

JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

Die Tatze

Ausgabe: März 2025



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

GANZ SCHÖN KNACKIG!

Gelenke, Knochen
und Bewegung...

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 MÄRZ 2025!

Hänger „Herz“
aus Metall, 6 x 11 cm, verschiedene Farben



**8
TALER**

Eierbecher
aus Porzellan, verschiedene Motive & Sprüche



**8
TALER**

reisenthel® mini maxi poncho
Design: leo macchiato



**84
TALER**

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



**96
TALER**

Kaffeebecher „Hase“
aus Porzellan, 360 ml, verschiedene Farben



**16
TALER**

Aufsteller „Hase“
aus Textil / Holz, 29 cm hoch, versch. Farben



**28
TALER**

reisenthel® beautycase set #1
Design: leo macchiato



**116
TALER**

Hase auf Leiter „Frohe Ostern“
aus Holz, 15 x 44 cm



**28
TALER**

Kuscheltier „Hase“
aus Plüsch, 18 cm hoch, verschiedene Farben



**32
TALER**

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



**152
TALER**

GESCHENK FÜR SIE...

1 Zeckenentferner:

Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 31.03.2025.



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

Alle Angebote gültig im März 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.



AM 15. MÄRZ IST TAG DER RÜCKENGESUNDHEIT!

Am 15. März findet in diesem Jahr zum 24. Mal der bundesweite Tag der Rückengesundheit statt. Veranstalter sind der Bundesverband deutscher Rückenschulen e.V. und die Aktion Gesunder Rücken e.V. Der Aktionstag dreht sich rund um die Rückenschmerzprävention.

Unter dem Motto „Nacken im Fokus: Beweglich bleiben – Schmerz vertreiben!“ liegt in diesem Jahr der Schwerpunkt des Aktionstages auf Nacken und Schultern. Sie sind muskulär und nervlich eng miteinander verbunden und eine Fehl- oder Zwangshaltung führt meistens gleich zu Schmerzen in beiden Körperpartien.

Nacken- und Schulterprobleme sind weit verbreitet. Etwa jeder zweite ist von Nackenschmerzen betroffen. Mit dem Tag der Rückengesundheit soll auf die Möglichkeiten zur Vorsorge und die Behandlung von Rückenbeschwerden aufmerksam gemacht werden.

Ein normales Gewicht, viel Bewegung, Haltungstraining, Stressabbau und eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, aber auch des privaten Umfeldes sind bereits wichtige und hilfreiche Maßnahmen für Rücken-, Nacken- und Schultergesundheit.

WAS TUN, WENN'S KNIRSCHT?

Arthrose gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in Deutschland

Zunächst ist nichts zu spüren. Dann eines Tages – häufig im fortgeschrittenen Alter, aber nicht nur – tauchen die ersten Beschwerden auf. Das Treppensteigen macht sich unangenehm bemerkbar, beim Bücken knirscht es in den Knien. Oft stellt der Arzt dann eine Arthrose fest.

Es gibt keine Heilung ...

Knorpelverschleiß schreitet zunächst unbemerkt voran. Ursachen sind Abnutzungserscheinungen, manchmal auch Folgen einer früheren Verletzung. Schmerzen entstehen, weil die Pufferfunktion des Knorpels verloren geht und die Gelenkflächen aufeinander reiben. Langfristig führt dies zur Zerstörung der Gelenkfläche, was in Folge zur Verknöcherung führt. Ist der Knorpel zerstört, lässt sich nichts mehr daran ändern. Es gibt keine Heilung bei Arthrose.

... aber man kann vorbeugen

Eine der besten Methoden, einer Arthrose vorzubeugen, ist regelmäßige Bewegung. Sie sorgt dafür, dass die Gelenke immer schön geschmiert

und die Knorpel ernährt werden. Am geeignetsten sind gelenkschonende Sportarten, wie Walken, Schwimmen oder Radfahren.

Eine weitere wichtige Prophylaxe ist ein normales Gewicht. Übergewicht drückt zusätzlich auf die Gelenke und belastet hauptsächlich die Hüft- und Kniegelenke. Sie müssen am häufigsten ausgetauscht werden. Vor allem bei Frauen sind jedoch auch die Finger stark betroffen.

Vorbeugen heißt auch, auf eine gelenkfreundliche Ernährung mit vielen Radikalfängern, also reich an Vitamin C, E und Beta-Carotin, zu achten. Fisch sollte dabei ebenfalls regelmäßig auf dem Teller liegen. Bei Bedarf lassen sich die Gelenke außerdem mit speziellen Nahrungsergänzungsmitteln unterstützen. Sie enthalten zum Beispiel Kollagen, Chondroitinsulfat oder Glucosamin – alles Stoffe, die auch in unserem Körper zu finden sind. Sie werden aus Bestandteilen der normalen Ernährung gewonnen, enthalten diese aber in hochkonzentrierter Form.



GANZ SCHÖN KNAKIG!

Alles rund um die Gesundheit Ihrer Knochen und wie Sie durch Bewegung und einen gesunden Lebensstil Ihr Osteoporose-Risiko senken...

Knochen sind Wunderwerke der Natur. Sie sind fest genug, um das Körpergewicht zu tragen – plus zusätzliche schwere Lasten. Gleichzeitig sind sie sehr elastisch. So können sie Stöße besser aushalten, ohne gleich zu brechen. Unter dem Mikroskop wirkt das Innenleben eines Knochens unter seiner glatten Oberfläche filigran und zerbrechlich. Und doch geben genau diese zarten Knochenbälkchen und Hohlräume unseren Knochen die nötige Festigkeit.

