

JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

Die Tatze



Ausgabe: April 2024

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

OPTIMAL ERNÄHRT

Zum Weltgesundheitstag:
Gesundheit geht durch
den Magen...

SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg
Bergisch Gladbach
Bottrop
Coesfeld
Datteln
Duisburg-Neumühl

Düsseldorf
Erkrath
Hagen
Herten
Kaufbeuren
Lüdinghausen

Möhnesee-Körbecke
Münster
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 APRIL 2024!

EXKLUSIVE PRÄMIEN
04/2024 - 06/2024

Servietten „Color“
20-tlg., verschiedene Sorten



10
TALER

Kerzenhalter
weiß, aus Porzellan, Ø 9 x 4 cm



18
TALER

MyStyle® Haartrockner
2200 Watt



60
TALER

Pflanztopf „Lingo“
grün, verzinkt



19
TALER

Stabkerzen „Splash“
mit Farbverlauf, 4-tlg.



22
TALER

Eulenschnitt® Frühstücksbrett Herz
aus Buchen-Leimholz, 24 x 21 cm



68
TALER

Eulenschnitt® Vase aus Glas
Ø 10 x 9,5 cm, verschiedene Sorten



36
TALER

LED-Haus „Hygga“
inkl. Batterie, mit Timer



48
TALER

reisetel® rolltop backpack
Design: herringbone sand



176
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Flaschenöffner:

Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 30.04.2024.



Alle Angebote gültig im April 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.

UND JETZT...

WOHIN DAMIT?!



Die Bären-Apotheken informieren: Medikamente richtig entsorgen

Das neue Jahr hat begonnen und im März und April steht traditionell der Frühjahrsputz an. Zeit, um auch die Haus- und Reiseapotheke zu überprüfen und alle Medikamente auf ihre Haltbarkeit zu checken. Müssen die Arzneimittel entsorgt werden, so gilt eine Faustregel ganz sicher: Medikamente oder Medikamentenreste gehören definitiv nicht in den Abfluss oder die Toilette!

Kleine große Umweltsünden...

Medikamentenreste sind schlecht für die Umwelt. Landen sie im Ausguss, gelangen die Wirkstoffe in die Kanalisation und über die Kläranlagen dann in unsere Gewässer. Durch die vielen Reinigungsstufen in den Klärwerken werden Rückstände von Arzneimittelresten zwar zum größten Teil beseitigt, sodass keine gesundheitsschädlichen Mengen in die Gewässer gelangen. Dennoch können die Rückstände in den Gewässern zum Beispiel zu einer Verweiblichung männlicher Fische führen, wodurch deren Fortpflanzung gestört und damit die Population verringert wird.

Damit unser Trinkwasser sauber bleibt...

Medikamentenreste können auch ins Trinkwasser gelangen, denn es lassen sich auch bei der Wasserauf-

bereitung manche Stoffe nur schwer entfernen. Auch hier besteht kein Gesundheitsrisiko für Menschen, denn die gemessenen Konzentrationen liegen in Deutschland immer noch unter der therapeutisch wirksamen Dosis. Doch damit das auch so bleibt, sollten flüssige Arzneimittel unbedingt fest verschlossen in ihren Flaschen belassen und im Hausmüll oder bei der Schadstoffsammlung entsorgt werden. Leere Schachteln und Beipackzettel kommen dann ins Altpapier und leere Blister von Tabletten oder Kapseln in den Gelben Sack bzw. die Gelbe Tonne.

Kommunale Unterschiede: Wie geht's richtig?

Die richtige Entsorgung von Medikamenten ist in Deutschland kommunal geregelt. Im Internet können Sie sich auf www.arzneimittelentsorgung.de per Postleitzahlsuche über die richtige und umweltschonende Medikamentenentsorgung in Ihrem Wohnort informieren.

Wir recyceln mit!

In den Bären-Apotheken beteiligen wir uns ebenfalls freiwillig an der Rücknahme Ihrer Altmedikamente. Wenn Sie spezielle Arzneimittel, wie zum Beispiel Krebsmedikamente, abgeben möchten, können Sie sich gerne jederzeit bei uns, Ihrem Arzt oder beim örtlichen Entsorgungsunternehmen erkundigen.

MY HEALTH,
MY RIGHT:
AM 7. APRIL IST
WELTGESUNDHEITSTAG!



Der Weltgesundheitstag wird jedes Jahr am 7. April gefeiert, um die Bedeutung der Gesundheit für alle Menschen auf der ganzen Welt zu betonen. Vor 76 Jahren wurde er von der Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, kurz: WHO) ins Leben gerufen und findet seither an ihrem Gründungsdatum statt.

Im Jahr 2024 steht dieser Tag unter dem Motto „My health, my right“. Dieses Motto soll das Recht eines jeden Menschen auf Gesundheit in den Vordergrund rücken.

Insgesamt 140 Länder der Erde erkennen Gesundheit in ihrer Verfassung als Menschenrecht an. Und doch wird die Gesundheitsversorgung in vielen dieser Länder nicht sichergestellt. Im Jahr 2021 waren mindestens 4,5 Milliarden Menschen – also mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung – nicht vollständig durch grundlegende Gesundheitsdienste abgedeckt.

„My health, my right“ steht für den Zugang zu sicheren Gesundheitsdienstleistungen, sauberem Trinkwasser, reiner Luft, gesunder Nahrung, sowie das Recht auf faire Arbeitsbedingungen, eine adäquate Behausung und ein Leben ohne Diskriminierung.

