

Die Tatze



Ausgabe: Januar 2025

JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

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

FROHES NEUES

Wie Sie mit Schwung
ins neue Jahr starten...

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 JANUAR 2025!

Vorratsglas
mit Holzdeckel und Löffel



10
TALER

STABILO® BOSS® mini „PASTEllove®“
Textmarker im 6er-Set



17
TALER

MEPAL® Thermoflasche „Ellipse“
900 ml, nordic pink oder nordic green



96
TALER

ELO® Universalzange „Zipp Zapp“
aus Edelstahl und hitzebeständigem Nylon



24
TALER

MEPAL® Multischüssel „Cirula“
500 ml, vivid lilac, rund oder eckig



28
TALER

reisenthel® beautycase set #1
Design: leo macchiato



116
TALER

Thermoskanne
1 Liter, schwarz, mit Holzgriff



40
TALER

Bratpfanne
aus Aluminium, schwarz oder grau



40
TALER

BABY born® Puppe mit Zubehör
soft touch, 43 cm, verschiedene Sorten



152
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Gesundheitskartenhülle:

Gratis beim Kauf eines
nicht-rezeptpflichtigen
Arzneimittels ab einem
Warenwert von 3,00 €
bis zum 31.01.2025.



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

Alle Angebote gültig im Januar 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.

Liebe Kundinnen und Kunden,

an dieser Stelle möchten wir uns von ganzem Herzen für Ihre Treue und das entgegengebrachte Vertrauen in unsere Bären-Apotheken und die Teams bedanken. Auch in diesem Jahr werden wir erneut täglich unser Bestes für Sie, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden geben.

Wie es zu jedem Jahreswechsel üblich ist, haben natürlich auch wir einen Neujahrsvorsatz. Wir möchten weiterhin für Sie vor Ort sein – mit unserem bärenstarken Service, top geschulten Mitarbeitern, gewohnter Kompetenz und ganz viel lila Laune.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten ein frohes neues Jahr mit viel Glück, Erfolg und vor allem bester Gesundheit. Wir drücken Ihnen die Daumen, dass all Ihre Wünsche in Erfüllung gehen und Ihre guten Vorsätze in die Tat umgesetzt werden.

Als Ihre bärenstarken Gesundheitspartner vor Ort sind wir immer gerne bei allen Fragen rund um die ganzheitliche Gesundheit für Sie da.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!



FIT INS NEUE JAHR!

Abwehrkräfte stärken durch Nahrungsergänzung:
Orthomol-Aktion in der Bären-Apotheke Neumühl

Unser Immunsystem wächst, wie wir selbst auch, mit seinen Aufgaben. So komplex wie die Aufgaben unserer körpereigenen Abwehr sind auch die Nährstoffe, die für eine reibungslose Funktion des Immunsystems benötigt werden.

Die optimalen Lebensmittel zur Stärkung der Abwehrkräfte sind hierbei Obst und Gemüse. Sie liefern uns auf natürlichem Wege zahlreiche Vitamine und Spurenelemente, die für ein intaktes Immunsystem benötigt werden. Und doch wird die empfohlene Verzehrmenge dieser Energielieferanten von den meisten Menschen unterschritten.

In der Bären-Apotheke Neumühl fand daher im November ein Aktionstag mit der Firma Orthomol statt, die ihre hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel vorstellte. Die Kunden konnten sich durch das Sortiment probieren und die Produkte kennenlernen, die ihrem Immunsystem – gerade in der nasskalten Jahreszeit – kräftig unter die Arme greifen können.

Und damit die gesunde Ernährung nicht zu kurz kommt, gab es für jeden noch eine Orange als fruchtiger Vitaminbooster für die Abwehrkräfte.





FROHES NEVES!

Wie Sie mit viel Schwung ins neue Jahr starten und mit den richtigen guten Vorsätzen Ihr Wohlbefinden steigern können...

Kurz vor Silvester wächst bei vielen das Bedürfnis, im neuen Jahr so manches anders zu machen. Dann ist die Zeit für gute Vorsätze, die aber leider oft den Neujahrstag nicht überdauern. Was man im Interesse der eigenen Gesundheit ändern und wie gute Vorbereitung zum Erfolg beitragen kann, verraten wir Ihnen gerne!

Mehr Bewegung, gesünder essen, weniger Alkohol, mit dem Rauchen aufhören und endlich mehr Zeit für Freunde und Familie und die Dinge, die guttun: Diese Pläne gehören ohne Zweifel in die Top 10 der guten Vorsätze. Und so mancher hat sich das auch schon etliche Male vorgenommen. Spätestens nach der Völlei an den Weihnachtstagen reift erneut der Wunsch, vieles davon im nächsten Jahr endlich einmal umzusetzen. Denn schon bald locken Frühling und Sommer und damit auch die Zeit, in der man wieder erheblich aktiver werden will als noch im Herbst und Winter.

Gesunder Körper – gesunder Geist

Schon die alten Römer wussten, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohnt. Und dabei hilft Sport. Es muss kein Leistungssport sein, um mehr Wohlbefinden zu erlangen. Schon regelmäßige und ausdauernde Bewegung fördert die Glücksgefühle und steigert die Konzentration. Wichtig ist, dass es Freude macht. Deshalb sollte man bei der Entscheidung für eine Sportart immer auch den persönlichen Spaßfaktor berücksichtigen. Für Menschen, die sich gerne in der Natur aufhalten, eignen sich zum Beispiel Wandern, Radfahren oder Joggen. Wer gerne etwas zusammen mit anderen macht oder die Motivation durch andere braucht, bei dem wird der Heimtrainer auch in diesem Jahr garantiert an seinem vorgesehenen Platz einstauben. In diesem Fall sollte man sich lieber einem Verein anschließen. Ganz egal, ob Tennis, Fußball, Handball oder Tanz – Hauptsache man stellt sich der sportlichen Aufgabe gemeinsam.