Osteoporose entwickelt sich schleichend

Knochen befinden sich im steten Wandlungsprozess, bei dem sich Knochenauf- und -abbau die Waage halten. Überwiegt der Abbau, spricht man von einer Osteoporose. Das bedeutet, dass die Knochenmasse abnimmt und die Architektur des Knochens labiler wird. Dadurch kommt

es leichter zu Brüchen. Manch ein Betroffener erfährt von seiner Osteoporose erst, wenn es zu einem Knochenbruch kommt. Doch gibt es Warnzeichen, die auf einen Rückgang der Knochensubstanz hindeuten können. Dumpfe Kreuzschmerzen sind oft erste Symptome einer Osteoporose. Starke und punktuelle Schmerzen können hingegen schon für ein fortgeschrittenes Stadium sprechen. Darüber hinaus weisen Haltungsveränderungen sowie eine verringerte Körpergröße auf einen Rückgang der Knochensubstanz hin. Im Spätstadium kommt es bei vielen Patienten zu Knochenbrüchen, die ohne erkennbaren Grund auftreten. Schon minimale Belastungen wie Bücken, ein leichter Sturz oder sogar einfaches Niesen können dann einen Bruch herbeiführen. Diese verursachen nicht nur starke Schmerzen, sondern ziehen oft weitere Brüche und Komplikationen nach sich.

Knochen brauchen Vitamin D und Kalzium

Vitamin D wird für gesunde Knochen gebraucht. Große Mengen davon stecken in fettem Fisch. Damit wir genug davon bekommen, müssten wir jedoch am Tag zwei ordentliche Portionen essen – das tun wir aber nicht. Deshalb muss unser Körper das Vitamin selbst herstellen. Es ist übrigens das einzige, das unser Körper selbst herstellen kann. Dazu benötigt er Sonne, deren UVB-Strahlung dafür sorgt, dass eine Vorstufe des Vitamins in der Haut zu Vitamin D umgewandelt wird. Für die hauteigene Vitaminproduktion muss aber kein Sonnenbrand riskiert werden. Die kommt schon nach einer Viertelstunde in Gang, wenn das Gesicht und die bloßen Unterarme der Sonne ausgesetzt sind. Auch an bedeckten Tagen wird die Vitamin D-Produktion durch einen ausgiebigen Spaziergang im Freien angekurbelt.

Gesunde Knochen sind zwar hart im Nehmen, aber sie sind keine statische, unveränderliche Masse.

GANZ IM GEGENTEIL: UNSERE KNOCHEN BEFINDEN SICH PERMANENT IM AUF- UND ABBAU, UM STABIL ZU BLEIBEN.

Vitamin D spielt eine zentrale Rolle im Knochenstoffwechsel. Das wichtigste Mineral der Knochenbaustoffsubstanz ist Kalzium. Damit es aus dem Darm aufgenommen und in den Knochen eingebaut werden kann, wird jeweils Vitamin D benötigt. Der Mensch muss also auch genügend Kalzium über die Nahrung aufnehmen. Wichtigste Lieferanten hierfür sind Milch und Milchprodukte, wie Joghurt, Quark und Käse. Außerdem gilt es, den Genuss von „Knochenräubern“ wie Nikotin und Alkohol und phosphatreiche Lebensmittel wie Fleisch oder Wurst, Kaffee und Cola zu vermeiden.

Bewegung stärkt die Knochen

Gesunde Knochen sind zwar hart im Nehmen, aber sie sind keine statische, unveränderliche Masse. Im Gegenteil sind sie permanent im Auf- und Abbau begriffen. Solange sich Auf- und Abbauprozesse die Waage halten, ist der Knochen stabil. Überwiegt der Abbau, wird der Knochen spröde und brüchig. An den Knochen setzen Muskeln an, die bei Bewegung Druck und Zug auf ihn ausüben. Diese minimalen Belastungen regen den Knochen zum Um- und Aufbau der Knochensubstanz an. Allerdings muss das Skelett schon etwas gefordert werden. Einfaches Spazieren gehen ist zwar besser als nichts, bewirkt aber nicht genug für den Knochen. Wer keine Gelenkprobleme hat, steigert beim Joggen also nicht nur seine Ausdauer, sondern stärkt auch die Knochen.

Es gilt: Je früher im Leben man mit Sport anfängt, umso mehr Bonuspunkte sammelt man auf seinem Knochenkonto.

Hormone beeinflussen Stabilität

Am Knochenstoffwechsel ist auch die Schilddrüse beteiligt. Ihre Hormone sind am Einbau von Kalzium und Phosphat in den Knochen beteiligt und hemmen die Aktivität der Osteoklasten. Auch Östrogen, das selbst die knochenabbauenden Osteoklasten hemmt und die knochenaufbauenden Osteoblasten stimuliert und die Knochendurchblutung fördert, beeinflusst den Knochenstoffwechsel. Gleiches gilt für Testosteron.

Dass Frauen häufiger von Osteoporose betroffen sind als Männer, liegt am Rückgang des Östrogens in der Menopause. Etwa 30 Prozent aller Frauen leiden nach den Wechseljahren an Knochenschwund.

Männer trifft es seltener und später

Auch Männer sind von Osteoporose betroffen, allerdings zunächst seltener. Frauen leiden in fast allen Fällen, zu etwa 90 Prozent, an sogenannten primären Osteoporosen. Das heißt, dass keine Erkrankung dafür verantwortlich ist. Bei Männern sind das nur etwa 40 Prozent. Sie leiden zum viel größeren Teil an einer sekundären Osteoporose, haben also eine Krankheit, die zu Osteoporose führen kann, oder nehmen Medikamente mit entsprechender Nebenwirkung. Ab dem 70. Lebensjahr hat sich aus diesem Grund das Verhältnis von Osteoporose-Erkrankungen zwischen Männern und Frauen in etwa ausgeglichen. Da man bei Männern jedoch zunächst nicht unbedingt an Osteoporose denkt, werden die Knochen von Patienten erst dann genau unter die Lupe genommen, wenn sie brechen.

