

Die Tatze

Ausgabe: Januar 2024

30 Jahre 1985-2015

APOTHEKEN
kurier
Das Praxen & Apotheken Magazin



NEU START

Gesund werden
und auch bleiben

SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg
Bergisch Gladbach
Bottrop
Coesfeld
Datteln
Duisburg-Neumühl

Düsseldorf
Erkrath
Hagen
Herten
Kaufbeuren
Lüdinghausen

Möhnesee-Hörbecke
Nordhorn
Nordkirchen
Oberhausen-Holten
Oer-Erkenschwick
Recklinghausen

Selm
Werl
Witten



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

Bärenstarke Talerprämien

Jeden Monat neue, attraktive Prämien:
DIE TALER-ANGEBOTE IM JANUAR 2024!

EXKLUSIVE PRÄMIEN
01/2024 - 03/2024

Klappbox-Set „Trendy“
2er Pack, ca. 17 x 12,5 x 7 cm, misty coral



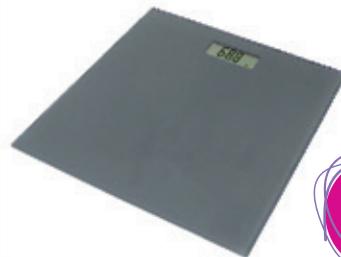
10
TALER

STABILO® BOSS® MINI Textmarker
by Snooze One, 5er Pack + 1 Marker schwarz



16
TALER

Digitale Personenwaage
aus Glas, grau



48
TALER

DESKI® Sandwichtoaster
750 Watt



64
TALER

CAWÖ® Gästetuch
Uni weiß, 30 x 50 cm



18
TALER

Babydecke „Bär“
mit Plüschbär, grau, ca. 75 x 75 cm



28
TALER

DESKI® Waffeleisen
1000 Watt



72
TALER

Thermoskanne
1 Liter, verschiedene Farben



32
TALER

Mattel® Skip-Bo™
Kartenspiel



52
TALER

ELO® Bratpfanne „Smart Life“
Ø 28 cm, aus Aluminium



99
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Taschenlampe:

Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 31.01.2024.



Alle Angebote gültig im Januar 2024. Solange der Vorrat reicht.
Nur in den teilnehmenden Bären-Apotheken (siehe Rückseite).



WIR FREUEN UNS AUF SIE!

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



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



Die Bären-Teams wünschen Ihnen von Herzen
EIN GESUNDES NEUES JAHR!

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir möchten uns ganz herzlich für Ihre Treue und das entgegengebrachte Vertrauen in unsere Bären-Apotheken und die Teams bedanken. Sie sind uns wichtig und daher werden wir auch in diesem Jahr weiterhin unser Bestes für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden geben.

In dieser Ausgabe unserer Kundenzeitschrift „Die Tatze“ befassen wir uns intensiv mit guten Vorsätzen. Unser Neujahrsvorsatz ist es – trotz aller widrigen Umstände und der Steine, die uns seitens der Gesundheitspolitik in den Weg gelegt werden – weiterhin mit bärenstarkem Service, top geschulten Mitarbeitern und gewohnter Kompetenz für Sie da zu sein.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben von ganzem Herzen ein frohes neues Jahr mit viel Glück und Gesundheit. Mögen all Ihre Wünsche in Erfüllung gehen und Sie all Ihre Ziele erreichen.

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 Ihren Besuch!

Ihre Bären-Apotheken



GUTE VORSÄTZE: ENDLICH RAUCHFREI!

Rauchen ist ungesund – daran besteht kein Zweifel. Lunge und Herz können dauerhaft geschädigt werden, die Ausdauer leidet, die Haut altert schneller. Mit dem Rauchen aufzuhören ist einer der größten Gefallen, den Sie Ihrer Gesundheit tun können. Und entgegen aller Irrglauben ist es dafür nie zu spät.