Feste Trainingszeiten und Trainingspartner unterstützen außerdem den Einbau des neuen Hobbys in den Alltag. Und beides hilft auch in lustlosen Phasen dabei, den lästigen inneren Schweinehund zu überwinden. Vor allem Menschen, die schon länger keinen Sport mehr getrieben haben, sollten es jedoch langsam angehen lassen. Die Bewegung soll schließlich der Gesundheit dienen und sie nicht gefährden.

Stress abbauen – Freude aufbauen

Regelmäßige Bewegung hilft übrigens auch beim Stressabbau. Und das ist wichtig, denn wenn der Körper ständig unter Strom steht, schadet das der Gesundheit. Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Mutlosigkeit, das Gefühl der Leere – all das sind Symptome eines Burnouts oder einer waschechten Depression, die durch Dauerstress ausgelöst werden können. Gestresste Menschen können selbst dazu beitragen, ihre innere Ruhe wiederzufinden. So sollten Sie möglichst Situationen, die Sie be-

Gute Vorsätze können das Wohlbefinden erheblich steigern. Allerdings müssen sie dann auch umgesetzt werden, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

ZU VIELE ZIELE ODER ZU ALLGEMEIN GEHALTENE PLÄNE SIND SCHON IN DER SILVERSTERNACHT ZUM SCHEITERN VERURTEILT.

sonders belasten, meiden. Außerdem kann es auch nicht schaden, die permanente Erreichbarkeit – sowohl im Job als auch im Privatleben – einzuschränken. Gönnen Sie sich Senspauzen, in denen Sie durchatmen können und nur das hören, sehen oder lesen, was Ihnen Freude bereitet. Auch ein Wochenplan kann dabei helfen zu priorisieren und eine Aufgabe nach der anderen zu erledigen. So werden vermeintliche Berge an Arbeit strukturiert und plötzlich zu kleinen Hügeln, die viel leichter zu überwinden sind. Außerdem kann es helfen, Freunde und Familie über den geplanten Stressabbau zu informieren. Sie unterstützen das Vorhaben sicher gerne mit entsprechender Rücksichtnahme.

Mehr Zeit erhält die Freundschaft

In diesem Zusammenhang sollte man vielleicht auch die guten Vorsätze fassen, sich mehr Zeit für sich selbst sowie für Freunde und Familie zu nehmen. Angenehme Termine und Hobbys können erheblich zum Wohlbefinden beitragen. Regelmäßige Treffen erhalten nicht nur die Freundschaft, sondern sorgen auch für eine größere Lebensfreude bei allen Beteiligten. Das gilt natürlich auch für die eigene Familie. Feste Familientage mit einem Ausflugs- oder Spielprogramm bereiten Eltern und Kindern viel Spaß. Für Paare bieten sich ein regelmäßiger Restaurantbesuch oder eine gemeinsame Aktivität an, die beiden Freude bereitet. Und auch ein Sonntagsessen mit Eltern und / oder Großeltern stärkt den Familienzusammenhalt.

Gute Vorsätze brauchen Strategie

Die Liste der guten Vorsätze ließe sich beinahe beliebig erweitern. Auch ausreichender Schlaf oder ein paar Vorsorgetermine beim Arzt

könnten sich zum Beispiel einreihen. Allerdings müssen diese dann auch umgesetzt werden, damit sie den gewünschten Effekt mit sich bringen. Zu viele Ziele oder zu allgemein gehaltene Pläne sind schon in der Silversternacht zum Scheitern verurteilt. Wichtig ist daher, dass die guten Vorsätze realistisch sind. Wenn ein übergewichtiger Kettenraucher, der abends gerne mal zwei oder drei Gläser Wein trinkt, sein komplettes Leben von 0 auf 100 umkrempeln will, dann führt das im besten Falle zu schlechter Laune, aber garantiert nicht zum Erfolg. Besser ist es, sich ein Ziel nach dem anderen zu setzen und die Aufgaben peu à peu anzugehen und zu bewältigen.

In unserem Bären-Tipp auf Seite 14 erfahren Sie übrigens alles rund um die Bikikifigur, den Rauchstopp und den Dry January.

Wer schreibt, der bleibt

Vielen Menschen hilft es, die guten Vorsätze auf Papier zu bringen und so einen Vertrag mit sich selbst zu schließen, den man in Momenten der Schwäche immer wieder hervorholen kann. Und wenn man dann nicht nur die Ziele und Pläne, sondern auch alle kleinen und großen Erfolge schriftlich festhält, motiviert man sich gleich doppelt.

Übrigens: Es spielt keine Rolle, wann man einen guten Vorsatz fasst und umsetzt. Es muss nicht immer der Neujahrstag sein, an dem plötzlich eine Veränderung eingeläutet wird. Für Ihr Wohlbefinden lohnt sich ein gesünderer Lebensstil in jedem Fall – egal, an welchem Datum Sie damit starten. Wir wünschen Ihnen ein frohes, gesundes und erfolgreiches neues Jahr 2025!