Im Zweifelsfall sollten Männer über 50 ihre Knochendichte überprüfen lassen und, wenn nötig, Kalzium einnehmen.

Osteoporose erkennen und behandeln

Um Osteoporose festzustellen, genügt manchmal eine einfache Knochendichtemessung. Oft geben aber auch Computertomografien (CT), bestimmte Blutuntersuchungen oder Mobilitätstests durch einen Orthopäden Aufschluss. Für die Behandlung der Osteoporose gibt es inzwischen eine Reihe von Arzneimittelsubstanzen, die den Knochenabbau stoppen, ihren Aufbau anregen und so vor schmerzhaften Brüchen schützen. Darüber hinaus können Orthopäden die Wirbelsäule gegebenenfalls durch einen operativen Eingriff kräftigen oder ein instabiles Gelenk ersetzen, um weitere Verletzungen zu vermeiden.

Durch eine frühzeitige fachliche Behandlung lässt sich das Fortschreiten der Erkrankung bei vielen Patienten erfolgreich aufhalten, das Risiko für Komplikationen verringern und in einigen Fällen sogar eine Zunahme der Knochendichte erreichen.

Bei uns in der Bären-Apotheke geben wir Ihnen gerne weitere wertvolle Tipps zur Verringerung Ihres persönlichen Osteoporose-Risikos und beraten Sie auf Wunsch gerne zu hochwertigen und sinnvollen Nahrungsergänzungsmitteln, die Ihrem Knochenstoffwechsel ordentlich unter die Arme greifen können – zum Beispiel von unserer hauseigenen Marke Lilavita®. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

hartnäckig	Sterbeort Wallensteins	Informations-samm-lung	Geheim-bund in der Antike	Ort in Jämtland (Schwe-den)	Getrei-de-anbau-fläche	eng-lisches Fürwort: sie	ver-greist	eben-erdig	zuvor, zu-nächst	Berber-volk in der Sahara	ein Klei-dungs-stück
						Schabe-werk-zeug				11	
fair ge-urteilt		Jacken-auf-schlag	Spitz-hacke			medizi-nisch: Eingang		Gelenk-erkrankung			
					Kunst-stoff-gewebe	franzö-sischer Schrift-steller †			Roll-körper		Spiel-karten-farbe
			Hahnen-fuß-gewächs	ein Geist-licher					Vorname von US-Filmstar Moore	span-nend	
Zeugnis-note	dünn-er, durch-sichtiger Stoff		Doku-menten-samm-lung			Strom durch Ägypten		Freizeit-park in Kopen-hagen	eh. Film-gesell-schaft (Abk.)		
falsch, nicht richtig						niederl. Maler, † 1691	Stütz-balken				
Auftrag				ein Tier-kreis-zeichen		franz. Physi-kerin, † 1934			Erbsen aus-schoten	verwun-derte Frage: wirklich?	
			Flunder	Brenn-punkt				Gefühls-leben	ugs.: Geld		Trocken-gras
so weit, so lange		Staat in West-afrika				zentraler Netzwer-komputer	asiati-sche Stein-wüste			Kummer	
Futtermal				Benzin-rohstoff	Variante					Gottes-erkennt-nis	
Gipfel in den Walliser Alpen	franz. Phy-siker, † 1836	Insel-staat vor China	ein Fußball-freistoß			franzö-sisch: Freund			Grund-nah-rungs-mittel	afrika-nische Kuh-antilope	
							Prahlerei	erbit-terter Wider-sacher			weg-bringen, fort-schaffen
erzäh-lende Dicht-kunst			Witz-figur, Gauner		Ton-intervall	Weiden des Rot-wildes				Kosaken-führer	säch-liches Fürwort
				erstes Kultur-volk Europas	Haut-farbe			ägypt. Schau-spieler, † (Omar)	nordis-ches Götterge-schlecht		
anmutig			ein Längen-maß			franzö-sisch: Frank-reich	Kom-parse				
					Ver-künder	Schrank-abteil			säch-licher Artikel		Party
			weib-liches Raubtier	himmel-farben					Gemein-schaft	Initialen Elstners	
Schrift-steller-verband (Abk.)	franzö-sischer Sänger (Gilbert)	Frage-wort			Vorname der West †		ge-körntes Stärke-mehl	männ-liche Katze			
unbe-deckte Stelle						Abheben eines Flug-zeugs	Hafen-stadt der Phönizier			Ge-bäude-teil	
				schweiz.: Narren-posse	ein Herden-tier			austra-lische Lauf-vögel	Abk.: Trans-Europ-Express		
Aas-vogel		Welt-organi-sation (Abk.)	Qualität				mit ... und Recht	arabi-scher Fürsten-titel			bras-il. Groß-stadt (Kw.)
Auf-forde-rung					Initialen des Dichters Storm	Vor-druck					akade-mischer Grad (Abk.)
ein-farbig				loyal				jetzt		Ziegen-leder-hand-schuh	
an einem Wochen-tag								Sach-gebiet			

DEKE 1925_BaA_25-05

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

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOGGING...

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

GEDÄCHTNISTRaining UND DENKSPORT!

ENTZÜCKEN SIE IHREN RÜCKEN?

Machen Sie den großen Test und finden Sie heraus, wie gut Sie mit Ihrem Rücken umgehen!



Rückenschmerzen rauben zahlreichen Betroffenen wertvolle Lebensqualität. Und die Gründe dafür könnten wohl nicht vielfältiger sein: Sitzende oder auch stehende Tätigkeiten, Fehllhaltung, einseitige Belastung, das Heben oder Tragen schwerer Gewichte, Bewegungsmangel. Und auch Stress verursacht körperliche Verspannungen, die gezielt ausgeglichen werden müssten. Das tun wir meist nicht.