Nun zuerst die gute Nachricht: Die körperliche Abhängigkeit ist nach nur wenigen Tagen überwunden. Dann die schlechte: Unsere Psyche hängt an den ungesunden Glimmstängeln, denn wir verbinden auch positive Situationen mit dem Rauchen. Doch dieses Problem kann man bewältigen, indem man sich gut vorbereitet. Frühere Raucherpausen sollten ab sofort mit angenehmen Beschäftigungen gefüllt werden. Außerdem können zuckerfreie(!) Kaugummis oder spezielle Nikotinersatzprodukte beim Aufhören unterstützen – wir beraten Sie gerne!

WIR DRÜCKEN IHNEN DIE DAUMEN FÜR DAS ERREICHEN IHRER ZIELE!

IMPRESSUM

Herausgeber:
BP APO Consulting GmbH, Selm

Redaktion:
Lisa Simmberg, Roswitha Eichhorn

Texte Bären-Apotheken:
Lisa Simmberg

Druck:
Walstead Gotha GmbH, Wechmar



STARKES DUO FÜR DIE KALTE JAHRSESZEIT

Warum gibt es eigentlich in der kalten Jahreszeit mehr Erkältungen?

Laut Robert Koch-Institut steigt die Zahl der Atemwegserkrankungen jährlich im Januar auf ein erstes Hoch, die Spitze der Erkrankungen ist im März erreicht. Warum das so ist, darüber wird weiterhin geforscht. Plausible Erklärungen gehen davon aus, dass bestimmte Erkältungsviren nur in den Wintermonaten auftreten. Bei Kälte ist die Durchblutung der Schleimhäute vermindert, weshalb weniger Abwehrzellen in die Schleimhäute gelangen. Die Immunabwehr funktioniert dann nicht optimal und Viren sowie andere Krankheitserreger haben leichteres Spiel. Hinzu kommt, dass der Aufenthalt in geheizten Räumen die Schleimhäute austrocknet und sich Viren so leichter festsetzen können.

Erhöhte Infektanfälligkeit bei Vitamin D-Unterversorgung

Ein Mangel an Vitamin D geht mit einer erhöhten Infektanfälligkeit einher. In einer finnischen Studie zeigte sich, dass Rekruten mit Vitamin D-Spiegeln unter 40 nmol/l deutlich häufiger wegen Infekten der oberen Atemwege dienstunfähig waren als Rekruten mit höheren Vitamin D-Spiegeln. In einer weiteren Untersuchung wurde geprüft, ob Vitamin D die Infektanfälligkeit senkt. Von den Rekruten, die täglich 400 IE Vitamin D erhielten, blieben in den sechs Winter-

monaten 51 Prozent ohne Fehltage wegen einer Erkältung, während es bei den Rekruten, die ein Scheinmedikament (Placebo) bekommen hatten, nur 38 Prozent waren. Die Forschung zum Einfluss von Vitamin D auf das Immunsystem legt nahe, dass Vitamin D die Abwehrkräfte steigert. Bei ausreichender Versorgung werden beim Auftreten von Krankheitserregern vermehrt Makrophagen und Abwehrstoffe gebildet, die Viren, Pilze und Bakterien abtöten. Außerdem wird die Aktivität der natürlichen Killerzellen erhöht, die ebenfalls vor Krankheitserregern schützen.

Unser Tipp: Vitamin D-Präparate gibt es von Hevert – für jeden die richtige Dosierung

Vitamin D3 Hevert (1000 IE), Vitamin D3 Hevert 2000 IE, Vitamin D3 Hevert 4000 IE

Die ideale Ergänzung: Sinusitis Hevert SL – bei Infekten der oberen Atemwege

Hat es Sie doch erwischt, sorgt das naturheilkundliche Arzneimittel Sinusitis Hevert SL für eine schonende Befreiung der Nase und Nasennebenhöhlen von festsetzendem Schleim und hilft bei Entzündungen des Hals-Nasen-Rachenraums. Es wirkt abschwellend und

entzündungshemmend, lindert Erkältungsbeschwerden wie Zerschlagenheit, Kopfdruck sowie Nies- und Juckreiz. Das Arzneimittel ist für die ganze Familie – vom Säugling bis zu den Senioren – geeignet und wird auch von Menschen mit empfindlichem Magen gut vertragen.