Unpar- teilischer	▼	alter Musik- schlager	▼	tiefer Berg- ein- schnitt	▼	▼	indisches Butter- schmalz	▼	Drall der Billard- kugel	kaufm.: zum Nenn- wert	▼	ohne Anstren- gung	▼	Paar- ungs- zeit der Tiere	▼	leicht färben	▼	Gä- rungs- getränk
▼	6									Lobrede	▶					▼		
Berg- steiger- gruppe		befestig- tes Kloster auf Kreta		Schnur am Web- stuhl	▶					Blatt- laus- honig		Ein- nahme	▶					
Gürtel- gegend	▶						griechi- sche Mond- göttin		Laut der Schafe	▶				deutsche Vorsilbe	▶			Stadt an der Isar
▼				Gestalt der dt. Helden- sage	▼	kräftigen	▶								Prügel (ugs.)		Ort an der Günz	▼
falscher Weg (in die ... gehen)			Zimmer- winkel	▶				bibli- scher Priester	▶			Darsteller in „Dok- tor Schi- wago“		Land- streit- macht	▶			
Heiter- keits- ausdruck	▶			2					ge- körntes Stärke- mehl		während	▶						
kaiser- liches Gesetz	▶					eh. US- amerik. Tennis- profi		dt.- schweiz. Industrie- lernerbe †	▶					kleiner, dunkler Raum		Kfz-K. Gießen	▶	
▼			„James Bond“- Film (2 W.)		Anpflan- zung	▶				musika- lisches Übungs- stück		Tau zur Segel- befesti- gung	▶				Musik- richtung	
Fremd- wortteil: drei		Südsee- insel- staat	Sucht- stoff	▶				divi- dieren		Ver- mäch- tnis	▶				US- Bundes- krimi- nal- polizei	▶		
Kränk- kung, Affront	▶				Palast in Paris		mexika- nischer Mais- fladen	▶			11						Ind. Staats- mann, † 1948	
ein Befinden		Ostsee- hafen- stadt		Pappel mit fast runden Blättern	▶				Horn- masse am Tierfuß	▶			erhöhtes Kirchen- lese- pult		witziger Einfall	▶		
▼	9									histor. spani- sche Flotte		ein Halogen	▶					Aufdring- lichkeit
ein Binde- wort			Zwerg der Edda	▶			Stadt an der Weißen Elster		zweiter Präsi- dent der USA	▶			7		grie- chische Insel		Tier- produkt	▼
▼				unteres Rumpf- ende	▶	Stil- richtung in der Kunst	▶					Halb- schlaf		Leit- gedanke	▶			
Metier, Branche		dt. Vertei- digungs- minister		chemi- sches Element	▶				genieß- bare Kastanie		zu jenem Ort	▶						
▼						Lock-, Duftstoff		feine ägypt. Baum- wolle	▶	10			22. grie- ch. Buch- stabe	▶	3		Zeit- alter	
▼			Nische		„Garten Eden“	▶						5		span. Provinz- haupt- stadt		Teil der Bibel (Abk.)	▶	
eh. rus- sische Raum- station		ein Fürwort	▶				lang- schwän- ziger Papagei			Indianer- stamm in Nord- amerika		Schnee- gleit- bretter	▶					
Kelter- rück- stand	▶			1				Kölner Karne- vals- ruf		Gummi- baum	▶					Stadt in Zentral- Mallorca		
▼					südafrik. Friedens- nobelpri- sträger †		negati- ves elek- trisches Teilchen	▶	4				Musik- richtung: Rock 'n' ...	▶	lokales Netz- werk	▶		
studen- tische Verbin- dung		deut- scher Strom- konzern		herren- loser Straßen- hund	▶					Abk.: Land Sachsen- Anhalt		jemeni- tische Währung	▶			korea- nischer Sekten- führer		altjapa- nisches Brett- spiel
Fehler	▶						Abk.: Real- gymna- sium		Fuß- boden- belag	▶								
Männer- name	▶			eine Spiel- feldbe- grenzung	▶	8					Welt- raum	▶			Flug- zeug- vorder- teil	▶		
Fabel- wesen, Fisch- frau	▶											Hispano- ameri- kaner	▶					

DEKE_1925_BaA_25-01

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

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOGGING...

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

GEDÄCHTNISTRaining UND DENKSPORT!



SCHWUNGVOLL
INS NEUE JAHR

DEIN ALLESKÖNNER
FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE



**PREMIUM
APOTHEKEN
QUALITÄT**

Nahrungsergänzungsmittel
mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen
und Pflanzen-Extrakten

EXKLUSIV BEI UNS
IN DER BÄREN-APOTHEKE:

**LILAVITA
IMMUN AKTIV**

**TÄGLICHE UNTERSTÜTZUNG
FÜR DAS IMMUNSYSTEM**

Immun Aktiv enthält 23 Mikronährstoffe in ausgewogener Zusammensetzung. Wenn du deinen Körper zusätzlich mit wichtigen Vitaminen, Mineral- und Pflanzenstoffen versorgen willst – nicht nur in der kalten Jahreszeit – ist unser Immun Aktiv das richtige Produkt für dich.

Die enthaltenen Vitamine C und D sowie die Mineralstoffe Zink, Selen und Kupfer tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Die Vitamine B1, B2, B6, B12 und der Mineralstoff Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Zudem tragen die Vitamine C und E sowie die Mineralstoffe Zink, Mangan und Selen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Für jeden, der gut versorgt sein möchte.

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen,
Mineralstoffen, Spurenelementen und
Pflanzen-Extrakten

30 Kapseln
90 Kapseln



Die

Januar 2025

BÄRLI

Tatze

präsentiert von deiner Bären-Apotheke



Frostige Winterkristalle

Entdecke Bärli's tolle Bastelanleitung...



Jeden
Monat neu
- mit tollem
Poster für
dich!