Auch wenn die WHO, aufgrund ihrer Finanzierung u. a. durch Pharma- und Nahrungsmittelkonzerne und der daraus resultierenden Interessenskonflikte, nicht selten in der Kritik steht – **jeder Mensch sollte ein Recht auf Gesundheit, Gesundheitsversorgung und auch gesunde Lebensumstände haben.**



GESUNDHEIT GEHT DURCH DEN MAGEN

Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung:
Wie Sie sich mit Vitaminen, Mineralstoffen und Co. einfach gesund essen...

Eine gesunde Ernährung ist entscheidend für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Vielfältig und ausgewogen sollte sie sein. Doch was heißt das eigentlich? Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind für zahlreiche Wachstums- und Stoffwechselprozesse in unserem Körper verantwortlich. Eine Ernährung, die reich an diesen Nährstoffen ist, kann dazu beitragen, Krankheiten vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken.

Was sagt mir mein Körper?

Eine einseitige Ernährung kann zu Mangelerscheinungen und langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen. Fehlen Vitamine oder Mineralstoffe, dann sendet unser Körper unmissverständliche Signale, die uns zur Gegenwehr auffordern. Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Konzentrationsprobleme oder sogar eine höhere Infektanfälligkeit können erste Anzeichen eines Nährstoffmangeses sein. Um eine ernsthafte Erkrankung auszuschlie-

ßen, suchen Sie nun am besten Ihren Hausarzt auf. Er kann durch eine Laboruntersuchung feststellen, ob ein Mangel besteht und mit Ihnen besprechen, wie dieser behoben werden kann – am besten natürlich mit einem neuen Speiseplan!

Vitamine für's Leben...

Vitamine sind organische Verbindungen, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Ausnahmen bestätigen wie immer die Regel: Vitamin D3, das unter anderem für eine gesunde Knochenbildung zuständig ist, wird unter Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Vitamine sind an vielen lebenswichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Daher auch ihr Name – der Wortteil „vita“ ist Latein und bedeutet „Leben“. Zu den wichtigsten Vitaminen gehören Vitamin A, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E und die verschiedenen B-Vitamine. Vitamin A zum Beispiel ist wichtig für die Sehkraft und das Immunsystem,

während Vitamin B12 beim Aufbau roter Blutkörperchen und somit gegen Müdigkeit und Konzentrationsstörungen hilft. Der Allrounder Vitamin C wirkt unter anderem als Antioxidans und stärkt die Abwehrkräfte.

Mineral total!

In tierischen oder pflanzlichen Lebensmitteln sind auch chemische Elemente als Mineralstoffe enthalten, die unser Organismus in unterschiedlichen Mengen zu verschiedenen Zwecken braucht. Zu den wichtigsten Mineralstoffen zählen Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen. Calcium ist essentiell für starke Knochen und Zähne, Magnesium unterstützt die Muskelfunktion und Kalium reguliert den Flüssigkeitshaushalt im Körper. Eisen wiederum ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut. Mineralstoffe wie zum Beispiel Jod oder Selen benötigt unser Körper nur in geringen Mengen, weshalb sie Spurenelemente genannt werden.

Wenn eine ausgewogene Ernährung einfach nicht genug ist:

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL KÖNNEN AUSREICHEND VITAMINE UND MINERALSTOFFE LIEFERN!

Was sind eigentlich sekundäre Pflanzenstoffe?

Bislang bekannt sind etwa 100.000 sekundäre Pflanzenstoffe – bis zu einem Zehntel davon kommen in der menschlichen Nahrung vor. Obwohl sie Einfluss auf einige Stoffwechselprozesse des Menschen haben, sind sie nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) keine lebenswichtigen Nährstoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe sind in Gemüse, Obst, Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten enthalten und ihnen werden verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Wohl am bekanntesten sind die Carotinoide, die unter anderem in Karotten oder Paprika enthalten sind und für eine gelbe bis rote Färbung sorgen. Sie sollen antioxidativ und entzündungshemmend sein. Derzeit gibt es keine Empfehlungen der DGE für die körperliche Zufuhr sekundärer Pflanzenstoffe. Dennoch empfiehlt sie einen hohen Verzehr von Lieferanten sekundärer Pflanzenstoffe, um eine gute Versorgung zu gewährleisten.

Wenn Essen krank macht...

Lebensmittelunverträglichkeiten sind ein weit verbreitetes Problem, das viele Menschen betrifft. Bei einer Lebensmittelunverträglichkeit reagiert der Körper auf bestimmte Nahrungsmittel oder Inhaltsstoffe mit unangenehmen Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Hautausschlägen oder Kopfschmerzen. Die Ursachen für Lebensmittelunverträglichkeiten können vielfältig sein und reichen von genetischen Veranlagungen bis hin zu einer gestörten Darmflora. Die bekannteste Form von Lebensmittelunverträglichkeiten ist wohl die Laktoseintoleranz, bei der unser Körper nicht in der Lage ist, Milchzucker (Laktose) richtig zu verdauen. Dies führt zu Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen

und Durchfall nach dem Verzehr von Milchprodukten. Bei auftretenden Beschwerden nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel ist Aufmerksamkeit geboten: Eine ärztliche Abklärung kann hier Aufschluss geben. Mit einer gezielten Diagnose und entsprechenden Maßnahmen kann man Lebensmittelunverträglichkeiten gut in den Griff bekommen und ein weitgehend beschwerdefreies Leben führen.

Nahrungsergänzungsmittel: Ist das wirklich nötig?