Knapp ein Drittel der deutschen Erwachsenen und rund ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. Und auch auf dem Rücken unserer Wirtschaft lastet das Krankheitsbild im wahrsten Sinne des Wortes. Die Krankheitskosten der Diagnose Rückenschmerzen belaufen sich auf ca. 3,8 Millionen Euro.

Dabei kann man aktiv etwas gegen die Beschwerden tun. Wichtig ist es aber, jeden Tag auf einen gesunden Umgang mit dem eigenen Rückgrat zu achten. Welche Faktoren dabei eine Rolle spielen, verrät Ihnen der folgende Test – wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind. Kreuzen Sie jeweils nur eine Antwort an und addieren Sie am Ende Ihre Punkte. Die Auflösung finden Sie auf Seite 18.

1. Wie oft treiben Sie Sport?

- ☐ Gar nicht.
3 Punkte
- ☐ Ich gehe einmal die Woche ein bisschen spazieren, aber für mehr Bewegung habe ich gar keine Zeit.
2 Punkte
- ☐ Ich bin sportlich sehr aktiv, gehe zweimal die Woche ins Fitnessstudio und zwischendurch Walken oder Joggen.
0 Punkte
- ☐ Ich bewege mich in der Regel zweimal die Woche bei anderen sportlichen Aktivitäten.
1 Punkt

2. Essen Sie regelmäßig Obst und Gemüse?

- ☐ Manchmal esse ich einen Apfel, aber mir fehlt die Zeit für eine gesunde Ernährung.
2 Punkte
- ☐ Zwei Portionen Obst oder Gemüse am Tag gehören für mich einfach dazu.
0 Punkte
- ☐ Obst oder Gemüse gibt es bei mir nur sehr selten.
3 Punkte

3. Leiden Sie unter Schlafmangel?

- ☐ Ich schlafe ausreichend.
0 Punkte

- ☐ In der Woche leide ich oft unter Schlafstörungen, aber am Wochenende schlafe ich mich dafür richtig aus.
1 Punkt
- ☐ Ja, ich leide mehrmals pro Woche unter Schlafmangel.
3 Punkte

4. Rauchen Sie?

- ☐ Nein.
0 Punkte
- ☐ Manchmal.
1 Punkt
- ☐ Ja.
2 Punkte

Weiter geht's auf Seite 13...

Die BÄRLI Tatze

März 2025

präsentiert von deiner Bären-Apotheke

Konfetti und Kostüme

Entdecke Bärli's tolle Bastelanleitung...



Jeden
Monat neu
– mit tollem
Poster für
dich!



Bären-Apotheke





Bärli erklärt: Umweltfreundliche Konfettialternative

Helau und Alaaf tönt es zur Karnevalszeit durch die Straßen, wenn bunt verkleidete Leute sich zum Bonbon fangen versammeln und den aufwendig gestalteten Festwägen beim Umzug zusehen. Eine Menge Luftschlangen und Konfetti darf bei solchen Festen natürlich auch nicht

fehlen, denn am Ende des Umzugs kommt der Müllwagen, der alles wieder sauber macht. Bärli weiß aber, dass Konfetti wirklich der Umwelt schadet, da es nicht biologisch abbaubar ist. Besonders auf metallisches Konfetti sollte man verzichten. Unbedenklich ist dagegen

Konfetti aus echten Naturmaterialien wie zum Beispiel bunten Herbst- oder Blütenblättern. Diese kann man, nachdem sie getrocknet sind, mit einem Stanzer sogar in verschiedene Formen bringen. Probiere diese tolle umweltfreundliche Alternative doch auch mal aus.

Bärlis Basteltipp: Faschingsreife Gesichtsmasken

Du brauchst...

- Bastelkarton
- Bleistift und Schere
- Acrylfarbe und Pinsel
- Klebestift



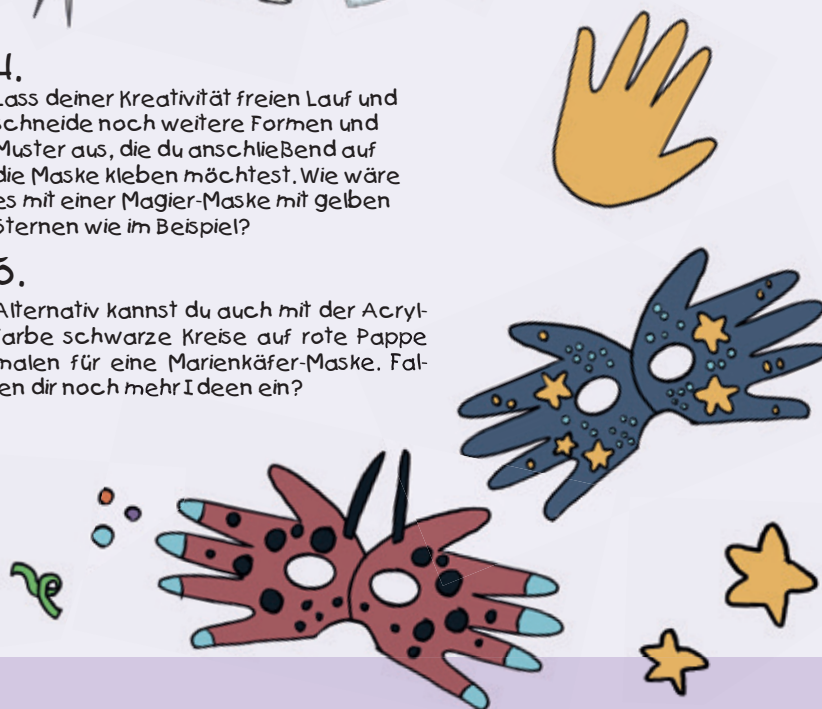
1. Lege deine Hand auf einen bunten Bastelkarton und zeichne mit dem Bleistift um diese herum. Achte darauf, dass deine Finger ein wenig gespreizt sind, damit der Stift gut dazwischen passt.