Sinusitis Hevert SL Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Entzündungen des Hals-Nasen-Rachenraumes und der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Vitamin D3 Hevert (1000 IE) Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin D-Mangelkrankung bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung, zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose, zur Vorbeugung gegen Rachitis, auch bei Frühgeborenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

UNSER TIPP:





Auch im Notfall immer für Sie da: DER APOTHEKEN-NOTDIENST

24 Stunden pro Tag und 365 Tage pro Jahr: Das ist die Arbeitszeit der Apotheken vor Ort. Der Apothekennotdienst regelt eine wechselweise Dienstbereitschaft von Apotheken außerhalb der regulären Öffnungszeiten. Dadurch sind zu jeder Zeit die Versorgung der Menschen mit Arzneimitteln und die dazugehörige Beratung sichergestellt. Zuständig für die Regelung der Notdienste sind die jeweiligen Apothekerkammern.

Das Problem: Je weniger Apotheken es gibt, desto höher ist die Notdienst-Belastung für die einzelne Apotheke und umso weiter werden die Wege für Kunden – vor allem in ländlichen Gebieten – zur nächsten Notdienst-Apotheke. Leider nimmt das Apothekensterben aktuell kein Ende. Allein im ersten Halbjahr 2023 kam es insgesamt zu 238 Apothekenschließungen. In Deutschland gibt es so wenige Apotheken wie seit mehr als 40 Jahren nicht mehr – Tendenz stark fallend.

Nun plant Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach eine Reform des Apothekenwesens, indem er die „Apotheke light“ schaffen will. Zukünftig sollen dann in Filialapotheken keine Nacht- und Notdienste mehr stattfinden. Gut gemeint ist bekanntlich oft schlecht gemacht, denn daraus resultieren noch weitere Wege bis zur nächsten diensthabenden Apotheke. In einem Notfall fährt man doch gerne ein paar Kilometer mehr und verliert dadurch wertvolle Zeit...

Vor allem für Eltern kleiner Kinder ist der Apothekennotdienst wohl von unschätzbarem Wert, denn nicht immer lassen sich grippale Infekte mit Fieber oder Magen-Darm-Infekte, die häufig nachts auftreten, mit Hausmitteln behandeln. Sie sind froh, dass im Notfall auch in der Nacht immer ein Apotheker vor Ort ist, denn dort gibt es dann die nötige Beratung und die wichtigen Medikamente. Was für den diensthabenden Apotheker eine unruhige Nacht ist, bedeutet für den Kunden vor allem Beruhigung.

In der Nacht werden dann meist Büroarbeiten erledigt, zu denen man im Apothekenalltag ansonsten so selten kommt. Vor allem die anhaltenden Lieferengpässe von Medikamenten beschäftigen die Apotheken-Teams aktuell häufig über Stunden – Zeit, die für andere Aufgaben fehlt. Schlafen ist im Notdienst zwar möglich, aber mit einem Ohr lauscht der Apotheker erfahrungsgemäß doch immer auf das Schellen der Notdienstklingel, um für die Kunden schnellstmöglich da zu sein.

Und wie findet man heraus, welche Apotheke gerade Notdienst hat? Mit dem Notdienstkalender. Waren die Termine der nächstgelegenen dienstbereiten Apotheke früher mühselig nur in Tageszeitungen oder als Aushang an allen Apotheken zu finden, sind sie heute natürlich zusätzlich jederzeit im Internet abrufbar. Und immer gilt: Wir freuen uns auf Ihren Besuch – auch im Nacht- und Notdienst!



GUTE VORSÄTZE: VON WEGEN SPORT IST MORD...

Der Januar ist der Monat der guten Vorsätze. Vor allem Fitnessstudios haben zu Beginn des Jahres Hochkonjunktur und melden steigende Mitgliederzahlen – doch nur die wenigsten bleiben dran.