Bären-Apotheke



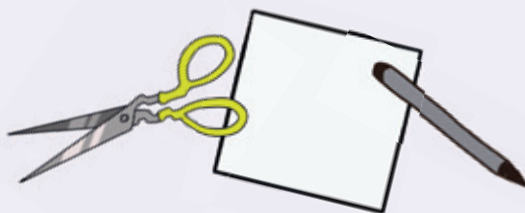


Bärlis Basteltipp: Eisige Papierkristalle

Als Bärlis im neuen Jahr am Fenster sitzt und dem eisigen Treiben der Schneeflockchen zusieht, denkt er nach. Jede der abertausend Flocken, die vom Himmel schneien, ist ganz einzigartig und keine sieht gleich aus. Heute hat er dir einen tollen Basteltipp mitgebracht, mit dem du auch viele unterschiedliche Schneeflocken zaubern kannst.

Du brauchst...

- Papier
- Stifte
- Schere



1.

Nimm ein weißes Blatt Papier und schneide dieses zu einem Quadrat zu.



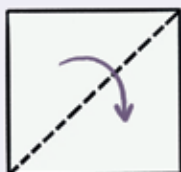
5.

Male mit dem Stift einige Formen auf den Rand des Dreiecks. Werde hier ganz kreativ und male Kreise, Vierecke oder Dreiecke. Achte aber darauf, dass die Formen nicht das ganze Dreieck durchtrennen.



2.

Falte das Papier diagonal, sodass du ein Dreieck erhältst.



6.

Schneide die Formen vorsichtig aus. Lass dir hierbei am besten von einem Erwachsenen helfen. Klappe, wenn du fertig bist, deine Schneeflocke auf und sieh dir das tolle Muster an. Wie viele unterschiedliche Flocken kannst du basteln?

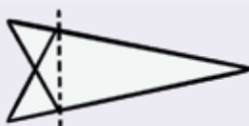
3.

Falte das Dreieck wie auf der Zeichnung zu sehen in drei Teile. Biege dazu die linke Seite nach vorne und die rechte Seite nach hinten.



4.

Schneide die Spitzen unten am Papier ab, sodass du ein schmales Dreieck bekommst.



Lass dir beim
Schneiden
von einem
Erwachsenen
helfen!



Impressum

Herausgeber:

BP APO Consulting GmbH
Funnemannstraße 17, 59379 Selm

Redaktion:

Carina Naujokat



Bären-Apotheke

KALT ERWISCHT?!



Eigentlich ist es ja ganz gemütlich, dass die Abende im Winter früh beginnen und man sich auf dem Sofa einkuscheln kann. Wären da nur nicht diese unangenehmen Erkältungen, denen man in der nasskalten Jahreszeit scheinbar nicht entkommen kann.

Zwei- bis viermal pro Jahr erwischt es Erwachsene im Schnitt. Kinder sind sogar acht- bis zehnmal jährlich von Husten und Schnupfen geplagt – meistens im Herbst oder Winter. Dafür ist gar nicht mal die Kälte selbst verantwortlich, denn Frieren allein führt nicht zu einer Erkältung. Krankheitserreger haben bei Kälte leichteres Spiel, weil die Schleimhäute weniger durchblutet werden und deshalb die Erreger schlechter abwehren können.

Husten an sich ist keine Krankheit, sondern ein lästiges, aber auch sehr nützliches Symptom. Der Husten ist ein Schutzreflex, der Erreger aus unserem Körper herausbefördert. Und er zeigt uns an, dass irgendetwas mit den Atemwegen nicht in Ordnung ist. Sind Nase, Mund und Rachen sowie Luftröhre oder Bronchien durch eine Viren- oder Bakterienin-

fektion gereizt oder entzündet, sind die Schleimhäute und Flimmerhärchen allein nicht mehr in der Lage, die Atemwege freizuhalten. Der Husten soll sie dann „frei pusten“ und so helfen, die Erreger doch noch an die Luft zu setzen.

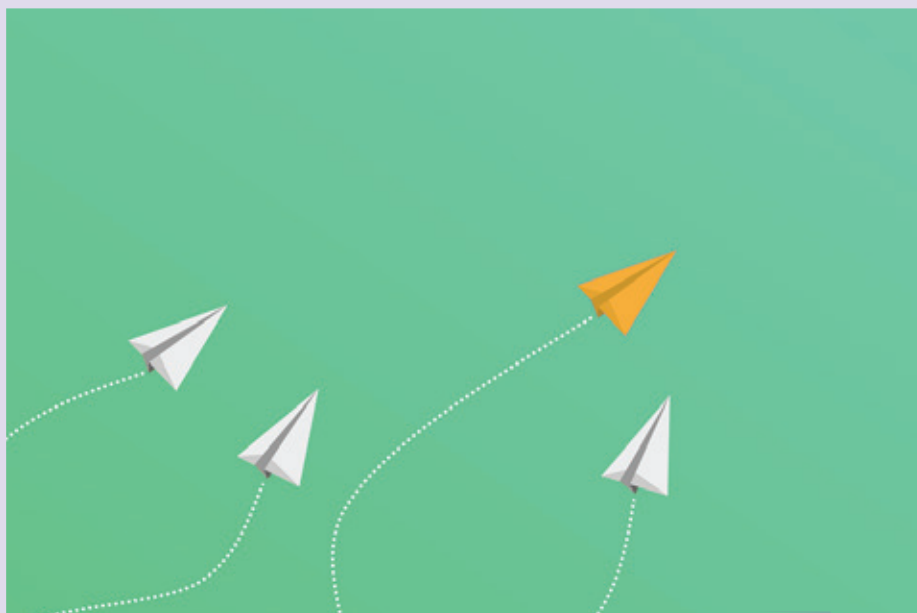
Wer solch einen akuten Husten hat, der muss nicht sofort den Arzt aufsuchen. Zunächst hilft es, viel zu trinken. Wasser, Tee, Säfte mit einem hohen Vitamin C-Gehalt oder eine heiße Gemüsebrühe eignen sich am besten. Beim Essen sollte man zu leichter und vitaminreicher Kost greifen.