Wer sich rundum ausgewogen ernährt, sollte eigentlich genügend Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe über die Nahrung aufnehmen können. Doch so einfach ist es leider nicht. Manche Medikamente können echte Nährstoffräuber sein und auch verschiedene Krankheiten können einen ähnlichen Effekt auf unseren Körper

haben. Auch Schwangerschaft, Stillzeit, Rauchen oder Alkoholkonsum können dem Körper die wichtigen Nährstoffe entziehen. Und Lebensmittelunverträglichkeiten oder der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel können dazu führen, dass unser Körper die nötigen Vitamine und Mineralstoffe gar nicht bekommt. Das müssen wir aber nicht auf uns sitzen lassen. Wenn eine ausgewogene und vielfältige Ernährung aus bestimmten Gründen einfach nicht genug ist, können sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel Abhilfe schaffen.

Wir empfehlen Ihnen die Produkte von Lilavita®, die Sie exklusiv in Ihrer Bären-Apotheke erhalten. Sie werden in Deutschland von Hand aus hochwertigen Reinsubstanzen mit hoher Bioverfügbarkeit produziert. Wissenschaftlich fundierte Kombinationen im Apothekerglas – sprechen Sie uns gerne an!



Schmerzhaftes Gliederreifen	▽	▽	Schutzheiliger	▽	Teil des altröm. Kalenders	männlicher Vorfahr	schweizerisch: Ladung	Sklavin in der Oper 'Turandot'	nochmals	alter Klavierjazz (Kw.)	US-Bundesstaat	▽	▽	dt. Normenzeichen (Abk.)	Landstreitmacht	Fahrtroute	▽	Zeichenstift		
Sportler	▷										Beruf im Rechtswesen	▷							▽	
Werbematerial			fallender Schnee	▽	ehe-lichen	▷	3							Gesetzgeber d. ind. Mythologie		eine Geliebte des Zeus	▷			
Einheit der Stoffmenge	▷				22. griech. Buchstabe	▷	9	Felsen unter Wasser		dazu, obendrein	▷						Kontur			
Hauptstadt von Vietnam	▷	schnelle Reiterdromedare	ein Feldspat		nicht schmal	▷		Un-mensch	pau-sieren	▷				Über-setzboot		Männername	▷			
Wohnungsvermittler	▷							Geldgegenwerte		schwe-dische Pop-gruppe	▷	1			schlimm	▷			Kloster in Oberbayern (St. ...)	
Steuer im MA.			Holzraummaß	▷				engl. Parla-ments-entscheid			▷	8	weißer Süd-afrikaner		Vorläufer der OSZE	▷				
Schrott	▷	5							Durch-einander				duschen	▷			7			
Heilpflanze	▷						früherer österr. Adels-titel		Gehabe	▷					Sach-gebiet		japani-sches Theater-spiel	▷		
persönliches Fürwort (3. Fall)		span. Mittel-meer-insel	'Ungläu-biger'	▷	altgriechischer Helden-tempel	▷	Nah-rungs-auf-nahme						über-legen, abwägen	▷		kleine Trom-meln	Frucht-getränk	▷		jetzt, in diesem Moment
Gerät zur Kammerherstellung	▷						Salzlake	ein Getränk (Kw.)	▷					künstl. Nackt-darstel-lung	▷			ab jetzt		
japanisches Gewand			Vorname des US-Filmstars Freeman	▷		Pfeffer-schote	▷								Irrsinn		Verehrer eines Stars	▷		
versteinert (Tiere)	▷						Berliner Flug-hafen (Abk.)						aus Fels		Frage-wort	▷			ver-rufenes, düsteres Lokal	
Nierenabsonderung	▷	Sänger komi-scher Rollen			Ernäh-rungs-form	▷					Schweiz. Schau-spieler, † 2000		Beschul-digung, Vorwurf	▷						
alltäglich, flach	▷				franz. Adels-ge-schlecht	▷		irischer Schrift-steller, † 1939	▷						Feld-blume		ein Ver-kehrs-zeichen	▷		
ausführen		feine Haut-öffnung	▷		ein pharm. Beruf (Abk.)	▷	6	an-fangen	▷								englisch: Bett		Moment	▷
okkultes Gegenstand	▷							ein Schnell-zug (Abk.)	▷				Zustim-mung (engl. Abk.)	▷	Frei-herr	▷				
Großväter	▷						sehr junger Mensch	▷					zum König machen	▷					Abk.: Neben-kosten	
																			Ball-halter beim Golf	▷

DP-1925-0324-53

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

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOGGING...

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

GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT!



HAU(P)TSACHE GESUND!

Kosmetikbehandlungen in den Bären-Apotheken

Gesundheit und Wohlbefinden sind eng mit der optimalen Hautpflege verbunden. Eine gesunde Haut ist nicht nur ein ästhetisches Merkmal, sondern auch ein Indikator für den allgemeinen Gesundheitszustand. Eine gute Hautpflegeroutine kann dazu beitragen, die Haut gesund zu erhalten und verschiedene Hautprobleme zu vermeiden. Regelmäßiges Reinigen, Peelen und Hydratisieren sowie der Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung helfen der Haut gesund zu bleiben.

Schon seit einigen Jahren werden daher in den Bären-Apotheken in Datteln, Lüdinghausen und Nordkirchen professionelle Behandlungen von erfahrenen Kosmetikerinnen angeboten – weil Gesundheit eben auch Hautsache ist!

Sabine Wrensch aus der Bären-Apotheke in Datteln ist ausgebildete Drogistin, Kosmetikerin und Entspannungstrainerin. Sie ist seit 1987 als Kosmetikerin tätig – davon 23 Jahre lang als Selbstständige. Seit 2018 verwöhnt sie nun die Kundinnen und Kunden der Dattelner Bären-Apotheke mit ihren Kosmetikbehandlungen. „Unsere Behandlungen verbinden Entspannung mit individueller Hautpflege und Beratung. So

können wir unseren Kunden einen optimalen Pflegeplan anbieten“, erklärt Sabine Wrensch. Dabei betont sie vor allem, dass die Entspannung neben der Hautpflegeberatung ein sehr wichtiges Thema geworden sei.

