

Die Tatze



Ausgabe: Juli 2025

JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

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

SUMMER FEELING!

Wie Sie den Sommer
gesund genießen...

SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg
Bergisch Gladbach
Bottrop
Datteln
Duisburg-Neumühl
Düsseldorf

Erkrath
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 JULI 2025!

Schmidt Bringsel® Mini-Spiel
in Metalldose, verschiedene Sorten



**10
TALER**

Handventilator
mit Wassersprüher, verschiedene Farben



**16
TALER**

reisetel® shopper XL
Design: twist pink oder leo macchiato



**104
TALER**

Kinder-Nackenkissen
mit Memoryfoam, verschiedene Sorten



**28
TALER**

Fouta® Strandtuch
180 x 90 cm, verschiedene Farben



**32
TALER**

reisetel® daily shopper
Design: leo macchiato – ab August erhältlich!



**118
TALER**

Solar-Thermometer
mit Erdspieß, 59 cm hoch



**32
TALER**

Sonnenschirm mit UV-Schutz
Ø 135 cm x 155 cm, verschiedene Farben



**48
TALER**

reisetel® carrybag frame
Design: leo macchiato – ab August erhältlich!



**152
TALER**

GESCHENK FÜR SIE...

1 Reisebürste:

Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 31.07.2025.



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

Alle Angebote gültig im Juli 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.



LEID LINDERN – LEBEN GESTALTEN

Bären-Apotheke Nordkirchen spendet 3.000 Euro an Kinderpalliativzentrum Datteln

Das Kinderpalliativzentrum an der Vestischen Kinder- und Jugendklinik Datteln betreut seit dem Jahr 2010 lebensbedrohlich erkrankte Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sowie deren Familien. Mithilfe von Kunst- oder Musiktherapie, tiergestützter Therapie oder Ergotherapie fördert das erste Kinderpalliativzentrum Deutschlands die aktive Teilhabe der erkrankten Kinder.

In den Jahren 2023 und 2024 spendeten viele Kunden der Bären-Apotheke in Nordkirchen ihre Bären-Apotheken-Taler für den guten Zweck. Diese Talerspenden – eine stolze Summe von rund 3.000 Euro – gingen nun zu 100 Prozent an den Förderverein Freundeskreis Kinderpalliativzentrum Datteln e.V. Mitte Mai waren Anita Kuxhausen und Swetlana Judt zu Gast in Datteln und übergaben Annika Tremer vom Freundeskreis einen symbolischen Spendenscheck.

Die Bären-Apotheken und das Kinderpalliativzentrum verbindet eine langjährige Beziehung. Schon von Beginn an machen die engagierten Bären-Teams mit ihren Spendenak-

tionen auf die Bedürfnisse von lebenslimitierend erkrankten Kindern und ihren Familien aufmerksam und unterstützen so die Einrichtung.

Zu verdanken ist das Vorzeigeprojekt dem unermüdlichen Einsatz von Prof. Dr. Boris Zernikow, Vorsitzender des Fördervereins und Chefarzt des Kinderpalliativzentrums, dem es gelungen ist, die psychosozialen Versorgungsangebote vollständig spendenfinanziert zu realisieren. Doch um die jungen Patienten auf ihrem Weg begleiten zu können, ist das Projekt weiterhin auf Spenden angewiesen.

Die Förderung dieser Arbeit bedeutet Apothekerin Laura Höcke, Inhaberin der Bären-Apotheken in Nordkirchen und Ascheberg, viel: „Ich möchte mich im Namen des gesamten Bären-Teams ganz herzlich bei allen Kunden bedanken, die bei unseren Spendenaktionen mitgemacht oder ihre Taler für den guten Zweck in unsere Spendenbox eingeworfen haben. Nur durch diese Spenden war es uns möglich, das Kinderpalliativzentrum in Datteln mit diesem großzügigen Beitrag zu unterstützen.“

Kinderpalliativversorgung – was bedeutet das?

Wenn ein Kind lebensbedrohlich erkrankt, stellt diese Diagnose den bisherigen Familienalltag völlig auf den Kopf. Die Ungewissheit ist groß. Ängste und Sorgen belasten die Eltern, die Geschwister und die weiteren Angehörigen. Kinder und Jugendliche mit einer lebenslimitierenden Erkrankung werden bereits ab Diagnosestellung und – anders als im Erwachsenenbereich – nicht erst in der letzten Lebensphase begleitet. Im Fokus der Versorgung steht nicht allein das Kind, sondern seine gesamte Familie. Die Familien finden beim Kinderpalliativzentrum Datteln eine sichere Anlaufstelle.

Wie kann das Kinderpalliativzentrum Datteln helfen?

Starre Abläufe prägen den Alltag schwerstkranker Kinder und Jugendlicher: Die Pflege ist aufwändig, oft stehen tägliche Therapien auf dem Plan. Dennoch – oder gerade deshalb – möchten die Kinder aktiv am Leben teilhaben. Damit dies gelingt, setzt das Kinderpalliativzentrum Datteln alles daran, sie von ihren leidvollen Symptomen zu befreien und ihre Fähigkeiten mithilfe von kunst- oder musiktherapeutischen Angeboten, tiergestützter Therapie oder Ergotherapie zu fördern. Diese Angebote werden durch Spenden an den eigens hierfür gegründeten Förderverein Freundeskreis Kinderpalliativzentrum Datteln e.V. finanziert.

Wenn auch Sie das Projekt unterstützen möchten...