Der innere Schweinehund

Auch nach dem größten Trainingseifer kann schon mal die Motivation flöten gehen. Der beste Tipp gegen einen Durchhänger: Trainieren Sie im Team! Verabreden Sie sich mit Freunden zum gemeinsamen Workout – am besten immer am gleichen Tag und zur gleichen Uhrzeit. So haben Sie nicht nur ein regelmäßiges Trainingsprogramm, sondern fühlen sich zudem verpflichtet. Denn wer sagt schon gerne eine Verabredung ab?

Die richtige Reihenfolge

Für die Motivation spielt auch der Trainingserfolg eine entscheidende Rolle. Sie möchten ein wenig Winterspeck loswerden? Dann gilt grundsätzlich: Ausdauer vor Kraft! Beginnen Sie Ihr Workout nicht mit Kraftübungen. Gehen Sie beim Training zu früh an Ihre Grenzen, übersäuern die Muskeln und die Fettverbrennung wird unterbrochen. Starten Sie daher besser auf dem Laufband und widmen Sie sich erst danach der Hantelbank.

**WIR DRÜCKEN IHNEN DIE DAUMEN
FÜR DAS ERREICHEN IHRER ZIELE!**

eingezäunte Fläche	▽	▽	Wahrnehmungssinn	▽	US-Bundesstaat	Klagen, Gezänk	feine schaumige Süßspeise	ein Mainzelmännchen	immergrüne Zierpflanze	engl. Zahlwort: zehn	Apparat, Maschine	▽	▽	italienisch: drei	Heldengedicht	viel Wissen habend	▽	berittener US-Parkpolizist
Geschick, Talent	▷			9		▽	▽	▽	▽	▽	Krankheitskeim	▷			▽			
vorhersagen			US-Musiker † ('Purple Rain')		kleine Gartenfrucht	▷		3						germanisches Schriftzeichen		Fidschi-Insel	▷	
	▷		▽			10					Rückseite		franz. Bildhauer, † 1917	▷				
chem. Element (Ce)	▷				Sohn Noahs (A.T.)	▷		eine Kleiderlänge		Bilderrätsel	▷						Stadtteil von Hamburg	
	▷				gemalte Stadtansicht	▽	Ruinenstätte in der Türkei	▷						Sachgebiet		Ab-schieds-gruß	▷	
Männern-kurzname	Gebiete-rin, Be-sitzerin	Blas-musiker			US-Spielerstadt (Las ...)	▷				fort-gesetzt		Wasser-sportler	▷					
Sitz ohne Lehne	▷	▽					Organist		Droh-wort	▷				dt. Komponist, † 1847	▷			Holz-kohle-schacht-ofen
	▷	8			kleine Krabbe		Hahnen-schrei	▷								Hunnen-könig (5. Jh.)		alt-griech. Philo-soph
Weinstock					Hauptstadt der Fidschi-Inseln	▷			so weit, so lange	▷		ein Börsen-spekulant			Männer-kurzname	▷		
Kurs, Trend, Tendenz	▷								nicht trocken			Hunde-rasse	▷					
Fluss durch Grenoble	▷						Märchen-figur		offene Flammen	▷					Schlaf-stätten		englisch: einge-schaltet	▷
	▷				größter äthiop. Volksstamm		Autor der 'Odyssee'	▷				kleine Früchte		Rufname von Crosby †	▷			arge Lage
deutsche Vorsilbe	Geld (ugs.)	Sing-vogel	▷	6				Teil eines Pullovers		laut schreien	▷					5		
geliehen, auf ...	▷				weißer Stirnfleck			englisches Flächenmaß	▷			Frauen-name	▷				medizi-nisch: schleimig	
ugs.: Wutausbruch		spanischer Männername			unterrichten	▷								nicht diese		Honig-wein	▷	
	▷						Gemeinde, Dorf	▷			größere Land-masse		Begrün-der des Christen-tums	▷			2	Zu-sammen-bruch
Burgverlies	▷							Buß-bereit-schaft		kehren	▷				österr. US-Filmstar, Erfinderin †			Kfz-K. Gießen
	▷				Aus-sprache		eigenes Tun be-dauern	▷				Hahnen-fuß-gewächs		Frei-maurer-vereinigung	▷			
Musikzeichen im Psalm	Teil der Treppe				kleines flaches Krebs-tier	▷		11		Vorname von Filmstar Sar-andon		Teil des griech. Mittel-meers	▷					
Gleit-schutz am Reifen	▷	1					Figur bei Kleist		Schiffer-knoten	▷				Fluss zur Nordsee	▷			Sohn Isaaks (A.T.)
	▷				Tanz-bewegung (franz.)		normal	▷			7				sibir. Eich-hörn-chenfell		Ton-bezeich-nung	▷
Mutter der Nibelungenkönige		Staat in Süd-amerika	▷					eine Groß-macht (Abk.)	▷			Abk.: Landes-liga		Enttäu-schung	▷			
ein dickes Gewebe	▷							Kapital-bringer, Investor	▷				4				ein Umlaut	▷
zuvor	▷					dörflich	▷									Ort in Grau-bünden	▷	