Eine persönliche Auszeit in gemütlicher und zwangloser Atmosphäre lässt uns den alltäglichen Stress und die gesellschaftliche Hektik für einen Moment lang vergessen.

„Unsere Geschenkgutscheine für Kosmetikbehandlungen sind auch sehr beliebt bei den Kunden, weil man seinen Liebsten einfach gerne etwas Gutes tun will“, so Wrensch.

Und auch in Lüdinghausen und Nordkirchen sind die kosmetischen Behandlungen bei den Kunden sehr beliebt. Hier ist Sylvia Tillmann fast immer ausgebucht. „Ich habe sehr viele Stammkunden, die seit Jahren gerne zur Behandlung und Beratung kommen“, erzählt die Kosmetikerin. Seit 2015 ist sie nun bei den Lüdinghauser Bären tätig – in der Bären-Apotheke in Nordkirchen verwöhnt sie die Kunden bereits seit 2012.

Bei ihren Behandlungen setzt die erfahrene Kosmetikerin vor allem auf medizinische Hautpflegeprodukte zur Problemlösung, zum Beispiel bei Akne oder Neurodermitis, oder auf vegane Naturkosmetik.

„Neben der optimalen Wirksamkeit der Produkte für meine Kosmetikbehandlungen, ist mir auch die Nachhaltigkeit sehr wichtig. Die Produkte werden in Deutschland hergestellt und haben daher kurze Wege bis zu uns in die Apotheke“, unterstreicht Sylvia Tillmann.

Das gesamte Kosmetiksortiment der Bären-Apotheken ist jedoch noch weitaus vielfältiger – für jeden Hauttyp ist das richtige Produkt dabei. Die Auswahl ist groß, daher beraten die geschulten Mitarbeiter und auch die Kosmetikerinnen Sie gerne ganz individuell vor Ort zur optimalen Pflegeroutine für Ihre Haut. Oder gönnen Sie sich eine kleine Auszeit bei einer wohltuenden Kosmetikbehandlung in Ihrer Bären-Apotheke. Termine können Sie persönlich oder telefonisch direkt in der jeweiligen Apotheke vereinbaren.



Jetzt Termin vereinbaren!
Lüdinghausen: 0 25 91 / 68 96

Datteln: 0 23 63 / 56 12 90
Nordkirchen: 0 25 96 / 93 74 90



Die BÄRLI Tatze

April 2024

präsentiert von deiner Bären-Apotheke

Sonntag mit Regen

Entdecke Bärli's Basteltipp...



Jeden Monat neu
- mit tollem
Poster für
dich!



Bären-Apotheke





Bärli erklärt: Was heißt Aprilwetter?

Wenn die Rotkehlchen singen, die Sonne langsam ihre warmen Strahlen zur Erde schickt und die Obstbäume anfangen zu blühen, dann ist es Zeit für den Frühling. Gerade noch hat Bärli die Sonne lachen sehen, als er aus dem Fenster geschaut hat und plötzlich sieht es grau und regnerisch aus. Typisch April, denkt er.

Doch warum wechselt das Wetter im April eigentlich so häufig? Das liegt vor allem an der Kraft der Sonne. Diese erwärmt große Teile Land schneller als das Gewässer drumherum. Die kalte, feuchte Meeresluft wird als Wind über das warme Land geweht und beginnt sich zu erhitzen. Wenn die Luft dann nach oben in Bereiche

steigt, die wesentlich kälter sind, kondensiert sie und wird wieder flüssig. Dann kann es plötzlich zu Regen oder sogar Schnee kommen, obwohl gerade noch ein klarer, wolkenloser Himmel zu sehen war. Verrückt, denkt Bärli. Zu seinem April-Spaziergang nimmt er also lieber einen Schirm und Gummistiefel mit.

Bärlis Basteltipp: Stürmisches Regenschirm Bild

Du brauchst...

- einen weißen Buntstift
- Pinsel und Wasserfarbe
- Pfeifenreiniger
- Buntes Papier
- Weißes Papier
- Klebe



1. Male auf dein weißes Blatt Papier eine bewölkte Landschaft mit großen dunklen Regenwolken. Benutze dazu am besten Farben, die du mit Schwarz mischst.

2. Warte, bis dein Bild getrocknet ist und male mit dem weißen Buntstift deine fallenden Regentropfen auf. Zeichne mehrere diagonale Striche, bis du mit dem Ergebnis zufrieden bist.

3. Falte das bunte Papier im Zickzack zu einem Fächer. Knicke es an der oberen Kante etwas ab und bestreiche es an dieser Stelle mit der Klebe. Drücke das Ende gut zusammen.

4. Biege einen Pfeifenreiniger an einem Ende zu einem kleinen Haken. Klebe diesen anschließend dort auf dein Bild, wo dein Regenschirm haften soll. Nimm nun den Fächer und befestige diesen auf dem Pfeifenreiniger als Schirm.



Impressum

Herausgeber:

BP APO Consulting GmbH
Funnemannstraße 17, 59379 Selm

Redaktion:

Carina Naujokat



Bären-Apotheke

HEUSCHNUPFEN?



DA BLÜHT DIR WAS!

Der Februar ist für manche bereits der Auftakt der alljährlichen Pollensaison. Kaum öffnen sich die ersten Blütenstände, werden die meisten Heuschnupfengeplagten die typischen Symptome nun bis in den Herbst hinein nicht mehr los...

Neben genetischer Veranlagung und den hierzulande guten Hygienebedingungen steht auch der Klimawandel im Verdacht, an der Entwicklung und dem Anstieg von Allergien beteiligt zu sein. Ihm verdanken die Pflanzen außerdem bessere Lebensbedingungen und das bedeutet – zum Leidwesen des Pollenallergikers – früher beginnende und länger andauernde Blütephasen.