2. Schneide die erste Hand aus und benutze diese dann als spiegelverkehrte Schablone, um eine zweite auszuschneiden.

3. Klebe die zwei Hände am Handballen zusammen, sodass eine Maske entsteht. Füge in die Hände jeweils zwei Löcher für die Augen sowie eine halbrunde Aussparung für deine Nase ein, die du vorsichtig ausschneidest.

4. Lass deiner Kreativität freien Lauf und schneide noch weitere Formen und Muster aus, die du anschließend auf die Maske kleben möchtest. Wie wäre es mit einer Magier-Maske mit gelben Sternen wie im Beispiel?

5. Alternativ kannst du auch mit der Acrylfarbe schwarze Kreise auf rote Pappe malen für eine Marienkäfer-Maske. Fallen dir noch mehr Ideen ein?



Impressum

Herausgeber: BP APO Consulting GmbH
Funnemannstraße 17, 59379 Selm
Redaktion: Carina Naujokat



Bären-Apotheke

ENTZÜCKEN SIE IHREN RÜCKEN?

5. Sind Sie übergewichtig?

- ☐ Nein, in Relation zu meiner Größe ist mein Gewicht normal.
0 Punkte
- ☐ Ich weiß, dass ich abnehmen müsste, aber mir fehlt leider die Motivation.
2 Punkte
- ☐ Eigentlich leide ich eher unter Untergewicht. Bisher waren alle Versuche zuzunehmen leider erfolglos.
2 Punkte

6. Üben Sie sitzende oder stehende Tätigkeiten aus?

- ☐ Ich sitze / stehe täglich bis zu neun Stunden bei der Arbeit. In meiner Freizeit bin ich nicht besonders aktiv.
3 Punkte
- ☐ Ich sitze / stehe während des gesamten Arbeitstags, aber ich versuche meine Haltung von Zeit zu Zeit zu wechseln, um meinen Rücken zu entlasten.
1 Punkt

- ☐ Ich sitze / stehe viel bei der Arbeit, bin in meiner Freizeit aber mehrmals in der Woche beim Sport, um die starre Haltung auszugleichen.
0 Punkte
- ☐ Nein, ich bin bei meiner beruflichen Tätigkeit meist aktiv in Bewegung.
0 Punkte

7. Trinken Sie Alkohol?

- ☐ Nein, ich trinke überhaupt keinen Alkohol.
0 Punkte
- ☐ Ab und zu trinke ich mal am Wochenende ein Gläschen Wein oder Bier.
1 Punkt
- ☐ Ja, ich trinke eigentlich jedes Wochenende Alkohol.
2 Punkte

8. Müssen Sie beruflich schwer heben oder tragen?

- ☐ Nein.
0 Punkte
- ☐ Ja.
2 Punkte

9. Achten Sie in der Regel auf eine rückenfreundliche Haltung?

- ☐ Ja, ich habe mir schon Tipps für eine gesunde Haltung eingeholt und setze diese auch um.
0 Punkte
- ☐ Ich nehme mir immer vor, auf eine gesunde Körperposition zu achten und versuche es zumindest umzusetzen.
1 Punkt
- ☐ Nein, meine Haltung ist nicht optimal und das merke ich im Beruf und auch im Alltag.
3 Punkte

10. Wenn Sie die Wahl haben: Nehmen Sie den Fahrstuhl oder die Treppe?

- ☐ Immer den Fahrstuhl.
3 Punkte
- ☐ Das kommt ganz darauf an, wie ich mich fühle und wie weit es ist.
2 Punkte
- ☐ Immer die Treppe.
0 Punkte



Errechnen Sie Ihre Punktzahl!

Frage 1	Punkte:
Frage 2	Punkte:
Frage 3	Punkte:
Frage 4	Punkte:
Frage 5	Punkte:
Frage 6	Punkte:
Frage 7	Punkte:
Frage 8	Punkte:
Frage 9	Punkte:
Frage 10	Punkte:

Summe:

Die Auflösung finden Sie auf Seite 18!



GELENKE – FÜR EIN BEWEGTES LEBEN

Niko Perpinias aus der Bären-Apotheke in Oer-Erkenschwick informiert zum Thema Gelenkgesundheit

Wer kennt diese Gedanken nicht... Diese Treppen, diese Tüten – und zugegeben, ich selbst war auch mal leichter. Meine Knie würden am liebsten streiken. Nützt aber nichts, wer rastet, der rostet. Ich lass mich nicht aufhalten. Immer in Bewegung bleiben, Herausforderungen wollen bewältigt werden. Ein bisschen unbeweglich fühlen sich die Gelenke heute an. Aber für Verschleiß bin ich doch wohl zu jung, oder?

Eine aufrechte Haltung, Gehen, Stehen, Greifen und vieles mehr wäre gar nicht möglich ohne unsere Knorpel, Knochen, Muskeln und Gelenke. Zusammen bilden sie den Stütz- und Bewegungsapparat unseres Körpers, der uns ein mobiles Leben erst ermöglicht.

Damit unsere Gelenkknochen bei Belastung nicht aufeinander reiben, schützt sie eine dünne Schicht aus Knorpel. Die Knorpelmatrix kann Wasser speichern und wirkt wie ein Stoßdämpfer – quasi als lebendiges Druckpolster. Sie fängt den Druck ab und verteilt ihn gleichmäßig auf die Gelenkknochen. Da im Knorpel nur

wenige Zellen vorhanden sind, verlaufen der Stoffwechsel und der damit verbundene Knorpelaufbau sehr langsam. Knorpel besteht aus verschiedenen Bausteinen wie Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure und Kollagen.