DP-1925-1223-47

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

GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT...

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



Lösungen der Kreuzworträtsel
aus der Ausgabe Dezember 2023:
WEIHNACHTSMARKT
KRIPPENSPIEL

Lösung des Riesensudoku
aus der Ausgabe Dezember 2023:

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



SCHÖNE HAUT IM WINTER

Elena Wink aus der Bären-Apotheke am Selmer Zentrum gibt bärenstarke Tipps gegen empfindliche Haut bei Kälte

Das Hochleistungsorgan Haut ist als Grenzorgan äußeren und inneren Einflüssen ausgesetzt, die im Laufe der Zeit das Erscheinungsbild verändern. Hitze, Kälte, UV-Licht und Krankheitserreger setzen der Haut von außen zu – Lebensweise, Lebenseinstellung und Stress wirken von innen. Nicht umsonst wird unsere Haut auch „Spiegel der Seele“ genannt.

Die Haut ist ein wahres Wunderwerk der Natur und das wohl vielseitigste Organ überhaupt. Sie schützt den Körper von außen, wehrt Mikroorganismen ab, sie reguliert die Körpertemperatur, versorgt uns mit wichtigen Sinneseindrücken. Sie errötet oder erblasst, zieht sich zusammen und sie erneuert sich kontinuierlich, indem sie abgestorbene Hautzellen durch neue ersetzt. Neben ihren funktionalen Aufgaben gibt die Haut ein „Statement“ ab: Sie verrät das Alter und zeigt die seelische Verfassung. Das gute Aussehen der äußeren Hülle zu erhalten und zu unterstreichen, ist ein kulturell übergreifendes Bedürfnis und vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Schönheit ist allerdings relativ: In manchen Kulturen gelten großflächige Tätowierungen, bunte Bemalun-

gen des Körpers oder Schmucknarben im Gesicht als unverzichtbarer Bestandteil der Attraktivität. Unsere Haut ist so unterschiedlich wie wir!

Gerade der hektische Alltag, schlechte und unregelmäßige Ernährung sowie Bewegungsmangel setzen der Haut zu. In Deutschland nehmen Hauterkrankungen seit einigen Jahren zu, immer häufiger werden Patienten mit Neurodermitis, Schuppenflechte oder Ekzemen beim Arzt vorstellig. Mittlerweile leiden Millionen von Menschen an Schuppenflechte oder Neurodermitis. Hauterkrankungen sind leider sehr oft hartnäckig und belasten die Patienten stark. Nur mit Geduld, sorgfältiger Behandlung und Pflege sind sie in den Griff zu bekommen. Das heißt in den meisten Fällen, die Symptomschübe werden seltener oder sind weniger ausgeprägt. Es ist sehr schwierig, die Ursache der Hautreaktionen herauszufinden und damit das Übel an der Wurzel zu packen. Viele Patienten betreiben neben der äußeren Haut auch eine innere „Seelenpflege“, mit Entspannung, autogenem Training oder Yoga, weil sie erkannt haben, dass ihre Beschwerden sich verbessern, wenn sie gezielt Stress abbauen. Trotzdem

bleiben Pflegemaßnahmen von außen ein wichtiger Teil der Therapie.