Fehlalarm!

Unser Immunsystem kann normalerweise problemlos zwischen Freund und Feind unterscheiden und ordnet Pollen bei den harmlosen Eindringlingen ein. Doch bei einer Allergie spielt das Immunsystem verrückt. Es stuft das Pollenprotein als gefährlich ein und lässt die Immunzellen Antikörper dagegen bilden. Landet der Pollen dann erneut im Körper, erkennen ihn die Abwehrkräfte sofort wie-

der. Unser Körper ist nun sofort in Alarmbereitschaft und versucht, die vermeintlichen Feinde mit allen Mitteln loszuwerden: Kribbelnde Nasen, Niesattacken, Husten und tränende Augen sind dann die lästigen Folgen der Abwehrversuche.

Allergien nicht auf die leichte Schulter nehmen...

Allergien sind nicht ohne. Häufig treten bei den Betroffenen nach einigen Jahren Folgeerkrankungen auf, wenn das Risiko unterschätzt und die Allergie nicht mit der nötigen Konsequenz oder auch gar nicht behandelt wird. Bei nahezu einem Drittel aller Patienten vollzieht sich ein sogenannter Etagenwechsel: Der Heuschnupfen entwickelt sich zum Asthma.

Das Kreuz mit der Allergie

Auch Unverträglichkeiten gegen bestimmte pflanzliche Nahrungsmittel kann ein Heuschnupfen nach sich ziehen – es entwickeln sich sogenannte Kreuzallergien. Der Grund für dieses Phänomen ist die botanische Verwandtschaft und die damit verbundene Ähnlichkeit der Eiweißstruktur einiger pflanzlicher Lebensmittel mit

den Pollenproteinen. Wer auf Birkenpollen allergisch reagiert, leidet mit einer Wahrscheinlichkeit von etwa 60 % auch unter einer Allergie gegen Äpfel oder Nüsse. Die Symptome von Kreuzallergien können denen des Heuschnupfens ähneln und sich außerdem durch Juckreiz im Mund- und Rachenraum, Schwellungen der Lippen oder Zunge sowie Magen-Darm-Beschwerden äußern. Es ist wichtig, diese Zusammenhänge zu kennen und entsprechend darauf zu achten, welche Lebensmittel möglicherweise Beschwerden auslösen können.

Wann bin ich dran?

Den Blütebeginn seines Allergens kann man anhand eines Pollenflugkalenders in etwa vorhersehen. Nun wäre es geschickt, den Urlaub in die Zeit der stärksten Belastung zu legen. An den Küsten von Nord- und Ostsee, am Mittelmeer oder im Hochgebirge ist die Luft weitgehend pollenfrei. Der Pollenflugkalender ist daneben auch bei der medikamentösen Vorbeugung hilfreich, denn die meisten symptomatischen Mittel helfen am besten mit einer mehrwöchigen Vorlaufzeit.



PFLANZLICHE UNTERSTÜTZUNG BEI VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

Gabriele Vogg aus der Bären-Apotheke Vogg am Neuen Markt in Kaufbeuren informiert zum Thema Magen-Darm-Beschwerden



Anhaltende oder wiederkehrende Verdauungsprobleme und die damit verbundenen Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen belasten die Betroffenen, insbesondere in Alltagssituationen, stark. Meist handelt es sich um funktionelle Magen-Darm-Störungen, also Beschwerden, denen keine organische Ursache zu Grunde liegt.

Die Ursachen für diese wiederkehrenden Magen-Darm-Beschwerden sind vielfältig und individuell. Oft führt ein abgelaufener Magen-

Darm-Infekt zu einem überempfindlichen Verdauungstrakt. Darüber hinaus spielen auch die genetische Veranlagung und Stress sowie bestimmte Nahrungsmittel eine Rolle. Die Folge können Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen oder Krämpfe sein.

Eine wirksame Linderung dieser Symptome kann in vielen Fällen mit einer hochdosierten Wirkstoffkombination aus den Heilpflanzen Pfefferminze und Kümmel erzielt werden.

Die echte Pfefferminze ist bekannt für ihre lindernde Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden. Hochkonzentriertes Pfefferminzöl wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern es entspannt auch die Darmmuskulatur und wirkt dadurch krampflösend.

Hochkonzentriertes Kümmelöl wiederum entbläht und hemmt die Gasbildung.

Durch die Kombination beider Heilpflanzen können mehrere Symptome, wie Blähungen,

Völlegefühl und Bauchschmerzen, gleichzeitig gelindert werden. Zudem entsteht eine so genannte synergistische Wirkung, die in Laboruntersuchungen nachgewiesen werden konnte: In Kombination lindern Pfefferminzöl und Kümmelöl die Überempfindlichkeit im Bauchraum (viszerale Hypersensitivität) stärker als es den beiden einzelnen Wirkstoffen im Alleingang möglich wäre.

Bei uns in der Bären-Apotheke informieren wir Sie gerne zum Thema Magen-Darm-Beschwerden und geben Ihnen wertvolle Tipps zur Linderung Ihrer Symptome. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

UNSER TIPP!