Spendenkonto:

Kinderpalliativzentrum

IBAN:

DE97 4265 0150 0090 2175 22

BIC:

WELADED1REK

Sparkasse Vest Recklinghausen



DAMIT SIE NICHT ROT SEHEN

Sommer, Sonne, Sonnenschutz: Wie Sie sich vor Sonnenbrand und Hautalterung schützen und Ihre Sommerhaut optimal pflegen...

Jeder, der schon mal einen Strandurlaub gemacht hat, kennt das Bild: Morgens legt sich ein bleicher Neuvankömmling an den Strand, abends kommt er krebsrot zurück – um dann tagelang das Bett im Hotelzimmer zu hüten, bis sich seine Haut wieder beruhigt hat. Und dann ist der Urlaub auch schon wieder vorbei.

Machen Nord- oder Mitteleuropäer im sonnig-heißen Süden Urlaub, wird ihrer Haut einiges abverlangt. Plötzlich ist sie, meist noch blass und sonnenentwöhnt, einer hohen UV-Strahlung ausgesetzt. Auch wenn es noch so schön ist, endlich Sonne zu tanken – am Anfang muss die Haut langsam an die Sonne gewöhnt und sorgfältig geschützt werden.

Exzessives Sonnenbaden lässt die Haut altern. Und wer will schon mit fünfzig eine sonnegegerbte, faltige Haut haben?

Bevor man sich in die Sonne begibt, braucht die Haut einen Sonnenschutz. Der Lichtschutzfaktor sollte dem Hauttyp entsprechend gewählt werden und vor allem anfangs ausreichend hoch sein. Rein theoretisch verlängert der Lichtschutzfaktor den Eigenschutz der Haut um den angegebenen Faktor.

Wer sich also ohne Sonnencreme 15 Minuten in der Sonne aufhalten kann, ohne rot zu werden, könnte das mit einem LSF 25 in der Theorie 25-mal so lange, also 375 Minuten. Vorsichtshalber sollte man diese Zeit allerdings nicht ausreizen – schon gar nicht am Anfang, wenn die Haut noch sonnenentwöhnt ist. Erst wenn die Haut sich an die UV-Strahlung gewöhnt hat, darf man länger bleiben.

Wenn Sie sich hinsichtlich Ihres Hauttyps unsicher sind, können Sie sich gerne jederzeit bei uns in der Bären-Apotheke beraten lassen.

Etwa eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad wird das Sonnenschutzprodukt gleichmäßig und nicht zu sparsam auf der Haut verteilt. Der Aufenthalt in der Sonne ist allerdings auch mit hohem Sonnenschutzfaktor nur begrenzte Zeit möglich.

Viele Urlauber glauben, dass sie stundenlang nachcremen können und sich ihr Sonnenschutz dadurch unendlich verlängert. Dem ist nicht so. Nachcremen hält nur den UV-Schutz aufrecht, verlängert ihn aber nicht.

Ohnehin sollte man sich besser nicht während der Mittagstunden sonnen, da nun die UV-Strahlung am intensivsten ist. In dieser Zeit bietet sich ein schattiges Plätzchen für die wohlverdiente Siesta an. Oder Sie verschieben Ihr Sonnenbad einfach in die kühleren Morgen- oder Abendstunden, denn das ist wesentlich gesünder für die Haut.

Auch wenn es noch so schön ist,
endlich die Sonne genießen zu können:

AM ANFANG MUSS DIE HAUT LANGSAM AN DIE SONNE GEWÖHNT UND SORGFÄLTIG GESCHÜTZT WERDEN!

Sobald sich die Haut rötet, heißt es: Raus aus der Sonne! Denken Sie immer daran, dass jeder Sonnenbrand die Haut schädigt, die Hautalterung vorantreibt und das Hautkrebsrisiko steigert. Sinnvoll ist es auch, die Haut mit luftiger Kleidung zu bedecken.

Nach der Sonne braucht die Haut intensive Pflege, die ihr die verlorene Feuchtigkeit zurückgibt und sie beruhigt. Spannt oder juckt die Haut, können After Sun-Lotions oder kühlende Gele mit regenerierenden Inhaltsstoffen ihre Schutzbarriere unterstützen und den Feuchtigkeitshaushalt regulieren. Zur Reinigung sollten nur milde Duschgele mit natürlichen Inhaltsstoffen verwendet werden – besonders bei sehr empfindlicher, zu Allergien neigender Haut. Einige Zusatzstoffe in Kosmetika können nämlich in Kombination mit UV-Strahlung Juckreiz, Pusteln und Rötungen auslösen.

Allzu heißes Duschen sollte man ebenfalls vermeiden, weil es den Flüssigkeitsverlust noch verstärken kann. Kühleres Duschen hingegen lässt die Haut straffer werden und frisch und gesund aussehen.

Nicht nur von außen, sondern auch von innen kann man die Haut pflegen. Bei „Sonnenallergikern“ reagiert die Haut schon nach wenigen Stunden in der Sonne gereizt und es zeigen sich unerwünschte Irritationen. Betroffen sind etwa 20 Prozent der Bevölkerung. Haut schützende Vitamine, die freie Radikale abfangen und Zink, der Heilungsprozesse fördert, sind zwar in vielen pflegenden Kosmetika enthalten. Doch einen größeren Effekt zeigen sie, wenn sie mit der Ernährung aufgenommen werden.