Gerade im Winter braucht die empfindliche Haut besondere Aufmerksamkeit, denn die äußeren Einflüsse beanspruchen sie nun besonders. Wichtig ist jetzt die Stabilisierung des Säureschutzmantels durch rückfettende, pH-neutrale Reinigungs- und Pflegeprodukte, die keine Farb-, Konservierungs- oder Parfümstoffe enthalten. Feuchtigkeitsspendende, harnstoffhaltige Produkte haben sich zum Beispiel gut bewährt. Die Haut benötigt regelmäßige, tägliche Pflege. Gerade das Gesicht sollte sorgfältig eingecremt werden, bevor es der kalten Winterluft ausgesetzt wird. Und obwohl ein heißes Bad im Winter besonders schön ist – auch zu langes, zu heißes Baden trocknet die Haut aus. Zur Hautpflege von innen gehören genügend Flüssigkeit, eine ausgewogene Ernährung und eine ausgeglichene Lebensweise mit ausreichend Schlaf.

Bei uns in der Bären-Apotheke geben wir Ihnen gerne ganz individuelle Tipps für die Pflege Ihrer Haut – zu jeder Jahreszeit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



LECKERER TREND: ENERGY BALLS

Tanja Schlüter aus der Bären-Apotheke in Ascheberg präsentiert das Rezept des Monats



GRUNDREZEPT
FÜR CA. 10 KUGELN:

150 g TROCKENFRÜCHTE
ZUM BEISPIEL APRIKOSEN,
FEIGEN ODER DATTELN

70 g NÜSSE
ZUM BEISPIEL CASHEWKERNE,
ERDNÜSSE ODER MANDELN

Die Grundzutaten kurz in einen Mixer geben und so lange zerkleinern bis sie gut vermengt sind. Die klebrige Masse nun in kleine Bällchen formen, in den Kühlschrank stellen und mindestens 30 Minuten kühlen.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf

Als Trockenobst können zum Beispiel Aprikosen, Feigen, Datteln, Pflaumen, Cranberries oder Rosinen verwendet werden. Für den Nuss-Anteil eignen sich Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamia, Sonnenblumen- oder Pinienkerne. Auch Haferflocken oder Reiswaffeln lassen sich statt Nuss verwenden. Wer es besonders cremig mag, fügt Mandelmus oder Erdnussbutter hinzu. Schokofans nehmen einfach ein wenig Backkakao. Und für eine tolle Optik können sich die Kugeln vor dem Kühlen noch in Kokosraspeln, Pistazien, Chiasamen, Sesam oder ähnlichem wälzen.

Ihr Ascheberger Bären-Team wünscht Ihnen viel Spaß mit dem Rezept des Monats, einen schwungvollen, gesunden und leckeren Start ins neue Jahr und natürlich wie immer einen guten Appetit!

START

GUTE VORSÄTZE: GESUND ABNEHMEN

Mittlerweile ist etwa jeder zweite Deutsche zu dick. Wenn Übergewicht zu Fettleibigkeit wird und der BMI über 30 steigt, macht unser Essverhalten uns krank. Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten. Das freut nicht nur die Waage, sondern vor allem Ihren Körper.

Das Ziel einer ausgewogenen Ernährung ist es, unseren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Doch was heißt ausgewogen? Das richtige Verhältnis zwischen den verschiedenen Lebensmittelgruppen ist entscheidend. Der Großteil der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, sollte bestenfalls pflanzlich sein. Obst und Gemüse sind meist ein kalorienarmer und effektiver Vitamin- und Mineralstoff-Lieferant. Ein kleinerer Anteil tierischer Lebensmittel soll Eiweiß und Fett liefern. Kohlenhydrate erhält der Körper zum Beispiel durch Getreideprodukte. Wer sich das schlecht vorstellen kann, für den gibt es die Ernährungs- oder Lebensmittelpyramiden des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) oder der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

WIR DRÜCKEN IHNEN DIE DAUMEN
FÜR DAS ERREICHEN IHRER ZIELE!