Wenn die Tür quietscht, ölt man das Scharnier. Das funktioniert im Körper so ähnlich, allerdings mit spezieller Gelenkschmiere – der Gelenkflüssigkeit. Sie hat die Aufgabe, dem Knorpel Nährstoffe zuzuführen und Stoffwechsel-Endprodukte abzutransportieren. Weil der Gelenknorpel nicht an das Blutssystem angeschlossen ist, muss über die Gelenkflüssigkeit angeliefert werden. Diese muss aber aktiv eingearbeitet werden. Dafür ist Bewegung nötig – und da kann man einiges tun. **Schon leichte sportliche Betätigung kräftigt die Muskeln, schont den Knorpel und fördert die Knochenstabilität.**

In manchen Situationen ist das jedoch leichter gesagt als getan. Wenn der Körper bereits Alarmsignale sendet, ist es schwer, das richtige Maß zu finden. Menschen mit Schmerzen,

starkem Übergewicht oder Problemen durch frühere Verletzungen brauchen dafür professionelle Beratung durch einen Arzt. Bewegungslosigkeit schadet den Knochen, den Gelenken und dem Bindegewebe langfristig. Einseitige Bewegungen bei der Arbeit, Fehlbelastung im Sport oder schlicht Überlastung können bestehende Beschwerden verschlimmern.

Die Gelenke leisten ein ganzes Leben lang harte Arbeit. Es hilft ihnen, wenn sie im Alltag weniger Gewicht tragen müssen, mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und mit gelenkschonender Bewegung für ihre Aufgaben trainiert werden. Damit sind die Gelenke vorbereitet auf alles, was Sie bewegt.

Bei uns in der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne ganz individuell rund um das Thema Gelenke und empfehlen Ihnen auf Wunsch optimale Produkte zur Unterstützung Ihrer Gelenke und Knochen – zum Beispiel hochwertige Nahrungsergänzungsmittel. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR GESUNDE GELENKE!

Eine ausgewogene Ernährung kann unsere Gelenkgesundheit entscheidend beeinflussen.

Die erste Maßnahme: Übergewicht bekämpfen! Viel Gewicht ist eine Belastung für die dünne Knorpelschicht, die unsere Gelenkknochen davor schützt aneinander zu reiben.

Ebenso wichtig ist die Zufuhr essenzieller Nährstoffe – Nährstoffe, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fettreichem Kaltwasserfisch wie Lachs, in verschiedenen Nüssen oder Pflanzenölen enthalten sind, wirken entzündungshemmend.

Vitamin E, das ebenfalls in fettreichem Fisch, Nüssen und Pflanzenölen, jedoch auch in vielen leckeren Beeren steckt, wirkt antioxidativ und schützt unsere Zellen vor freien Radikalen.

Kalzium stärkt die Knochen und ist vor allem in Milch und Milchprodukten, wie Joghurt, Quark oder Käse, enthalten. Und starke Knochen sind ein Plus für unsere Gelenke.

Bei uns in der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne individuell zum Thema Gelenkgesundheit – sprechen Sie uns an!

FISCH MAL GANZ UNKOMPLIZIERT? LECKERE AVO(ADO)-LACHS-STULLE!

Sabine Eickseler aus den Bären-Apotheken in Selm präsentiert das Rezept des Monats



Zunächst den Sauerrahm mit etwas Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Anschließend die Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Dann den Mozzarella gut abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Roggenbrot-Scheiben mit dem gewürzten Sauerrahm bestreichen, etwas Babyspinat darauf verteilen und danach zuerst mit den Avocado-Scheiben und dann mit dem geräucherten Lachs belegen. Zum Schluss noch den Mozzarella darauf verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Das Bären-Team aus Selm wünscht Ihnen einen guten Appetit!

ZUTATEN FÜR 2 STULLEN:
80 G RÄUCHERLACHS
2 SCHEIBEN ROGGENBROT
1 AVO(ADO)
1 HANDVOLL BABYSPINAT
1 KUGEL MOZZARELLA
2 EL SAUERRAHM
SALZ UND PFEFFER