Hautpflege von innen bedeutet auch, gerade bei warmem oder heißem Wetter viel zu trinken. Denn durch die Flüssigkeitszufuhr wird die Haut wieder elastischer. Auch wasserreiches Obst und Gemüse, wie Melonen, Tomaten oder Gurken liefern unserem Körper nicht nur die nötige Flüssigkeit, sondern auch wichtige Vitamine, Antioxidantien, Ballaststoffe und Mineralien.

Daneben enthalten einige Pflanzen und Früchte sogenannte Carotinoide, Farbstoffe, mit denen sie sich vor Umwelteinflüssen schützen. Diese kommen dem Körper ebenfalls zugute, weil sie der Haut helfen, ihre

Sonnentoleranz und damit ihre natürliche Widerstandskraft gegen Sonnenbrand zu erhöhen.

Gerade im Sommer, wenn bei angenehmen warmen Temperaturen vieles wächst und gedeiht, ist es einfach, der Haut mit frischem Obst und Gemüse genügend Vitamine und Mineralien zuzuführen.

Mit dem optimalen Schutz, unseren Tipps und dem nötigen Fingerspitzengefühl wird Ihr nächstes Sonnenbad garantiert ein schönes Erlebnis. Bei allen Fragen rund um die Themen Sonnen- und Hautpflege sind wir in den Bären-Apotheken gerne für Sie da. Sprechen Sie uns einfach an!



Grundbestandteil	▼	demoskopisch. Institut (Abk.)	zu keiner Zeit	▼	▼	lateinisch: Luft	▼	Roman von Jane Austen	verweilen	blassblau	▼	Oberbekleidung	▼	Vorn. v. Ex-Tennisprofi Korda	▼	Unter-sagung	dänischer Märchen-dichter	▼
Wappenblume	▶	▼	▼	▼	▼	Fernsprecher, 'Handy'	▶	▼	▼	5	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Vorname des Autors Andres	▼	spitz-züngig reden	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schminke	▼
US-amer. Verleger, † 2017	▼	▼	Bittsteller	▼	über-lieferte Erzäh-lung	▶	▼	▼	▼	Chrono-meter	▶	▼	▼	Kurz-name	▼	▼	englisch, span.: mich, mir	▶
Sensation (ugs.)	▼	Bündnis, Ab-kommen	▶	▼	▼	ugs.: sehr viele	▶	3	▼	toll, ge-waltig (ugs.)	▼	▼	Unter-wasser-ortungs-gerät	▶	▼	▼	▼	▼
▶	11	▼	▼	▼	▼	in hohem Maße	▼	▼	▼	nicht schmal	▶	▼	▼	▼	▼	Rund-häuser in Süd-italien	▼	▼
▶	▼	▼	▼	Held von Troja	▼	Ältesten-rat	▶	▼	▼	▼	▼	Abgabe an den Staat	▼	▼	aufge-brühtes Heiß-ge-trränk	▶	▼	▼
dauernd	leicht färben	italie-nischer Mode-schöpfer	▼	Boxhieb	▶	▼	▼	▼	▼	auf-wärts	▼	weibl. Vor-name	▶	▼	▼	▼	▼	▼
Benzin nach-füllen	▶	▼	▼	10	▼	Ehe-losig-keit	▼	▼	Vogel-nach-wuchs	▶	▼	▼	▼	Pokal (engl.)	▶	▼	▼	Roman von Fontane, 'Der ...'
▶	2	▼	Präge-stempel-abdruck	▼	dem Beruf nach-gehen	▶	▼	13	▼	▼	▼	▼	▼	▼	hartes Gestein	▼	estn. Autor, † 2005 (Mati)	▼
Teil des Satzes	▼	Haltetau von Masten	▶	▼	▼	1	▼	schlimm	▶	▼	▼	Blech-blas-instru-ment	▼	▼	erlö-schen-des Feuer	▶	▼	▼
den Staat betref-fend	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Nerven betref-fend	▼	▼	Suppen-schüssel	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Compu-ter-taste	▶	▼	▼	Vorname des US-Dichters Pound	▼	Feld und Wald	▶	▼	▼	9	▼	▼	imagi-näres Land	▼	Initialen von US-Filmstar Cruise	▶	▼	▼
▶	▼	Teile einer Buch-reihe	▼	hetzen	▶	▼	▼	▼	Fremd-wortteil: falsch	▼	span., italie-nisch: eins	▶	▼	▼	▼	Erd-zeit-alter	▼	▼
süd-amerika-nischer Kuckuck	Zeit des Beste-hens	Holz-schutz-mittel	▶	▼	▼	8	▼	Seil zum Segelzu-sammen-holen	▼	teil-weise	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Handel, Geschäft (engl.)	▼	▼	▼	▼	frecher Junge	▼	144 Stück	▶	14	▼	▼	Senkblei	▶	▼	▼	ab jetzt	▼	▼
feiner Unter-schied	▼	abwei-chend	▼	spani-sche Insel-gruppe	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Bund, Bündnis	▼	Verehrer eines Stars	▶	6	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	afrika-nischer Strom	▶	▼	▼	seem.: hinten	▼	Getränke (Kw.)	▶	▼	▼	▼	▼	orga-nische Zer-setzung	▼
letzte Silbe eines Wortes	7	▼	▼	▼	▼	Insek-ten-larve	▼	Teil des Mittel-meers	▶	12	▼	▼	▼	Ballett-schüle-rin	▼	Initialen Disneys	▼	▼
▶	▼	▼	norwegi-scher Königs-name	▼	Vorname des Welt-reisen-den Polo	▶	▼	▼	▼	▼	Kielraum des Schiffes	▼	circa	▶	▼	▼	▼	▼
Humus-schicht	Blut-bahn	Fast-nachts-ruf	▶	▼	▼	▼	▼	Wasser-vogel	▼	▼	Stroh-phen-gedicht	▶	▼	4	▼	▼	▼	▼
ein Gebiet	▶	▼	▼	▼	lang ge-streckte Meeres-bucht	▼	Hülle	▶	▼	▼	▼	▼	Erb-faktor	▶	▼	dt. Normen-zeichen (Abk.)	▼	▼
▶	▼	Initialen der Nannini	▼	Insel der Salo-monen	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	japan. Meile	▼	Abk.: Erdge-schoss	▼	persön-liches Fürwort	▶	▼
Kfz-K. Lk. Dahme-Spree-wald	▼	asiati-sche Stein-wüste	▶	▼	▼	Bruder von Fafnir	▶	▼	▼	sehr alte Frau	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sport-ge-fährt	▶	▼	▼	▼	▼	Ver-staat-lichung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