Um den Husten zu lindern, kann auch inhalieren mit Kamillendampf, Kochsalzlösung oder ätherischen Ölen guttun. Diese können zudem als Salbe auf Brust und Rücken gerieben werden und so auch nachts gegen den Husten helfen. Für eine optimale Funktion der Schleimhäute ist außerdem eine hohe Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent empfehlenswert. Zimmerpflanzen, kleine Schalen mit Wasser auf der Heizung oder auch ein gut gefüllter Wäscheständer im Raum können hierbei als Luftbefeuchter dienen.

Wer zu Hustensaft oder anderen Medikamenten gegen den Husten greift, der sollte zuerst genau bestimmen, welche Art von Husten er hat.

Gegen einen unproduktiven Husten, also einen trockenen Reizhusten, gibt es Arzneimittel, die ihn unterdrücken, damit man zum Beispiel nachts in Ruhe schlafen kann. Wer produktiven Husten hat, also Schleim hustet, der braucht einen Hustenlöser. Als schleimlösende Mittel haben sich auch Tees mit Anis oder Fenchel sowie Zwiebelsaft bewährt. Reizlindernd sind dagegen zum Beispiel Süßholzwurzel oder Malvenblätter. Wenn man heiser ist, kann man zusätzlich mit Salzwasser oder Salbeitee gurgeln.

Man sollte jetzt außerdem kürzer treten und ausreichend schlafen. Und auch ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft kann guttun – außer es besteht Fieber. Dann ist Vorsicht geboten, denn es könnte eine Bronchitis oder Lungenentzündung dahinter stecken. Sobald Fieber auftritt und man sich schwach fühlt, führt kein Weg an einem Arztbesuch vorbei!



JETZT STARTE ICH SO RICHTIG DURCH!

Julia Wohlgemuth aus der Bären-Apotheke in Ascheberg informiert zu guten Vorsätzen: Pläne schmieden – realistisch bleiben!

Neues Jahr, neues Glück. Und jetzt, da dieses neue Jahr begonnen hat, möchte man endlich mehr auf die Gesundheit achten, abnehmen, weniger Alkohol trinken und – der Klassiker – mit dem Rauchen aufhören. Das alles sind wirklich gute Vorsätze, aber kurz nachdem die anspruchsvolle Agenda steht, wird der Neujahrsschwur für viele zur erdrückenden Last. Doch das muss nicht sein.

Ausgewogene Ernährung: So wird's gesund und lecker

Gerade nach den Weihnachtstagen verspüren viele Menschen das Bedürfnis weniger und gesünder zu essen. Und immerhin nähern sich ja auch schon die wärmeren Tage, an denen man eine gute Figur abgeben möchte. Dieser gute Vorsatz kann, wenn man es richtig angeht, in der Umsetzung vielleicht sogar der einfachste sein. Denn ausgewogene Ernährung ist nicht nur abwechslungsreich, sondern kann auch richtig lecker sein. Beziehen Sie, wenn möglich auch die Familie mit ein. Gemeinsam fällt die Umstellung nicht nur leichter, sie tut auch allen gleichermaßen gut.

Dry January? Verzicht muss nicht sein

Alkohol zählt zwar zu den gesellschaftlich akzeptierten Drogen, wer ihn aber regelmäßig trinkt, schadet seinem Körper damit nachhaltig. Daher gehört der Verzicht auf den täglichen Alkoholkonsum ganz sicher zu den guten Vorsätzen, von denen unser gesamter Organismus profitiert. Ein Dry January – der Verzicht auf Alkohol im Januar – ist allerdings nicht unbedingt die Lösung, wenn danach das ganze Jahr über weiter tief ins Glas geschaut wird. Wer ganz auf Alkohol verzichtet, lebt sicherlich am gesündesten. Doch wer nicht verzichten möchte, sollte mäßig trinken – nicht regelmäßig. So wird die Leber geschont und das Immunsystem entlastet. Den maßvollen Genuss von Alkohol kann man übrigens durch eine knappe Vorratshaltung unterstützen. Denn auch nach einem guten Essen muss nicht immer ein edler Tropfen serviert werden.

Schluss mit dem Rauchen: Erst der Wille, dann der Versuch

Daran, dass Rauchen schädlich ist, besteht kein Zweifel. Es schadet Lunge und Herz, verkürzt die Lebens-

dauer und lässt die Haut schneller altern. Damit aufzuhören ist der größte Gefallen, den man seiner Gesundheit tun kann. Und anders als viele denken, ist es dafür auch nie zu spät. Schon nach kurzer Zeit bekommt man besser Luft, nimmt Gerüche wieder stärker wahr und auch das Risiko für Lungen- oder Herzerkrankungen sinkt von rauchfreiem zu rauchfreiem Jahr.