nicht beleuchtete Fläche	US-Filmstar (Tom)	Stammvater der Hamiten	Stellung der Gestirne zueinander	äthiopische Getreidepflanze	brenzlich			rechter Nebenfluss der Donau		Ritter der Artus-sage	Kleiderzierborte		Heringsfisch	jeden Tag, tageln, ...		Körperglied		Nervenzelle
übertrieben schnelle FahrerIn								Bankenzentrum in New York	1	eine Weltreligion						Schleichjagd		Zustimmung (engl. Abk.)
				portug. Seefahrer, † (V. da ...)		Brauch							ägyptischer Autor (†, Nagib)	je (latein.)				
Torso		Kloster in Umbrien		vollbracht, fertig						Teil der Blumen		trop. Gemüsepflanze						
den Gottesdienst betreff.						Zwist		Mitleid empfinden										Name Attilas in der Edda
int. Kfz-K. Estland				Stierkämpfer		persönliche Handschrift				Video-System				Lösungsmittel		traut		
volksmusikalische Ikone	unbestimmter Artikel (4. Fall)		stiller Wunsch, Gedankenreise				4				französische Anrede (Abk.)		Zahlwort					
				Westeuropäer				britische Rockgruppe (Kw.)		Schalentier					11			
					6	superkurzer Rock		Gefühl von Erhabenheit		3			Tagesabschnitt (Mz.)			röm. Zahlzeichen: zwei		
kleine Kneipe (franz.)			Kappe eines Geistlichen		Wohnzins					US-Hotel-erblin (Paris)		Luft der Lunge						längliche Vertiefung
Indianer in Südamerika		weit ausge-dehnt						Verdachtsmoment		Teil der Scheune				7				
				geistig, gedanklich		Fremdwortteil: gegen					Erbfaktor					dt. Schauspiel-erIn, † (Brigitte)		
Fürsorge, Hege	Schweinefett	mit Licht be-handeln		US-Schau-spielerIn (Liza)								ärztliche Beschei-nigung		nicht ohne				
			5		Christus-mono-gramm					Laut der Schafe		„blau-blütig“						Arbeits-nieder-legung
Hispano-ameri-kaner						Wert-papiere		Kleider-schäd-ling					13	kleine Reise, Ausflug		früherer äthiop. Fürsten-titel		
				König der grie-chischen Sage	Balkon, Söller						Ausge-lassen-heit			Bühnen-rolle				
Heil-pflanze			Handels-platz					Salben		Stern in der „Leier“						Aus-druck d. Über-ra-schung		
männliche Ente		9			skand. Männer-name		im De-zenber blühende Pflanze											
			Film mit Sylvester Stallone		Hab-sucht				nicht neu				Frauen-name			mobile Ver-kaufs-stelle		
engl. Frauen-kurz-name	dt. Zehn-kämpfer (Niklas)	Zu-sammen-fassung								Rufname Ungerers		Ver-kaufs-häus-chen		10				
Papa-geien Neusee-lands					Ausruf des Erstau-nens		ost-poly-ne-sische Insel		Stadt auf Grön-land							Labans Tochter (A.T.)		englisch: Biene
				eingeschaltet		Halbgott		8				Abk.: Gesamt-preis		Kälber-ferment				
Wald-pflanze		Insel-staat in Mittel-amerika							heftiger Kopf-schmerz									
Vorname da Vincis								Schlager-festival										

© DEKE 1925_BaA_25-06

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

Sie wären kein Steinbock, wenn Sie nicht in kritischen Situationen jede Menge Ausdauer und Standfestigkeit beweisen würden. Ihr Engagement ist unerschütterlich und Sie bewegen sich zwar langsam, aber stetig auf Lösungen sowohl im Privaten als auch im Berufsleben zu. Ihre Beständigkeit wird sich schon bald auszahlen.



Stier
21.04. - 21.05.

Singles aufgepasst: Die Sterne sind in Flirtlaune. Mit Ihrem umwerfenden Charme überzeugen Sie sofort und erobern die Herzen innerhalb eines Wimpernschlags. Die vielen Schmetterlinge im Bauch lassen Sie abheben. Auch Stiere in fester Bindung erleben einen sehr harmonischen Monat voller sinnlicher Aufmerksamkeiten.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Unverhofft kommt oft! Singles unter diesem Sternzeichen, die sich bereits auf ein Singleleben eingestellt haben, trifft Amors Pfeil wie aus dem Nichts und stellt ihr Lebenskonzept gehörig auf den Kopf. Jungfrauen in fester Bindung dürfen sich auf Überraschungen freuen, die neuen Wind in den Beziehungsalltag bringen.



Wassermann
21.01. - 19.02.

In der ersten Monathälfte könnten sich im Job unerwartete Stressfaktoren ergeben – lassen Sie sich davon nicht aus der Ruhe bringen und tauchen Sie auf keinen Fall ab, um dem Problem auszuweichen, sondern stellen Sie sich der Situation. Ihre Kollegen sind Ihnen wohlgesonnen und stärken Ihnen den Rücken.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

Bedingt durch beruflichen Stress kann es sein, dass auch Ihr Privatleben zum Monatsanfang etwas in Schieflage gerät. Sortieren Sie Ihre Gedanken und handeln oder reagieren Sie nicht vorschnell, um Ungerechtigkeiten zu vermeiden. Ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft kann helfen, Ruhe in Ihr Leben zu bringen.



Waage
24.09. - 23.10.

In diesem Monat heißt es für Sie: Abwägen – und zwar sehr gründlich, bevor Ihnen noch die Puste ausgeht. Ihr Kopf ist voll von Ideen, die Sie am liebsten sofort in die Tat umsetzen würden. Aber alles gleichzeitig geht nicht – das würde zu viel Zeit und Energie kosten, und Sie würden Gefahr laufen, den Überblick zu verlieren.



Fische
20.02. - 20.03.

Der Alltag ist in Ihr Beziehungsleben eingekehrt? Dann freuen Sie sich auf den März, denn die Sterne halten diesen Monat eine ganz besondere Überraschung für Ihr Liebesleben bereit. Sie flirten wie frisch verliebt und verspüren knisternde Leidenschaft, die wieder neu geweckt wird. Lassen Sie sich einfach fallen und genießen Sie.



Krebs
23.06. - 22.07.

Geben Sie nicht gleich auf, wenn sich zu Monatsbeginn Ihre Erwartungen nicht so erfüllen, wie Sie es sich gewünscht haben. Momentan ist etwas Geduld gefragt. Manche Dinge verzögern sich nur ein wenig. Schon ab Mitte des Monats ebnen die Sterne den Weg und Sie können Ihre Pläne erfolgreich in die Tat umsetzen.



Skorpion
24.10. - 22.11.

Die Botschaft der Sterne an den Skorpion ist in diesem Monat mehr als eindeutig: „Was du auch anpackst, wir sind an deiner Seite und räumen alle Hindernisse aus dem Weg.“ Sie verleihen Ihnen die nötige Redegewandtheit, um allein durch die Kraft von Argumenten andere von Ihrem Weg zum Ziel zu überzeugen.



Widder
21.03. - 20.04.