DEKE 1925_BaA_25-13

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

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOOGING...

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

GEDÄCHTNISTRaining UND DENKSPORT!



DÜFTE WIE SIE SEIN SOLLEN

„Dufter“ Aktionstag mit der Natur Duft Manufaktur Taoasis in der Bären-Apotheke an der Basilika

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

Beim Familienunternehmen Taoasis wird mit Leidenschaft und Hingabe an hochwertigen und 100 % naturreinen ätherischen Ölen und Duftkompositionen gearbeitet. Sie alle stammen aus zertifiziertem Bio- oder Demeter-Anbau.

Von der wirksamen Aromatherapie über die wohltuende Aromakosmetik und die schmackhafte Aromaküche bis hin zur beruhigenden oder belebenden Raumbeduftung – die Produkte der Natur Duft Manufaktur Taoasis stehen für Vielfalt, Nachhaltigkeit und hohe Qualität.

Beim Aktionstag in der Bären-Apotheke konnte man sich hautnah von dieser Qualität überzeugen. Frau Velispahic von der Firma Taoasis stellte den interessierten Kunden belebende Sommerdüfte für die Aromatherapie und zur Raumbeduftung vor.

Unser Tipp: Köstliche Sommer-Rezepte und weitere Leckereien sowie Tipps aus der vielseitigen Aromaküche von Taoasis finden Sie unter www.taoasis.com!

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



Die BÄRLI Tatze

Juli 2025

präsentiert von deiner Bären-Apotheke



Jeden
Monat neu
– mit tollem
Poster für
dich!



Bären-Apotheke





Bärlis Gesundheitstipp: Sonnenschutz? Sonnenklar!

Im Sommer gehst du bestimmt mit deinen Freunden gerne bei schönem Wetter auf den Spielplatz oder ins Freibad – das macht Spaß und man kann sich im Wasser ein bisschen abkühlen.

Ganz wichtig ist, dass du vor dem Spielen im Freien nicht vergisst, dich am ganzen Körper mit einem Kinder-Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor einzucremen. Der Lichtschutzfaktor ist eine Einheit, mit der die Stärke eines Sonnenschutz-

mittels beschrieben wird. Je höher dieser Lichtschutzfaktor ist, desto länger und besser bist du vor den UV-Strahlen, die von der Sonne kommen, geschützt.

Ich bin ein Bär und habe ein dickes Fell, das meine Haut schützt, aber deine Haut ist gegen UV-Strahlen sehr empfindlich. Die UV-Strahlen können einen Sonnenbrand auslösen. Das tut nicht nur weh und sieht nicht schön aus, sondern ist auch nicht gesund.

Mein Tipp: Creme dich gut ein und bleib nicht zu lange direkt in der Sonne – vor allem nichts mittags, wenn die Sonne besonders stark scheint. Auch im Schatten ist es im Sommer noch schön warm.

Vielleicht setzt du dir auch noch eine Cappy oder einen Hut auf, damit dein Gesicht gut abgeschirmt ist. Dazu passt eine geprüfte Sonnenbrille als Schutz für deine Augen. So kannst du im Freien spielen und toben – ganz ohne Sonnenbrand!

Bärlis Rätselspaß: Finde die 5 Fehler im rechten Bild!



Impressum

Herausgeber:

BP APO Consulting GmbH
Funnemannstraße 17, 59379 Selm

Redaktion:

Lisa Simmberg



Bären-Apotheke

UNSER LINE-UP

BÄREN-FIT

FÜR DEINE FESTIVAL-APOTHEKE.

Gutes Wetter, gute Laune, gute Musik: Der Festival-Sommer hat angefangen! Und wie jedes Jahr kommen Musikfans aus allen Teilen der Republik wieder voll auf ihre Kosten. Ob Rock-, Elektro-, Reggae- oder Pop-Open Air – unter freiem Himmel und mit vielen Partygästen feiert es sich doch immer noch am schönsten. Doch außer Zelt, Ravioli und Dosenbier gibt es noch weitere kleine Helfer, die dein Festival zu einem unbeschwerten Event werden lassen.

Kreislaufprobleme und Ermüdungserscheinungen sind die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden auf einem Festival. Schuld sind vor allem die Hitze und der hohe Flüssigkeitsverlust durch viel schwitzen und wenig trinken. Und mit „trinken“ ist natürlich Wasser gemeint...

Elektrolytlösungen sind übrigens nicht gegen den Kater am zweiten Festival-Tag gedacht, sondern zum Ausgleich des Wasser- und Mineralstoffhaushalts vorgesehen, zum Beispiel bei Durchfall oder hohem Flüssigkeitsverlust.