Doch leicht ist die Tabakabstinenz für langjährige Raucher leider nicht. Zwar ist der rein körperliche Entzug nach einigen Tagen geschafft, danach wird es aber auch und vor allem eine Frage der Psyche. Daher sollte man sich auf den Schritt „Rauchstopp“ gut vorbereiten. Die Schlusspunktmethode ist außerdem nicht für jeden geeignet. Es kann auch helfen, den Tabakkonsum nach und nach zu reduzieren. Welcher Weg für Sie der richtige ist, müssen Sie selbst herausfinden. Unterstützen können dabei einfache Kaugummis oder spezielle Nikotinersatzprodukte, die Sie samt persönlicher Beratung bei uns in der Bären-Apotheke erhalten. **Eines gilt für alle guten Vorsätze: Man muss es wirklich wollen!**

TOLLE KNOLLE: WAS KARTOFFELN FÜR UNSERE GESUNDHEIT TUN...

Dickmacher oder Gesundbrunnen: Was ist die Kartoffel denn nun?! In Deutschland zählt sie auf jeden Fall seit Jahrhunderten zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Doch was tut die beliebte Knolle dabei eigentlich für unseren Körper?

Die Antwort ist eindeutig: Auf die Zubereitung kommt es an. Wer Kartoffeln nur in Form von Pommes, Kroketten, Chips o. ä. – also getränkt in einer ordentlichen Portion Fett – verzehrt, der darf sich über das Hüftgold das vom goldgelben Frittiertgut abfärbt, nicht wundern.

An der Kartoffel selbst liegt es jedenfalls nicht. Sie enthält pro 100 Gramm etwa 73 Kalorien. Zum Vergleich: Die Konkurrenten Nudeln und Reis sind fast doppelt so kalorienreich.

In ihrem natürlichen Zustand liefern Kartoffeln wichtige Nährstoffe. Sie enthalten B-Vitamine und Vitamin C sowie 15 verschiedene Spurenelemente und haben einen hohen Kaliumgehalt.

Und die Kartoffel kann vor allem eines: satt machen. Das liegt an ihren langen Kohlenhydratketten, die nur sehr langsam verdaut werden und dadurch Heißhungerattacken vorbeugen.



(REMIGE) KARTOFFELSUPPE

Patricia Berghaus aus der Bären-Apotheke in Herten präsentiert das Rezept des Monats



ZUTATEN:
750 G KARTOFFELN
1 ZWIEBEL
1 STANGE PORREE
1 MITTELGROSSE MÖHRE
1 LITER GEMÜSEBRÜHE
100 ML SAHNE
2 EL ÖL
1 EL TOMATENMARK
SALZ UND PFEFFER
MUSKAT
ETWAS FRISCHE PETERSILIE

Zunächst die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Porree und die Möhre in Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln.

In einem großen Topf das Öl erhitzen. Nun zuerst die Möhren dazugeben und anbraten. Wenn die Möhren leicht glasig werden, Zwiebeln und Porree in den Topf geben und mit anrösten. Dann das Tomatenmark hinzufügen, verrühren und ebenfalls kurz mit anrösten. Zum Schluss mit der Brühe ablöschen. Sobald die Brühe kocht, die Kartoffelwürfel dazugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Danach den Topf vom Herd nehmen und einen kurzen Moment abkühlen lassen. Nun die Suppe pürieren und anschließend die Sahne einrühren. Zum Schluss noch mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und mit frischer Petersilie garnieren.

Mein Tipp: Wer es mag, kann die Suppe zusätzlich noch mit gebratenen Kartoffel- oder Speckwürfeln oder auch mit Croûtons garnieren.

Das Team der Bären-Apotheke in Herten wünscht Ihnen viel Spaß mit dem Rezept des Monats und einen guten Appetit!

german. Frühlingsgöttin	▼	wilde Gemüse-pflanze	▼	▼	ein weiches Metall	Kleinrennwagen	med.: Riß einer Gewebestruktur	▼	zu keiner Zeit	Rundfunkübertragung	▼	▼	ital. Rechtsgelehrter, † 1220	▼	Karibikstaat (span.)	Grund für Rutschgefahr	englisch: Osten, östlich	Brettfuge
Arbeitskampf	▶					freiwillig	▶				6							
▶					Vorspeise (franz.)	musik.: leise	▶						professionell betreuen		handwarm	▶		
Fischmarder		Handelnder		Siegerin im Wettkampf	▶			2		ein Planet		seidiger Baumwollstoff	▶					
schnell, schnittig	▶					angesehen			ital. Schauspieler (Ornella)	▶			Satz beim Tennis (engl.)					folglich, deshalb
▶				Palmenfrucht		wahrnehmen, einsehen	▶								Pfälzer Höhenzug		US-Schauspieler (Liza)	▶
festes Seezeichen	fahl		Kniff, Trick	▶				niederträchtig	▶			Oper von Verdi		EDV-Begriff (Internet)	▶			
erprobt	▶								dt. Quizmoderator (Jörg)		Teil des griech. Mittelmeers	▶						
Zündschnur	▶				Wortteil: Billion		russischer Präsident	▶					Westschweizer		japanisches Theaterstück	▶		
▶			Gruppe Gleichgesinnter		südamerik. Rüsseltier	▶				orientalische Kopfbedeckung		altes Apothekergewicht	▶					Rennschlitten
Walart		ein Vorname von Rubens	▶				dän. Großstadt auf Fünen		Nichtstuer, Faulpelz	▶								
Fell der Bärenrobbe	▶				ein Hanseat		Hawaii-Insel (USA)	▶				deutsche Vorsilbe				ehem. Einheit für den Druck		
Vulkanöffnung	griechische Insel	US-Schriftsteller, † (Paul)		Darmparasit	▶							griechischer Göttervater		süddt. Höhenzug	▶			
▶						erste Frau Jakobs (A.T.)			Zeichen in Psalmen		Wortteil: Hundertstel	▶						Herzogin von Sussex (Meghan)
kleine Erhebung	▶	3				ringförmige Koralleninseln		wütend (ugs.)	▶						Verletzungen		Stadt am Leba-See	▶
▶				Weintrauben-ernte		größter Erdteil	▶					hart, unnachgiebig		Stern in der 'Leier'	▶			
Vorname der Mittermaier †			mehrere Menschen	▶				zu Herzen gehend		Sohn Isaaks (A.T.)	▶					Hauch, Fluidum (franz.)		
▶						kleines altröm. Militärlager		bayrisch: Rettich	▶			kleine Mahlzeit (engl.)		7				
bayr. Ministerpräsident			italienischer Adria-Badeort		blassblau		4			int. Normungsorganisation	▶		Band, Kette				orientalische Rohrflöte	▶
weiches Schwermetall	russ. Schlittenhunde	normal	▶							besitzanzeigendes Fürwort		große Distanz	▶					
▶				Insel-europäer	▶			englisch: blau		Ver-mächt-nis empfangen	▶					helles Vulkan-gestein		wert-loses Zeug
▶					Form des Verbs 'sein' (1. Pers.)		eine Mischfarbe	▶				spanisch: Jahr		elektr. Informations-einheit	▶			
Hauptstadt von Mallorca		arabischer Artikel		männliches Haustier	▶				chem. Zeichen für Tantal		Stadt im Piemont		1				chem. Zeichen für Europium	▶
Zucker in großen Kristallen	▶						Firma	▶										
antiker Name von Troja	▶					Geliebte des Zeus	▶			Magnet-ende		5			Abkochbrühe	▶		