Carmenthin® bei Verdauungsstörungen. Zusammensetzung: 1 magensaftresistente Kapsel enthält: **Wirkstoffe:** Pfefferminzöl 90 mg, Kümmelöl 50 mg. Sonstige Bestandteile: Gelatinepolysuccinat; Glycerol 85%; Polysorbat 80; Propylenglycol; Glycerolmonostearat 40-55; Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) (Ph. Eur.); Mittelkettige Triglyceride; Natriumododecylsulfat; Natriumsulfat; Natriumchlorid; Sorbitol (Ph. Eur.); Titandioxid; Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O; Patentblau V; Chinolingelb. **Anwendungsgebiete:** Dyspeptische Beschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. **Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegen Pfefferminz, Menthol, Kümmel, andere Doldengewächse oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels, bei Achlorhydrie, bei Lebererkrankungen, bei Gallensteinen, bei Cholangitis oder anderen Gallenerkrankungen. **Nebenwirkungen:** Bei empfindlichen Personen Magenbeschwerden (z. B. Aufstoßen). Sehr selten allergische Reaktionen.
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe



LUST AUF VEGGIE? LECKERE SPINATQUICHE!

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



400 G MEHL
 200 G KALTE BUTTER
 150 ML WASSER
 4 EIER
 250 ML MILCH
 100 G GERIEBENER GOUDA
 1 ZWIEBEL
 400 G BLATTSPINAT
 1 GLAS GETROCKNETE TOMATEN
 2 ZEHEN KNOBLAUCH
 200 G FETA-KÄSE
 1 HANDVOLL PINIENKERNE
 SALZ UND PFEFFER
 MUSKATNUSS
 OLIVENÖL
 MEHL FÜR DIE ARBEITSPLATTE

Mehl, Butter, Wasser und zwei Pinienkerne zu einem Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl leicht rösten und herausnehmen. Die Zwiebel fein würfeln und die getrockneten Tomaten klein schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin dünsten. Dann Blattspinat, getrocknete Tomaten, Knoblauch und die Pinienkerne dazugeben und einige Minuten braten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen, den Feta zerbröseln und vorsichtig mit der Masse vermengen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte ausrollen und in eine Quicheform geben. Die Ränder festdrücken und den überstehenden Teig abschneiden. Dann die Spinatmasse in die Form geben. Eier, Milch und geriebenen Gouda gut mit einer Gabel verschlagen, salzen und über die Quiche gießen.

Anschließend im heißen Ofen etwa 1 Stunde und 15 Minuten backen.

Das Hertener Bären-Team wünscht Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen mit dem Rezept des Monats. Lassen Sie es sich schmecken!

LEBENSMITTEL: UNVERTRÄGLICHKEIT VS. ALLERGIE



Lebensmittelunverträglichkeiten und Lebensmittelallergien sind zwei verschiedene Arten von Reaktionen des Körpers auf bestimmte Nahrungsmittel. Obwohl sie ähnliche Symptome verursachen können, unterscheiden sie sich in ihren Ursachen, Mechanismen und Auswirkungen.

Bei einer Lebensmittelunverträglichkeit reagiert der Körper auf bestimmte Nahrungsmittel oder Inhaltsstoffe mit unangenehmen Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Hautausschlägen. Die Laktoseintoleranz und die Glutenunverträglichkeit sind ihre wohl bekanntesten Vertreter.

Im Gegensatz dazu handelt es sich bei einer Lebensmittelallergie um eine Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Proteine in Nahrungsmitteln. Bei einer allergischen Reaktion werden Antikörper freigesetzt, die das vermeintlich feindliche Protein abwehren sollen und dabei die typischen Symptome wie Juckreiz, Hautausschlag, Atembeschwerden oder sogar lebensbedrohliche Reaktionen auslösen können. Im schlimmsten Fall kann die Allergie zu einem anaphylaktischen Schock führen, der sofortige medizinische Hilfe erfordert.

Bei auftretenden Symptomen nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel sollten Sie ärztlichen Rat einholen und testen lassen, ob es sich um eine Unverträglichkeit oder eine Allergie handelt. Nur so können geeignete Maßnahmen, wie zum Beispiel eine spezielle Diät, ergriffen werden – denn Gesundheit beginnt oft schon auf dem Teller.