Die typischen Festival-„Notfälle“ sind meistens gut selbst behandelbar. Daher lohnt es sich, eine kleine Festival-Apotheke dabei zu haben. Die kann man sich natürlich auch mit Freunden teilen. Wer will schon wegen einer Kleinigkeit zum Sani-Zelt laufen und das Konzert verpassen? Wer allerdings Hilfe braucht, eine größere Verletzung, Kreislauf-, Orientierungsprobleme oder unklare Beschwerden hat, sollte im Zweifelsfall aber immer einen Sanitäter aufsuchen.

In der Sonne feiern, tanzen, schwitzen – das kann unserem Körper ganz schön zu schaffen machen. Doch das ist natürlich kein Grund, auf den Spaß zu verzichten. Wer sich mit einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor eincremt, seine Augen mit einer Sonnenbrille schützt und einen Sonnenhut oder eine Cap trägt, ist UV-mäßig schon mal auf der sicheren Seite und das Festival-Outfit ist perfekt. Jetzt noch regelmäßige Bewässerung von innen und die Party kann losgehen. Wir wünschen euch den perfekten Festival-Sommer!

Die Festival-Apotheke: Das gehört rein!

- Schmerzmittel
- Pflaster & Blasenpflaster
- Handdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Pinzette oder Zeckenkarte
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- After Sun-Lotion
- Mittel gegen Sonnenbrand
- Ohrstöpsel
- Durchfallmittel
- Elektrolytbeutel
- Mittel gegen Übelkeit
- Insektenspray
- Mittel gegen Insektenstiche
- Kondome
- Bei Allergien: Antiallergikum

Bei Fragen ist dein Bären-Team gerne für dich da!



EMPFINDLICHE, GEREIZTE AUGENPARTIE?

Stella Lenze aus der Bären-Apotheke im HafenMarkt in Münster, informiert zur sanften Reinigung der Lider als Basis gesunder Augen

Unsere Augen sind verschiedenen Belastungen durch Lebensstil und Umwelt ausgesetzt, die verschiedene Augenerkrankungen verursachen können. Bei der Behandlung wird jedoch ein entscheidender Bereich oft übersehen: die Augenlider.

Gezielte Lidpflege zur Unterstützung der Augengesundheit

Die Lidhygiene spielt eine zentrale Rolle bei der Behandlung und Vorbeugung verschiedener Augenerkrankungen. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig und reichen von entzündlichen bis hin zu allergisch bedingten Beschwerden im Bereich der Augen und Lider.

Ein häufiges Einsatzgebiet ist die sogenannte Lidrandentzündung, auch Blepharitis genannt. Diese Erkrankung äußert sich durch Symptome wie Juckreiz, Rötungen sowie verkrustete und gereizte Lidränder. Eine konsequente Lidhygiene kann hier helfen, die Beschwerden zu lindern und das Fortschreiten der Entzündung zu verhindern. Auch bei verstopften Drüsen, die häufig zur Entstehung eines Hagelkorns (Chalazion) oder Gerstenkorns (Hordeolum) führen, zeigt sich die vorbeugende Wirkung einer regelmäßigen Reinigung. Ein Gerstenkorn am Lid ist oft schmerzhaft und kann durch eine tägliche Lidhygiene seltener auftreten.

Darüber hinaus ist die Lidhygiene ein wichtiger Bestandteil der Behandlung des Trockenen Auges. In diesem Fall ist die Talgproduktion der sogenannten Meibom-Drüsen der Lidränder gestört, was dazu führt, dass der schützende Tränenfilm zu schnell verdunstet. Durch gezielte Pflege kann die Funktion der Lidranddrüsen unterstützt und die Stabilität des Tränenfilms verbessert werden.

Auch bei allergischen Augen oder einer Bindehautentzündung ist die Reinigung der Lidränder und Wimpern sinnvoll, da sich Pollen, Staub oder andere Reizstoffe leicht in diesem Bereich ablagern. Durch eine sanfte Entfernung dieser Partikel und des störenden Augensekrets können Reizungen reduziert und die Symptome gelindert werden.

Für die tägliche Lidhygiene eignen sich zum Beispiel sterile, gebrauchsfertige Reinigungskompressen, die ganz speziell für die empfindliche Augenpartie entwickelt wurden.

Ideal sind Produkte ohne Konservierungsmittel und Duftstoffe, die auch bei empfindlicher Haut, Kindern oder Allergieneigung sehr gut verträglich sind.

Bei uns in der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich dazu, wie Sie die Lidhygiene in Ihren Alltag integrieren können – sowohl zur Vorbeugung als auch begleitend bei akuten Augenbeschwerden – und geben Ihnen wertvolle Tipps für gesunde Augen. Besuchen Sie uns – wir sind für Sie da!

UNSER TIPP!



FRAGEN SIE IHREN APOTHEKER!

Die Einnahme von Arzneimitteln ist häufig beratungsbedürftig – selbst, wenn sie frei verkäuflich sind, kann fundiertes Wissen nicht schaden. Fragen Sie deshalb besser Ihren Apotheker.

Schnell mal die Symptome googelt und die passenden Medikamente eingekauft. Für viele ist das Alltag. Täglich schlucken Millionen von Bundesbürgern Arzneimittel. Nicht selten falsch dosiert, zum falschen Zeitpunkt oder in unguter Kombination mit anderen Mitteln. Die Apothekerkammer warnt genau davor immer wieder und verweist auf den Beratungsservice in der Apotheke vor Ort.