DEKE 1925, BaA 25-02

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

Sie haben in den letzten Wochen wirklich viel geleistet. Gönnen Sie sich eine Auszeit und ignorieren Sie nicht das Gefühl von Ermüdung. Sie können nicht immer auf Hochtouren laufen und es wäre gut, Aufgaben auch einmal weiterzugeben. Haben Sie Vertrauen und geben Sie anderen auch die Chance, sich zu beweisen.



Stier
21.04. - 21.05.

Der Monat startet eher verhalten. Das ändert sich in der Monatsmitte, dann nehmen die Sterne Fahrt auf und befeuern Ihr Liebesleben. Ihr Partner macht Ihnen klar, wie viel ihm an Ihnen liegt. Nehmen Sie sich Zeit für viele leidenschaftliche und romantische Augenblicke. Für Singles gilt: Flirtgelegenheiten versüßen das Leben.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Die grauen Wolken am Liebeshimmel ziehen weiter. Jungfrauen in fester Bindung erleben eine wunderbare Zeit der Zuneigung und Harmonie. Sie unternehmen viele aufregende Dinge miteinander und Ihre Beziehung erreicht eine neue Dimension, die die Gefühle intensiviert und vertieft. Genießen Sie es!



Wassermann
21.01. - 19.02.

Sie neigen zu Beginn des Monats dazu, Ihr Ernährungs- und Fitnessprogramm schleifen zu lassen. Es ist also kein Wunder, dass Sie sich zur Monatsmitte schlapp und lustlos fühlen. Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund, schlüpfen Sie in Ihre Sportkleidung und starten Sie mit einem moderaten Fitnessprogramm.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

Zu Beginn des Monats haben Sie das Gefühl, dass Ihnen Ihr Arbeitspensum über den Kopf wächst. Allerhöchste Zeit, die Notbremse zu ziehen. Ein deutliches „Nein“ hilft, wenn Kollegen Sie um die Erledigung von unliebsamen Aufgaben bitten. Zeigen Sie klare Kante und machen Sie deutlich, dass auch Sie Ihre Grenzen haben.



Waage
24.09. - 23.10.

Zu Beginn des Monats fühlen Sie sich nicht wohl. Etwas lastet auf Ihren Schultern. Lassen Sie sich nicht von Ihren Problemen beherrschen, sondern suchen Sie ein klärendes Gespräch. Ändern Sie den Blickwinkel und Sie werden sehen, wie leicht es oft ist, mit einer neuen Sichtweise Probleme aus der Welt zu schaffen.



Fische
20.02. - 20.03.

Die Sterne schalten die Ampel für alle Lebensbereiche auf Grün: Zögern Sie nicht, sondern starten Sie durch und wechseln Sie auf die Überholspur. Sie können sich der kosmischen Unterstützung sicher sein, egal ob es nun um interessante Jobangebote oder Herzensangelegenheiten geht – Sie sind auf der Gewinnerspur.



Krebs
23.06. - 22.07.

Singles, die sich mal wieder verlieben wollen, sollten die Startposition einnehmen. Amor hat seinen Pfeil in den Bogen gespannt und ein Ziel anvisiert. Das könnte ein Volltreffer werden. Und auch Krebse in fester Partnerschaft haben Grund zur Freude, denn der Liebesbote hat auch für sie Pfeile im Köcher.



Skorpion
24.10. - 22.11.

Liebe und Frust liegen in diesem Monat nicht weit auseinander. Von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt – besonders in der ersten Monathälfte ist alles drin. Es ist nicht alles Gold, was glänzt, und eine neue Bekanntschaft könnte sich schon bald als Flop erweisen. Besser Sie gehen langsam vor und schauen genau hin.



Widder
21.03. - 20.04.