Schiedsrichter-utensil	▽	▽	burgundische Frauenhaube	▽	ehem. Einheit für den Druck	nord-deutsche Landschaft	Körperoberfläche	Tennisverband (Abk.)	leichtes Elementarteilchen	italienisch: drei	Jungen	▽	▽	Speisefisch	spanisches Grußwort	aus der Mode	▽	zerstörte Gebäude
Lohn, Fixum	▷					▽	▽	▽	▽	▽	anschießend	▷						▽
Eintopfgericht			tragendes Bauteil		Substanz	▷			9					Festsaal in Schulen			chem. Zeichen für Ruthenium	▷
	▷		5								Auktionspreise		innerasiatisches Gebirge	▷				
gut trainiert	▷			tiefe Frauenstimm-lage	▷			Hauptstadt der Ukraine		italienische Hafenstadt	▷						altes Wohnhaus	▽
	▷		1		einsam		streichen	▷			4		französischer Filmstar (BB)			griechische Unheilsgöttin	▷	
Kunststil	Erdatkalkalimetall	schottische Inselgruppe		schweizerisch: bis jetzt	▷					karges Land am Tropenrand		Teil des Fußes	▷					
Erdgestein	▷						Divisor (math.)		ölhaltige Nutzpflanze	▷				dt. Komponist, † 1847	▷			ostsibirischer Fluss
	▷			dänische Ostseeinsel		Kurznachrichten senden	▷								antike Sonnenuhr		brutaler Rohling	▽
Handelsartikel			Geheimgericht	▷				Segelkommando: Wendet!	▷			Maori-Ahnenfigur		Ackerpferd	8			
gefühlsmäßig, instinktiv	▷								Textilien		farbliche Abstufung	▷						
trainieren	▷					Fluss durch Bolivien		Benzin (ugs.)	▷					Stockwerke		Abk.: Mittwoch	▷	
	▷		förmlich bei der Anrede (2 W.)		Jagdergebnis	▷	2			Ohrclips in Knopfform			veraltet: Ameise	▷				kanadischer Wapitihirsch
franz. Komponist (Gilbert)	französisches Kugelspiel	Vorname des Sängers Kraus	▷					ärztliche Bescheinigung	▷	Behälter für organischen Müll	▷							10
vollständiges Bienen-volk	▷			tibet. Bergvolk in Nepal			Wortteil: Afrika	▷			alte japan. Goldmünze	▷			Gestalt der dt. Heldensage	▷		
Schmerz-laut	feuerfester Kunststoff		Hochwasser zur Zeit Noahs	▷								Vorname von US-Filmstar Moore		Gegner Luthers, † 1543	▷			
	▷				Tanzfigur der Quadrille	▷			indische Sänfte		Schutzdamm am Meer	▷					Symbol des Friedens	▽
Stiege	▷				eine Sunda-in-sel	▷		Angelzubehör (Mz.)	▷					spiritistische Sitzung			Kosewort für Mutter	▽
	▷		Wintersportgerät		asiat. Staatenverbund (Abk.)	▷				Gerät zum Rasenkürzen		nord-europ. Halb-nomade	▷					
Backtrieb-mittel	Schimmelpilz		schmale Lücke	▷				berühmter Tenor (†, Benjamins)	▷	Kristall	▷							
eine Kaffee-sorte	▷	7			Ritter der Artus-runde	▷		elegante Festtags-kleidung	▷				Aktion	▷			Sohn Isaaks (A.T.)	▽
	▷		griechischer Buch-stabe		Neues kreieren	▷							Bergweide			Abk.: Ein-wohner	▷	
panischer Ansturm	männliches Schwein	▷					dt. Komponist, † 1983	▷	3		Abk.: Bundes-kanzler		Rotations-zentrum	▷				
ein Monat	▷					6		Raubin-sekt	▷							Ufa-Zuffluss	▷	
dt. TV- u. Musik-produzent (Stefan)	▷			wert-loses Zeug	▷									Schiffs-vorder-teil	▷			

DP-1925-0324-54

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

Der Kosmos streut Sternenstaub über Ihrem Sternzeichen aus und versüßt Ihnen das Leben. Harmonie so weit das Auge reicht. In der Beziehung wird es besonders romantisch und zärtlich. Auf Singles wartet eine Begegnung, die den Puls in die Höhe treibt. Und auch im Job und in der Familie läuft es rund.



Stier
21.04. - 21.05.

Ein guter Monat, um sich Gedanken über Ihre Finanzen zu machen. Die Sterne kommen Ihnen derzeit entgegen. Bei Geldanlagen zahlt sich Ihr kluges Taktieren aus. Sie haben ein gutes Gespür für lukrative Investitionen. Falls Sie eine größere Anschaffung geplant haben, ist dieser Monat ideal, das Vorhaben in die Tat umzusetzen.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Sie sind beruflich auf perfektem Kurs. Der Kosmos versorgt Sie mit positiven Impulsen, die Sie spontan nutzen können, um nicht nur die Kollegen zu inspirieren, sondern auch Ihre Vorgesetzten zu begeistern. Das bringt frischen Wind ins Team und Ihnen die Anerkennung, die Sie sich schon seit Langem verdient haben.



Wassermann
21.01. - 19.02.

Zu Beginn des Monats schleichen sich bei Ihnen Zweifel ein, ob Sie auf dem richtigen Kurs sind oder ob sich Ihr Leben in eine Sackgasse hineinbewegt. Bleiben Sie zuversichtlich: Der Kosmos leuchtet Ihnen den Weg, auch wenn Sie gelegentlich unsicher sind. Schon in der Monatsmitte zeigt sich Licht am Ende des Tunnels.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

Singles sind in diesem Monat im Flirt-Modus unterwegs. Der Kosmos umhüllt Sie mit einem Charisma, dem man nur schwer widerstehen kann. Beachten Sie aber, dass nicht jeder Mensch, der Ihnen Avancen macht, es auch ehrlich meint. Schauen Sie genau hin: Nicht jeder Flirt hält, was er anfangs zu versprechen scheint.



Waage
24.09. - 23.10.

In diesem Monat heißt es: Ärmel hochkrempeln und los. Der Kurs steht auf Veränderung in jeder Hinsicht. Voller Energie packen Sie an, was Sie sich vorgenommen haben. Egal ob es die Umgestaltung der Wohnung ist, Sie sich neu verlieben oder ob Sie sich im Job neuen Herausforderungen stellen: Es wird gelingen.



Fische
20.02. - 20.03.

Sie haben in diesem Monat das nötige Fingerspitzengefühl, um bei Verhandlungen erfolgreich zu punkten. Wie ein Schwertfisch durchpflügen Sie das Meer an Angeboten, Möglichkeiten und Chancen und sind Ihrer Konkurrenz immer um eine Nasenlänge voraus. Ihr diplomatisches Verhandlungsgeschick ist beeindruckend.



Krebs
23.06. - 22.07.

In diesem Monat steht Ihr mentales und physisches Wohlbefinden ganz im Vordergrund. Gönnen Sie sich die Auszeiten, die Ihnen guttun: Regelmäßige Wellnessseinheiten und ein moderates Sportprogramm sollten fest in Ihrem Terminkalender installiert sein. Das hebt Ihre Stimmung und versorgt Sie mit angenehmer Leichtigkeit.



Skorpion
24.10. - 22.11.

Diesen Monat knistert es bei den Skorpionen mächtig in Sachen Liebesdingen. Der Kosmos hält für Sie überwältigende leidenschaftliche Gefühle bereit. Das gilt für Singles wie für Skorpione in fester Bindung gleichermaßen. Genießen Sie das belebende Prickeln und die damit verbundene Harmonie.