Nicht nur verschreibungspflichtige Arzneimittel wie beispielsweise Antibiotika sind beratungsbedürftig. Vor allem bei der Einnahme von Schmerzmitteln und sogar bei Vitaminpräparaten kann eine Beratung nicht schaden. Auch sie können überdosiert werden oder in Kombination mit anderen Medikamenten unwirksam oder sogar schädlich sein.

Patienten stehen mit diesem Problem jedoch nicht alleine da. Sie sollten auf jeden Fall in der Apotheke nachfragen – ganz gleich, wo sie ihr Medikament zuvor gekauft haben oder ob der Arzt bereits beraten hat. Bei allen Fragen nach Dosierungs- und Anwendungshinweisen, genauso wie nach Gegenanzeigen oder Wechselwirkungen sowie dem idealen Einnahmezeitpunkt und der richtigen Einnahmetechnik sind wir bei uns in der Bären-Apotheke gerne für Sie da!

COUSCOUS-SALAT MIT FETA

Claudia Scheer aus der Bären-Apotheke am Theater in Hagen präsentiert den Rezept-Tipp



ZUTATEN:
 200 g COUSCOUS
 1 ZWIEBEL
 400 g KIRSCHTOMATEN
 3 EL OLIVENÖL
 1 TL TOMATENMARK
 SALZ UND PFEFFER
 1 TL RAS EL HANOUT
 2 STIELE GLATTE PETERSILIE
 2 STIELE MINZE
 150 g FETA-KÄSE

Den Couscous in einer Schüssel mit jeweils einem Teelöffel Salz und Ras el Hanout würzen, nach Zubereitungsempfehlung mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren und testen, ob der Couscous weich ist. Eventuell noch Wasser nachgießen.

Die Zwiebel halbieren und in feine Würfel schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitdünsten. Nun die Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa fünf Minuten weiter braten.

Die Petersilien- und Minzeblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Feta zerbröseln. Dann den Couscous mit einer Gabel auflockern, die Tomatenmischung dazugeben, gut umrühren und mit Feta, Petersilie und Minze bestreuen. Mein Tipp: Der Couscous-Salat passt bestimmt perfekt zum nächsten Grillabend!

Das Bären-Team aus Hagen wünscht Ihnen viel Spaß mit dem Rezept des Monats, sommerlich-leckere Grillpartys und einen guten Appetit!

beobachten	▼	▼	Lehnsarbeit	Vorname der Minnelli	▼	griechischer Buchstabe	Feder-schäfte	geziert, ge-schraubt	▼	Doku-menten-samm-lung	▼	gut-gläubig	Vernunft in der chin. Philo-sophie	äquator-naher Klima-gürtel	▼	▼	Vorsilbe	Tier-krank-heit
sehr betagt	▶			▼		Zeichner von Spott-bildern	▶		1			▼	▼					▼
Haupt-stadt Bulgariens	▶					franzö-sischer Sänger (Gilbert)		ein Gewürz	▶								span. Männer-name (Karl)	
▶			Holz zer-teilen		dt. Auto-pionier, † 1929	▶				das Ich (latein.)	▶			polyne-sisches Segel-boot		Abk.: Zenti-liter	▶	
japa-nische Währung		künst-licher Erd-trabant	▶							nicht vorn			Fuß-hebel	▶				
Kose-name e. span. Königin	▶			ein Schnell-zug (Abk.)	▶			glühen-des Vulkan-gestein		Südende von Amerika (Kap ...)	▶					Er-holung, Ferien	▶	
▶					stür-zende Schnee-masse		eh. US-Leicht-athlet (Carl)	▶					um zu		Berg in der Türkei (... Dag)	▶		
Schar-nierteil	Südost-euro-päerin	extra, speziell		Verfasser des 3. Evange-liums	▶					männ-liche Nach-kommen		Neben-einnah-me	▶					
Stadt am Meer	▶						erstes Kultur-volk Europas		irisches Eintopf-gericht	▶				zu dem Zeit-punkt	▶			herab, hinab
▶				türk-ischer Trach-tenrock		militä-rische Übung	▶								Arznei gegen Husten		altchinesisches Gewicht (0,37 g)	▶
pur, sauber			Rufname Haller-vordens	▶				japa-nische Münze	▶			Nadel-loch		Schlitten-gleit-eisen	▶			
sprach-liche Hervor-hebung	▶								3	Vorname d. Schau-spielers Lück		Herbst-monat	▶					
▶					Fremd-wortteil: halb		jedoch, trotz dessen	▶						dt. Ten-nisspieler (Alexander)		Moment	▶	
kleine Schall-platte			Motto		Fluss durch Frank-reich	▶					starkes Brett		deutsche Vorsilbe	▶			franz.: Weih-nachten	▶
hoch-hieven	außerge-wöhnlich	folglich	▶					flache Tal-kessel		Weg-zehrung	▶							
▶					Meeres-fisch		Tonge-schlecht	▶				Schrift-steller-verband (Abk.)	▶		6		helle Sternen-hülle	
Wind-spiel		afrika-nischer Pavian-affe		gleich-zeitig	▶								Heil-pflanze		hin und ...	▶		
▶						Primzahl	▶			poetisch: Hauch		tödlich (lat.)	▶					US-Jazz-sänger, † 2023 (Tony)
Baby-spiel-zeug	▶					hohe Sing-stimme		Papier-format	▶					Stern-schnup-pe		zwei Musizie-rende	▶	
▶				Trauf-rinne antiker Tempel		Raupen-faden	▶			4		männl. Bluts-ver-wandter		Trend	▶			
Lotto-doppel-treffer	Mengen-be-zeich-nung		Gesell-schafts-zimmer	▶				englisch: Ausgang		ein Haut-aus-schlag	▶					Biene	▶	
nicht unifor-mierte Kleidung	▶					Kose-wort für Groß-vater		Auswan-derung	▶									
▶				röm. Zahl-zeichen: sechzig		asiat. Lang-horn-bock	▶			dt. Schrift-stellerin (... Seidel)	▶			Abk.: Tennis-bund		Teil der Bibel (Abk.)	▶	
niederl. Namens-teil		lächer-liche Kleinig-keit	▶							Gerät zur Waren-ent-nahme	▶							
Vorname d. Schau-spielers Barker †	▶				Rang beim Karate	▶		Einsteig-hilfe am Zug	▶									