Sportlich und fit zu bleiben, ist sicher ein guter Vorsatz, allerdings sollten Sie dabei auf ein gesundes Maß achten und nicht übertreiben. Vermeiden Sie kräftezehrende Überanstrengungen sowie schwere Kost und trinken Sie ausreichend Wasser, damit Sie sich weiterhin körperlich und geistig fit und leistungsfähig fühlen.



Löwe
23.07. - 23.08.

Der Kosmos meint es gut mit Ihnen. Auf Sie wartet ein Powerpaket. Achten Sie jedoch darauf, nichts zu überstürzen, sondern setzen Sie die Kraft sinnvoll und vernünftig ein. So bewältigen Sie nicht nur Ihre Arbeit im Handumdrehen, sondern haben auch noch genügend Kapazitäten übrig für Freizeitaktivitäten.



Schütze
23.11. - 21.12.

Sie hegen schon länger den Wunsch nach Veränderung? Dann ist dieser Monat günstig, Ihre Vorhaben zu realisieren. Halten Sie Ihre Fähigkeiten nicht länger wie einen Schatz in Ihrem Inneren verborgen, wo sie niemandem nützen – auch Ihnen nicht. Ignorieren Sie die Einwände anderer und vertrauen Sie auf sich selbst.



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!

Selbst wer alle Hygienemaßnahmen befolgt – häufiges und gründliches Händewaschen, Abstand zu anderen Menschen halten oder große Menschenansammlungen vermeiden – ist gegen eine echte Virusgrippe (Influenza) nicht gefeit.

Für bestimmte Gruppen von Menschen kann eine Grippeinfektion ernste Folgen haben. Bei einem ohnehin geschwächten Immunsystem besteht die Gefahr eines schweren Verlaufs oder einer bakteriellen Sekundärinfektion, wie einer Lungenentzündung.

Den breitesten Schutz vor einer Grippe bietet die Impfung. Selbst wenn man trotzdem erkrankt, verläuft die Grippe zumeist milder und mit weniger Komplikationen. Damit die Grippeimpfung ihren vollen Schutz entfalten kann, muss sie jedes Jahr erneut erfolgen, da Grippeviren sehr wandlungsfähig sind. Sie können sich so

stark verändern, dass das Immunsystem sie im nächsten Winter nicht mehr erkennen kann.

Die Impfung ist besonders für ältere Menschen ab 60 Jahren empfohlen, da mit zunehmendem Alter die Leistungsfähigkeit des Immunsystems abschwächt und somit das Risiko für einen schweren Verlauf oder Folgeerkrankungen steigt. Gleiches gilt auch für Menschen mit chronischen Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Menschen mit einem eingeschränkten Immunsys-

tem, zum Beispiel verursacht durch eine Chemotherapie. Ebenso gibt es eine Impfeempfehlung für Schwangere, medizinisches Personal und Personen mit Patientenkontakt.

Die Impfung sollte bestenfalls ab Oktober bis Mitte Dezember durchgeführt werden, doch auch eine spätere Impfung ist meist noch sinnvoll. Lassen Sie sich gerne von uns oder Ihrem Hausarzt beraten!



IMPRESSUM

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

ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN AUS DEM LETZTEN HEFT

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

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

WUNSCHLISTE

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

FEUERWERK

**Ohne
Aluminium**

EMPFOHLEN VON

93%

DER VERWENDER.*

BEI SODBRENNEN

**SCHNELLE
LINDERUNG
NATÜRLICHER
SCHUTZ**



* Verwendenumfrage mit 227 Befragten (45–69 Jahre), durchgeführt in Deutschland durch das beauftragte, unabhängige Marktforschungsinstitut DIALEGO AG Mitte 2022. Details auf www.refluthin.de/verwendenumfrage.



Bärenstarke Knallerpreise

JANUAR
2025

JETZT BIS ZU
**43%
SPAREN!**

Gingium® 120 mg

**SPAR
43%**



120 Filmtabletten
statt ~~96,89 €~~
54,99 €

Bronchipret® Saft TE

**SPAR
32%**



100 ml
statt ~~11,83 €~~
7,99 €
1 l = 79,90 €

Refluthin® bei Sodbrennen
Minz- oder Fruchtgeschmack

**SPAR
28%**



16 Kautabletten
statt ~~8,35 €~~
5,99 €

GeloProsed®**

**SPAR
32%**



10 Beutel
statt ~~14,10 €~~
9,49 €

Lopedium® akut

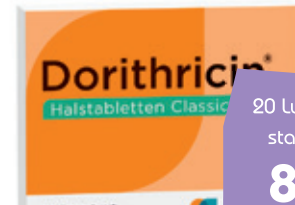
**SPAR
33%**



10 Kapseln
statt ~~5,69 €~~
3,79 €

Dorithricin® Halstabletten
Classic oder Waldbeere

**SPAR
27%**



20 Lutschtabletten
statt ~~19,35 €~~
8,99 €

Synofen® 500 mg / 200 mg**

**SPAR
36%**



20 Filmtabletten
statt ~~10,98 €~~
6,99 €

Hylo-Vision® HD

**SPAR
31%**



2 x 15 ml
statt ~~14,50 €~~
9,99 €
1 l = 333,- €

Vitamin D3 Hevert® 2000 IE
Immun Aktiv

**SPAR
26%**



30 Kapseln
statt ~~15,98 €~~
11,79 €

* 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.-31.01.2025 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 02.12.2024. Preise in Euro inkl. MwSt.

** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

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

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

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

Bären-Apotheke 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-Körbecke

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.
Kreisstr. 59 · 61 · 59379 Selm

Bären-Apotheke an der Basilika · Inh. Marco Müller e.K.
Marktstr. 22 · 59457 Werl

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



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