Widder
21.03. - 20.04.

Der Kosmos versorgt Sie in diesem Monat mit einer Extraportion Kreativität. Sie sprühen vor Ideen und ungewöhnlichen Plänen und würden am liebsten alle auf einmal umsetzen. Schalten Sie einen Gang runter und gehen Sie mit Bedacht vor. Schritt für Schritt werden Sie erfolgreich Ihre Ideen umsetzen können.



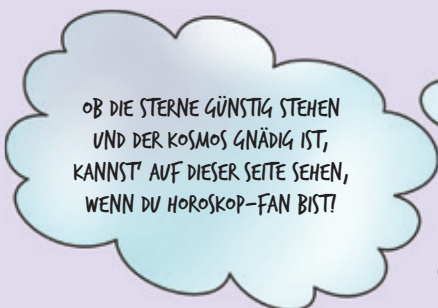
Löwe
23.07. - 23.08.

Bei Löwen in fester Partnerschaft ziehen zu Monatsbeginn einige dunkle Wolken am Liebeshimmel auf. Sie werden diese nicht vertreiben können, indem Sie aufbrausend sind. Bewahren Sie stets die Ruhe – und noch vor Monatsende wird sich die Harmonie wieder eingestellt und die Liebe an Intensität gewonnen haben.



Schütze
23.11. - 21.12.

Auch wenn Schützen zumeist immer wieder auf die Füße fallen – lassen Sie sich am Monatsanfang bloß nicht zu Abenteuerern verleiten, die Sie später bereuen würden. Sie könnten sich beim Spiel mit dem Feuer die Finger verbrennen. Überdenken Sie Ihr Handeln und vermeiden Sie unbedingt Schnellschüsse.



OB DIE STERNE GÜNSTIG STEHEN UND DER KOSMOS GNÄDIG IST, KANNST DU AUF DIESER SEITE SEHEN, WENN DU HOROSKOP-FAN BIST!



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!



Lilavita®

ZUR VORBEREITUNG AUF
SONNIGE STUNDEN.



**PREMIUM
APOTHEKEN
QUALITÄT**

JETZT EXKLUSIV
IN DER BÄREN-APOTHEKE:

LILAVITA SUN

DEIN BEGLEITER FÜR DEN
SONNENSCHUTZ VON INNEN

Bei sonnenempfindlicher Haut oder als Vorbereitung auf die Sonne – unser Sun ist dein optimaler Begleiter für ein strahlendes Lebensgefühl. In unserem Produkt sind Beta Carotin, Calcium und Zink enthalten, die dein Körper braucht, um die Sonnenstunden besser genießen zu können. Alle drei Inhaltsstoffe sind optimal auf einander abgestimmt, verfügen über eine hohe Bioverfügbarkeit und sind dadurch gut verträglich.

Sun enthält Beta Carotin (Vitamin A), das zur Erhaltung normaler Haut beiträgt. Das enthaltene Calcium hat eine Funktion bei der Zellteilung und -spezialisierung. Ergänzt wird das Produkt durch Zink, das zur Erhaltung normaler Haut beiträgt und die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Das enthaltene Zink liegt in hochwertiger Citratform vor und ist dadurch besonders gut verträglich. Für deine sonnigsten Stunden.

Nahrungsergänzungsmittel
mit Beta Carotin, Calcium und Zink

60 Kapseln



Bärenstarke Knallerpreise

APRIL
2024

JETZT BIS ZU
**40%
SPAREN!**

Ibu-ratiopharm®
400 mg akut**

**SPAR
40%**



20 Filmtabletten
statt ~~6,72 Euro~~
3,99 €

Carmenthin®
bei Verdauungsstörungen

**SPAR
28%**



14 Kapseln
statt ~~13,95 Euro~~
9,99 €

Heuschnupfenmittel DHU®

**SPAR
32%**



100 Tabletten
statt ~~18,49 Euro~~
12,49 €

Perenterol® forte

**SPAR
30%**



20 Kapseln
statt ~~20,99 Euro~~
14,49 €

Allergodil® akut forte
Nasenspray

**SPAR
33%**



10 ml
statt ~~14,95 Euro~~
9,99 €
1 l = 999,- €

Vitamin B-Komplex-
ratiopharm®

**SPAR
33%**



60 Kapseln
statt ~~23,95 Euro~~
15,99 €

Lorano® Pro

**SPAR
36%**



50 Filmtabletten
statt ~~28,26 Euro~~
17,99 €

Magnesium Direkt –
aus Ihrer Bären-Apotheke

**SPAR
27%**



20 Sticks
statt ~~5,95 Euro~~
4,29 €

Zaditen® Ophtha Sine

**SPAR
30%**



20 x 0,4 ml
statt ~~19,85 Euro~~
8,99 €

* Für rezeptpflichtige Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, gelten einheitliche Abgabepreise. Preisnachlässe beziehen sich auf UVP (UVP = unverbindliche Preisempfehlung) oder AVP (AVP = für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (KK) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den KK gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebener einheitlicher Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2. HS AMG, der von der KK im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5% an die Apotheke ausbezahlt wird). Gültig vom 01.-30.04.2024 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in handelsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 04.03.2024. 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. Matin Hafizi e.K.
Hauptstr. 131 · 51465 Bergisch Gladbach

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

Bären-Apotheke Coesfeld · Inh. Elif Erten-Cinar e.K.
Schüppenstr. 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 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 Perpinios 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.
Kreissstr. 59 · 61 · 59379 Selm

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

Bären-Apotheke Witten · Inh. Marco Müller e.K.
Pferdebachstr. 1a · 58455 Witten



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