© DEKE 1925, BaA 25-14

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

Unruhe und emotionaler Stress könnten aktuell zu Kopfschmerzen und Irritationen der Haut führen. Beugen Sie rechtzeitig vor. Aromatherapien können helfen, Stress abzubauen. Bewegung an der frischen Luft entspannt Geist und Körper, ebenso wie der Besuch einer Salzgrotte, der sich wohltuend auf die Haut auswirkt.



Stier
21.04. - 21.05.

Der letzte Monat hat Sie viel wertvolle Energie gekostet und Sie hängen ein wenig in den Seilen. Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf und kleine Erholungspausen zwischendurch. Es stehen keine großen Herausforderungen an, sodass Sie den Ball auch mal eine Weile flach halten können, um wieder Kraft zu tanken.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Singles unter den Jungfrauen haben in diesem Monat die Chance, auf einen Menschen zu treffen, der ihnen nicht mehr aus dem Kopf gehen wird. Die Glückshormone lassen ihre Augen glänzen – ihre Ausstrahlung ist unwiderstehlich. Das wird belohnt. Auch Jungfrauen in Partnerschaft gehören im Juli zu den Genießern.



Wassermann
21.01. - 19.02.

Der Monat beginnt mit Turbulenzen. Sie haben sich in einem Gewirr aus irritierenden Gefühlen verheddert. Atmen Sie tief durch, sortieren Sie Ihre Emotionen und bringen Sie in Erfahrung, was Sie tatsächlich wollen. Finden Sie den roten Faden in dem Knäuel, der Sie direkt zum großen Glück in der Liebe leiten kann.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

Zwillinge, die schon sehr lange mit ihrem Partner liiert sind, laufen Gefahr, zu wenig Zeit mit ihrem Herzensmenschen zu verbringen. Das könnte öfter einmal zu Frustrationen führen. Etwas mehr Aufmerksamkeit und hier und da eine liebevolle Überraschung bringen wieder Schwung und Leidenschaft in die alte Liebe.



Waage
24.09. - 23.10.

Leichte körperliche Beschwerden zu Beginn des Monats sind spätestens ab der Monatsmitte überwunden. Sie fühlen sich gut und haben Lust, richtig loszulegen. Sie denken über eine Renovierung nach? Nutzen Sie die Zeit und passen Sie Ihre vier Wände Ihrer guten Stimmung an. So steigern Sie zusätzlich Ihr Wohlbefinden.



Fische
20.02. - 20.03.

Schieben Sie Schwierigkeiten nicht auf die lange Bank und packen Sie das Problem gleich beim Schopf. Die Sterne halten die Lösung für Sie bereit und unterstützen tatkräftig Ihr Vorgehen. Was anfangs wie ein unüberwindbarer Graben erscheint, entpuppt sich schon bald als flaches Rinnsal, das leicht zu überspringen ist.



Krebs
23.06. - 22.07.

Zu Beginn des Monats möchte Sie jemand aus dem Konzept bringen und fordert Sie im Job heraus. Bewahren Sie Ruhe und agieren Sie stets mit Bedacht. Der Kosmos versorgt Sie mit der nötigen Portion an Souveränität, um den Überblick zu bewahren, sodass Zweifel an Ihrer Kompetenz bereits im Keim erstickt werden.



Skorpion
24.10. - 22.11.

Singles unter den Skorpionen verspüren in diesem Monat besonders stark den Drang, eine tiefe emotionale Bindung mit viel Leidenschaft einzugehen. Zeigen Sie sich offen für neue Begegnungen und verlassen Sie sich auf Ihr Bauchgefühl. Das Monatsende steht ganz im Zeichen von tiefer Zuneigung und Harmonie.



Widder
21.03. - 20.04.

Sie denken schon eine ganze Weile darüber nach, neue Wege einzuschlagen, konnten sich aber bisher nicht dazu durchringen? In diesem Monat räumt Ihnen der Kosmos den Weg frei und versorgt Sie mit der nötigen Energie, mutige Schritte zu gehen. Ihr Umfeld reagiert mit Anerkennung und steht Ihnen zur Seite.



Löwe
23.07. - 23.08.

Freuen Sie sich auf einen Monat voller Überraschungen: Ob im Beruf, in der Liebe oder in der Freizeit – der Kosmos beflügelt Sie und eröffnet ungeahnte Möglichkeiten. Mit Bravour meistern Sie kritische Situationen, überzeugen mit Kreativität und Kompetenz und gewinnen die Herzen mit Gelassenheit und Charme.