islami- scher Geist- licher	▽	▽	Anti- lopen- art	▽	große Grün- anlage	Unbe- kannter	Haupt- stadt von Apulien	Tennis- verband (Abk.)	seem.: hoch- heben	Stufe des alpinen Trias	Zahn- belag	▽	▽	Haar- styling- Produkt	falscher Weg (in die ... gehen)	Freizeit- beschäf- tigung	▽	geistig, gedank- lich
Orbit	▷					▽	▽	▽	▽	▽	rechtmäßig	▷	○ 2					▽
Haupt- teil des Aug- apfels			eng- lische Graf- schaft		vernunft- betont	▷								veraltet: Ameise		Kfz-K. Kt. Neu- châtel (Schweiz)	▷	
	▷	○ 5	▽								japan. Feld- herren- titel		Ver- mäch- tisen- empfängerin	▷				
Leicht- metall (Kurz- wort)	▷			franzö- sisch: Freund	▷		An- sprache			Addi- tions- ergebnis	▷					äther. Öl- und Harz- gemisch	▽	
	▷			eh. Erz- bischof v. Canter- bury	▷		Serie	▷					mürbe		Riesen- schlange	▷		
Zeitab- schnitt	Feuer- werks- körper	Strom durch Süd- afrika		Anrufen Gottes	▷					Kanton der Schweiz		ein Grund- stoff	▷					
Frank- furter Rathaus	▷	▽					Unter- kunft		Börsen- aufgeld	▷				Fußball- mann- schaft	▷			span. surreal. Maler, † 1989
	○ 10			diebli- scher Vogel		Reue emp- finden	▷				○ 3				Gefühl		Lebens- erinne- rungen	▽
Erz- bischof von Mün- chen			Ab- scheu- gefühl	▷				süd- deutsch: Haus- flur	▷		Jazz- ge- sangs- stil			göttlicher Held der indischen Sage	▷			
weit ent- fernt von allem, fernab	▷								Putz- tuch		ein- facher Hocker	▷						
ritterl. Duell mit scharfen Waffen	▷	○ 4				folglich, deshalb		kraft- los	▷					Groß- stadt in Pakistan		Kfz-K. Minden	▷	
	▷		spani- sches Reis- gericht		Demon- tage	▷				die Gestirne betref- fend		Comi- c-Figur von Rolf Kauka	▷					Männer- name
weibliche Märchen- gestalt	abge- messene Menge	Wurst- haut	▷					orienta- lische Märchen- figur		ein Ozean	▷							
engli- sche Brief- anrede	▷			Wett- lauf		heiliger Stier in Ägypten					Unter- nehmens- form (Abk.)		○ 6		überaus begabt			
Heldin der Tristan- sage		indischer Bundes- staat		ein Glücks- spiel	▷							nord- ischer Götter- vater		Segel- tau	▷			
	○ 8					TV- Sport- sendung				Schein- werfer		die Position ermi- teln	▷					Schüler- wohn- heim
euro- päischer Insel- staat	▷						Indianer- stamm in Nord- amerika		Bewoh- ner Sardi- niens	▷				Last- wagen (scherz- haft)		Nach- folger der EG	▽	
	▷		Schiff in Gefahr		dt. Re- gisseur, † 2015 (Helmut)	▷				○ 9	Weiß- fisch, Karpfen			vollstän- diges Bienen- volk	▷			
altrömi- sche Provinz	med.: Schmerz- emp- finden		chemi- sches Element	▷				Anker- platz		wilde Acker- pflanze	▷				○ 7			
größter Erdteil	▷				Comic- Figur (... Bunny)	▷	Regal für die Musik- anlage	▷					Vorname d. Schau- spielers Brynner	▷			Zeit- alter	
	▷		dt. Film- gesell- schaft (Abk.)		stark wün- schen	▷								Stadt im belg. Henne- gau		chem. Zeichen für Argon	▷	
Jubel- welle im Stadion (La ...)		süd- amerika- nisches Faultier	▷	○ 1			fossiler Brenn- stoff	▷			Abk.: Magister Legum		im Dienst wirken	▷				
weil, durch	▷					○ 11		offi- zieller Wider- ruf	▷							Kfz-K. Rastatt	▷	
Haus- halts- plan	▷				karg, dürftig	▷								Aktion	▷			

DP-1925-1223-48

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

Lilavita®

STÄRKE DEINE
ABWEHRKRÄFTE.