Diesen Monat kommen Ihnen Ihr Wissensdurst und Ihre Neugierde zugute und öffnen Ihnen die Türen zu spannenden neuen Projekten. Ihr Blick ist geschärft für lukrative Herausforderungen, die Sie mit innovativen Ansätzen und kreativen Ideen annehmen und meistern. Das bringt Sie einen wichtigen Schritt voran.



Löwe
23.07. - 23.08.

Auch wenn Sie sich gerade wohlfühlen: Halten Sie Vorsorgetermine ein. So bleiben Sie auf der sicheren Seite. Genussliebende Löwen sollten darauf achten, bei den Mahlzeiten Maß zu halten. Obst statt Kuchen und regelmäßig Wasser statt Softdrinks sorgen für ein gutes Gefühl und verhindern unnötiges Hüftgold.



Schütze
23.11. - 21.12.

Die Sterne nehmen Sie unter ihre Fittiche und tragen Sie direkt in den Liebeshimmel. Genießen Sie eine Zeit voller Harmonie und Romantik – kein Wölkchen ist in Sicht, das diesen Zustand trüben könnte. Und da beruflich ebenfalls alles ungestört seinen Weg geht, können Sie auch über das Monatsende hinweg weiterschweben.

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!



ENTZÜCKEN SIE IHREN RÜCKEN?

Die Auswertung zum großen Rücken-Test...

0 - 8 Punkte

Sie versuchen in der Regel Ihren Rücken nicht zu überlasten und achten dabei auch auf eine gesunde Haltung. Auch wenn Ihnen das nicht an jedem Tag gelingt, kümmern Sie sich besser um Ihren Rücken als die meisten. Und mit einer ausgewogenen Ernährung und genügend Bewegung haben Sie wirklich alles im Griff. Unser Tipp: Wenn der Rücken dann doch mal schmerzt, kann in vielen Fällen schon ein Entspannungsbad hilfreich sein. Das lockert die Muskulatur, spendet den Gelenken Wärme und gibt Ihnen neue Energie.



9 - 17 Punkte

Sie scheinen sich darüber im Klaren zu sein, dass Sie besser mit Ihrem Rücken umgehen könnten und möchten es zumindest versuchen. Sie scheinen jedoch häufig eine starre Haltung einzunehmen – das kann zu Verspannungen und Schmerzen führen, die Ihnen wertvolle Lebensqualität rauben. Um Ihren Rücken nicht nachhaltig zu schädigen, sollten Sie jetzt unbedingt dranbleiben. Besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund: Arbeiten Sie an Ihrer Körperhaltung, gönnen Sie sich mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.



18 - 26 Punkte

Möglicherweise haben Sie schon länger Verspannungen oder Rückenschmerzen und wissen nicht, was Sie dagegen tun und wie Sie sich im stressigen Alltag auch noch darum kümmern sollen. Auch wenn Sie beruflich und familiär sehr eingespannt sind, sollten Sie versuchen, sich etwas mehr Zeit für Ihre Rückengesundheit zu nehmen. Ihr Arzt kann Ihre Beschwerden untersuchen und Ihnen zeigen, wie Sie Rückenübungen mühelos in den Alltag integrieren können und welche Art der Bewegung und Ernährung helfen kann.



IMPRESSUM

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

ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN AUS DEM LETZTEN HEFT

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

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

LIFTPASS

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

LIEBESBRIEF



DEIN HELFER FÜR MEHR
FREUDE AN BEWEGUNG.



**PREMIUM
APOTHEKEN
QUALITÄT**

EXKLUSIV BEI UNS
IN DER BÄREN-APOTHEKE:

LILAVITA KNORPEL CAPS

FÜHL DICH BEWEGLICH.

Dein Bewegungsapparat muss täglich einiges leisten. Unsere Knorpel Caps enthalten eine revolutionäre und hochwertige Kombination aus verschiedenen Mikronährstoffen.

Unser Produkt versorgt dich optimal mit hochwertigen Mikronährstoffen, unter anderem mit Glucosamin, Chondroitin und Hyaluronsäure. Mangan, Zink und Vitamin D tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Das enthaltene Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und eine normale Knorpelfunktion bei. Mangan, Zink, Vitamin C und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Für ein aktives und mobiles Leben –
egal in welchem Alter.

Nahrungsergänzungsmittel
mit Vitamin C für die normale
Kollagenbildung für eine normale
Funktion von Knochen und Knorpel

60 Kapseln



Bärenstarke Knallerpreise

MÄRZ
2025

JETZT BIS ZU
**41%
SPAREN!**

Cetirizin-ratiopharm®

SPAR
41%



50 Filmtabletten
statt ~~21,36~~ Euro
12,49 €

MometaHexal®

SPAR
33%



10 g
statt ~~13,60~~ Euro
8,99 €
1 kg = 899,- €

Vitamin B-Komplex-
ratiopharm®

SPAR
31%



60 Kapseln
statt ~~24,97~~ Euro
16,99 €

Ibu-Lysin HEXAL®
400 mg**

SPAR
36%



20 Filmtabletten
statt ~~11,47~~ Euro
7,29 €

Digesto Hevert®
Verdauungstropfen

SPAR
27%



30 ml
statt ~~12,48~~ Euro
8,99 €
1 l = 299,67 €

orthomol chondroplus®
Granulat / Kapseln

SPAR
30%



30 Tagesportionen
statt ~~67,99~~ Euro
47,49 €

Azela-Vision® sine

SPAR
27%



20 x 0,3 ml
statt ~~10,40~~ Euro
7,49 €

Allergodil® akut Duo

SPAR
28%



1 Kombi-Packung
statt ~~19,99~~ Euro
14,29 €

Sinupret® extract

SPAR
32%



20 Tabletten
statt ~~16,33~~ Euro
10,99 €

* 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.-31.03.2025 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 03.02.2025. 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.