Schütze
23.11. - 21.12.

Dieser Monat fordert Ihren vollen Arbeitseinsatz. Umso wichtiger ist es, sich vitaminreich zu ernähren und achtsam mit dem Körper umzugehen. Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten. So beugen Sie Erschöpfung oder gar einem Burnout vor. Am Monatsende ist der Spuk vorbei und Sie können wieder durchatmen.

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!



Urlaub soll neue, schöne Eindrücke vermitteln, Erholung schenken und gemeinsam verbrachte Zeit für die ganze Familie sein. Besser also, wenn niemand gezwungenermaßen mit einer Erkrankung im Hotelbett bleiben muss. Gegen Infekte gibt es natürlich keine Garantie. Aber mit einer guten Reisevorbereitung lässt sich dieses Risiko weitgehend vermeiden. Und die beginnt schon bei der Wahl des Urlaubsortes.

Wohin soll die Reise gehen und wie lässt sich das Ziel am besten erreichen? Nicht alle Länder sind für jeden bereisbar und nicht jeder darf fliegen. So können beispielsweise bei Bluthochdruck, schweren Durchblutungsstörungen oder einem kürzlich erlittenen Herzinfarkt, aber auch bei Frauen im letzten Drittel der Schwangerschaft berechtigte Bedenken gegen eine Flugreise bestehen.

Tropische oder subtropische Regionen sind beispielsweise bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder schwerer Psoriasis ungeeignet. Gleiches gilt für einige Arten von Aktivitäten. Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden ist eine Trekking-Tour im Hochgebirge vielleicht keine gute Idee und mögli-

cherweise muss sogar schon von einer Flugreise Abstand genommen werden. Bei einer Erkrankung ist es sinnvoll, das Reiseziel mit dem Arzt zu besprechen. Bei dieser Gelegenheit kann auch gleich das Thema Impfungen auf die Agenda gesetzt werden.

Bei uns in der Bären-Apotheke gibt es außerdem Informationen darüber, welche Medikamente in Ihrer Reiseapotheke nicht fehlen dürfen und welche Transport-, Zoll- oder Aufbewahrungsrichtlinien für einige Medikamente gelten.



IMPRESSUM

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

ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN AUS DEM LETZTEN HEFT

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

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

FAEHRHAFEN

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

VOLLMOND



Lilavita®

HÖR AUF DEIN
Bauchgefühl.



**PREMIUM
APOTHEKEN
QUALITÄT**

EXKLUSIV BEI UNS
IN DER BÄREN-APOTHEKE:

LILAVITA GASTRO AKTIV

DER AKTIVATOR FÜR DEINE
KÖRPERMITTE.

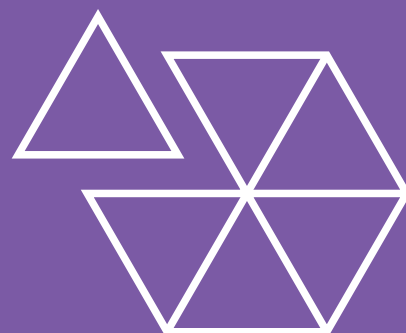
Eine unausgewogene, unregelmäßige und fettige Ernährung kann häufig zu Problemen in der Körpermitte führen. Ausgewählte Pflanzenstoffe können dich bei Unwohlsein unterstützen.

Lilavita® Gastro Aktiv ist der Komplex mit reinen Substanzen aus der Natur zur Unterstützung der Funktionen deiner Körpermitte.

Reinsubstanzen wie Ingwer, Koriander und Artischocke machen es möglich, das Leben unbeschwert zu genießen. Außerdem ist unser Gastro Aktiv frei von Alkohol und Schöllkraut und daher besonders gut verträglich.

Nahrungsergänzungsmittel mit
Extrakten aus Ingwer und Koriander,
Artischocken-Pulver und Vitamin C

30 Kapseln | 75 Kapseln



Bärenstarke Knallerpreise

JULI
2025

JETZT BIS ZU
**42%
SPAREN!**

Ibu-ratiopharm® 400 mg
akut**

**SPAR
42%**



20 Filmtabletten
statt' 6,90 €
3,99 €

Hylo-Vision® SafeDrop® 0,1%

**SPAR
33%**



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

Lopedium® akut

**SPAR
38%**



10 Kapseln
statt' 5,69 €
3,49 €

Soventol® Gel

**SPAR
28%**



50 g
statt' 15,97 €
11,49 €
1 kg = 229,80 €

Perenterol® forte

**SPAR
27%**



20 Kapseln
statt' 29,18 €
15,99 €

Traumeel® S Creme

**SPAR
26%**



50 g
statt' 11,28 €
8,29 €
1 kg = 165,80 €

Acic® Creme
bei Lippenherpes

**SPAR
32%**



2 g
statt' 5,94 €
3,99 €

EndWarts® Classic

**SPAR
31%**



3 ml
statt' 18,95 €
12,99 €

Reisetabletten-ratiopharm®

**SPAR
34%**



20 Tabletten
statt' 5,78 €
3,79 €

* Für rezeptpflichtige Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, gelten einheitliche Abgabepreise. Preisnachlässe beziehen sich auf UVP (UVP = unverbindliche Preisempfehlung) oder AVP (AVP = Für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausbezahlt wird). Gültig vom 01.-31.07.2025 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 02.06.2025. 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. Matin Hafizi e.K.
Hauptstr. 131 · 51465 Bergisch Gladbach

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

Bären-Apotheke 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 Werd

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



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