FIT DURCH DIE NASSKALTE JAHRESZEIT –
MIT SCHWUNG INS NEUE JAHR.



PREMIUM
APOTHEKEN
QUALITÄT

JETZT EXKLUSIV
IN DER BÄREN-APOTHEKE:

**LILAVITA
IMMUN AKTIV**

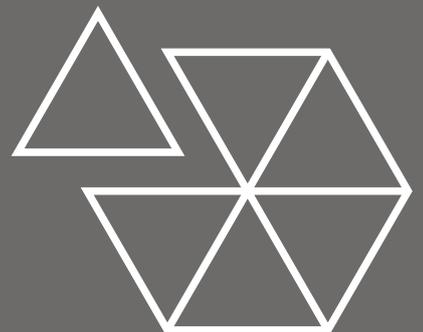
TÄGLICHE UNTERSTÜTZUNG
FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Immun Aktiv ist die Nahrungsergänzung speziell für unser Immunsystem in hochdosierter Form. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind durch den Maitake-Pilz, Holunderbeeren-Extrakt, Citrus-Bioflavonoide und OPC ergänzt. Damit bieten sie dem Körper, gerade vor und während der Erkältungszeit eine hoch- und breit-dosierte Unterstützung. Vitamin E, Zink, Vitamin D3 und Vitamin C unterstützen die Zellen bei oxidativem Stress.

Alle Stoffe in Kombination tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Immun Aktiv ist damit die wertvolle Mikronährstoff-Zusammensetzung für ein starkes und effektives Immunsystem. Im Vergleich zu marktüblichen Trinkfläschchen oder Granulaten ist unser Produkt frei von Konservierungsstoffen, Aromen und Süßstoffen.

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen,
Mineralstoffen, Spurenelementen und
Pflanzen-Extrakten

30 Kapseln | UVP: 16,95 €
90 Kapseln | UVP: 42,95 €



Bärenstarke Knallerpreise

JANUAR
2024

JETZT BIS ZU
**42%
SPAREN!**

Gingium® 120 mg

SPAR 42%



120 Filmtabletten
statt ~~96,89~~ Euro
55,99 €

Refluthin® bei Sodbrennen

SPAR 28%



16 Kautabletten
statt ~~7,25~~ Euro
5,19 €

Synofen® 500 mg / 200 mg**

SPAR 35%



20 Filmtabletten
statt ~~10,48~~ Euro
6,79 €

Vitamin B12 Hevert®
Direkt-Spray

SPAR 33%



30 ml
statt ~~14,95~~ Euro
9,99 €
1 l = 333,- €

Lopedium® akut

SPAR 34%



10 Kapseln
statt ~~5,36~~ Euro
3,49 €

Hylo-Vision® SafeDrop® 0,1%

SPAR 33%



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

Stilaxx® Hustenstiller

SPAR 31%



200 ml
statt ~~15,99~~ Euro
10,99 €
1 l = 54,95 €

Flurbiprofen-ratiopharm®

SPAR 34%



24 Lutschtabletten
statt ~~9,97~~ Euro
6,49 €

Bronchipret® Saft TE

SPAR 32%



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

* Für rezeptpflichtige Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, gelten einheitliche Abgabepreise. Preisnachlässe beziehen sich auf UVP (UVP = unverbindliche Preisempfehlung) oder AVP (AVP = Für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausgezahlt wird). Gültig vom 01.-31.01.2024 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 04.12.2023. 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. V. Merhi e.K.
Südring-Center-Promenade 1 · 46242 Bottrop

Bären-Apotheke Coesfeld · Inh. Elif Erten-Cinar e.K.
Schuppenstr. 19 · 48653 Coesfeld

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. Wolfgang Wittig e.K.
Am Hain 2 · 40474 Düsseldorf

Bären-Apotheke am Neuenhausplatz · Inh. Wolfgang Wittig 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 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.
Kreisztr. 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.