisse überwinden müssen, Sie werden jede Herausforderung meistern. Es lohnt sich.



Waage
24.09. - 23.10.

Für Waagen gilt es in diesem Monat, den inneren Schweinehund an die Kette zu legen und die Couch gegen Bewegungseinheiten auszu-tauschen. Viel Sauerstoff und ein moderates Fitnessprogramm tun nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Mit vollen Akkus fallen die täglichen Herausforderungen viel leichter.



Fische
20.02. - 20.03.

Sie wechseln in diesem Monat recht häufig die Richtung: Renovieren oder einen Kurzurlaub? Segeln oder Stand-up-Paddling? Dies oder das? Es ist für Ihre Mitmenschen nicht immer leicht, Ihnen zu folgen. Versuchen Sie, vorab Ihre Gedanken zu ordnen und zu klaren Entscheidungen zu kommen. So können die anderen mitziehen.



Krebs
23.06. - 22.07.

Zu Monatsbeginn lassen heftige Turbulenzen in der Beziehung Sie daran zweifeln, ob Sie tatsächlich die richtige Partnerwahl getroffen haben. Ein Rückzug in Ihren Panzer führt allerdings zu keiner Lösung. Finden Sie die Ursache für die Unzufriedenheit heraus, und schnell wird aus dem Sturm ein laues Lüftchen.



Skorpion
24.10. - 22.11.

Sie kommen zu Monatsanfang nur mühsam in die Gänge. Sie drehen sich oft im Kreis und haben das Gefühl, schnell den Überblick zu verlieren. Laden Sie sich in dieser Phase nicht zu viel Arbeit auf. In der zweiten Monatshälfte halten die Sterne ein Energiepaket für Sie bereit, mit dem Sie zur Höchstform auflaufen werden.



Widder
21.03. - 20.04.

In diesem Monat hat der Kosmos Ihnen einen Haufen Sympathiepunkte unters Kopfkissen gelegt. Ob Sie nun im Job, mit Freunden oder der Familie unterwegs sind – mit Charme, Witz und positiver Energie sind Sie sehr beliebt, und man hält sich gern in Ihrer Nähe auf. Aber Vorsicht: Nicht alle Komplimente sind ernst gemeint.



Löwe
23.07. - 23.08.

Romantische Spaziergänge, Abendessen bei Kerzenschein, kuscheliges Beisammensein – die Sterne sind ganz auf Harmonie eingestellt und Sie genießen einen wunderbaren Monat mit Ihrem Augenstern. Für Singles könnte ab Monatsmitte eine stürmische Reise beginnen und in den Armen eines wunderbaren Menschen enden.



Schütze
23.11. - 21.12.

Sie sprühen in diesem Monat vor Energie und glänzen mit guten Ideen. Bei allem positiven Idealismus sollten Sie jedoch nicht die Realität aus den Augen verlieren. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn das eine oder andere sich nicht in die Wirklichkeit umsetzen lässt. Sie werden den Monat dennoch mehr als erfolgreich beenden.



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!



UNSERE (HECK)LISTE FÜR IHRE REISEAPOTHEKE!

CHECK 1 IMMER IM KOFFER...

- ☐ Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- ☐ After Sun-Produkte
- ☐ Mittel gegen Sonnenbrand
- ☐ Verbandsmaterial (Pflaster nicht vergessen)
- ☐ Wund- und Heilsalbe
- ☐ Mückenrepellent

CHECK 2 MEDIKAMENTE GEGEN...

- ☐ Reisedurchfall
- ☐ Verstopfung
- ☐ Schmerzen
- ☐ Fieber
- ☐ Erkältung
- ☐ Reiseübelkeit

CHECK 3 WER DAZU NEIGT, AUCH GEGEN...

- ☐ Sodbrennen
- ☐ vaginale Pilzinfektionen
- ☐ Blasenentzündung
- ☐ Lippenherpes

CHECK 4 AUSSERDEM WICHTIG...

- ☐ Augentropfen
- ☐ Nasentropfen
- ☐ individuelle Medikamente
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Hygieneartikel
- ☐ Feuchte Tücher
- ☐ Kondome
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Schere
- ☐ Pinzette

CHECK 5 WER SPORT TREIBT...

- ☐ elastische Binden
- ☐ Tape
- ☐ Kalt-Warm-Kompressen

Bei bleibenden Beschwerden, schwerwiegenden Erkrankungen und hohem Fieber, sollten Sie am Urlaubsort einen Arzt aufsuchen!

IMPRESSUM

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

ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN AUS DEM LETZTEN HEFT

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

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

FAHRRAD

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

RANKHILFE

Hämorrhoiden?

Wirksame Hilfe – Tag und Nacht.*



Salbe für
den Tag



Zäpfchen für
die Nacht



Hametum® – natürlich gut verträglich!



* Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen. Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Bei Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. 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

Bärenstarke Knallerpreise

JUNI
2025

JETZT BIS ZU
**41%
SPAREN!**

Synofen® 500 mg/200 mg**

**SPAR
41%**



10 Filmtabletten
statt ~~7,98~~ Euro
4,29 €

Soventol®
Hydrocortisonacetat 0,5%

**SPAR
31%**



30 g
statt ~~17,40~~ Euro
11,99 €
1 kg = 399,67 €

Canephron® Uno

**SPAR
33%**



30 Tabletten
statt ~~25,72~~ Euro
16,99 €

Hametum®
Hämorrhoidensalbe

**SPAR
26%**



25 g
statt ~~12,95~~ Euro
9,49 €
1 kg = 379,60 €

Calcium-Sandoz® Sun

**SPAR
32%**



20 Brausetabletten
statt ~~11,02~~ Euro
7,49 €

Neuropax-ratiopharm® forte

**SPAR
36%**



40 Kapseln
statt ~~35,98~~ Euro
22,99 €

orthomol vital F® / vital m®
Trinkfläschchen

**SPAR
30%**



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

MediGel®
Wund- und Heilgel

**SPAR
33%**



20 g
statt ~~8,93~~ Euro
5,49 €
1 kg = 274,50 €

mosquito® Insekten
Stichheiler

**SPAR
26%**



1 Stück
statt ~~22,99~~ Euro
16,99 €

* 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 ausbezahlt wird). Gültig vom 01.-30.06.2025 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 02.05.2025. 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.