

JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

Die Tatze



Ausgabe: Februar 2025

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

DIE LIEBEN KLEINEN

Gesundheit rund um
Baby und Kind...

SIE FINDEN UNS IN...

Ascheberg
Bergisch Gladbach
Bottrop
Datteln
Duisburg-Neumühl
Düsseldorf

Erkrath
Hagen
Herten
Kaufbeuren
Lüdinghausen
Möhnesee-Körbecke

Münster
Nordhorn
Nordkirchen
Oberhausen-Holten
Oer-Erkenschwick
Recklinghausen

Selm-Altstadt
Selm-Zentrum
Werl
Witten



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

Bärenstarke Talerprämien

Jeden Monat neue, attraktive Prämien:
DIE TALER-ANGEBOTE IM FEBRUAR 2025!

EXKLUSIVE PRÄMIEN
01/2025 - 03/2025

Stabkerze „Herzen“
Ø 2 x 19 cm, Echtwachs, verschiedene Farben



6
TALER

LED-Partybrille „Karneval“
transparent, mit Blinkfunktion



8
TALER

reisenthel® mini maxi poncho
Design: leo macchiato



84
TALER

Frühstücksbrettchen
aus Bambus, 22 x 14 cm



8
TALER

Tasse „Schön, dass Du da bist“
350 ml



14
TALER

reisenthel® beautycase set #1
Design: leo macchiato



116
TALER

Victorinox® Messer „Swiss Classic“
schwarz



18
TALER

MEPAL® Multischüssel „Cirqula“
1000 ml, vivid lilac, rund



38
TALER

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



152
TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Pillendose:

Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 28.02.2025.



Alle Angebote gültig im Februar 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.



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



AUF NACH PADERBORN!

Ascheberger Bären überreichen Spende für das WDR 2 Weihnachtswunder am Domplatz

Fünf Tage lang hat der Radiosender WDR 2 im Dezember live und rund um die Uhr aus dem Glashaus am Paderborner Domplatz gesendet. Das Glashaus ist ein durchsichtiges, vollwertiges Studio, aus dem die Moderatoren Thomas Bug, Jan Malte Andresen, Steffi Neu und Sabine Heinrich die Zuschauer vor Ort und die Zuhörer vor den Radios unterhielten, zahlreiche Live-Auftritte von Künstlern wie Max Giesinger, YouNotUs oder Kamrad ansagten und im Gegenzug für Spenden Musikwünsche erfüllten. In diesem Jahr gingen die Spenden gegen den Hunger auf der Welt an die Aktion Deutschland Hilft. Eine unglaubliche Summe von mehr als 12 Millionen Euro kam hier zusammen – und das Team der Bären-Apotheke Ascheberg und seine großzügigen Kunden waren Teil dieser tollen Aktion.

Schon Anfang November startete das Ascheberger Bären-Team den Spendenaufruf. Alle Kunden waren herzlich dazu eingeladen, Ihre Bären-Apotheken-Taler für den guten Zweck in der Apotheke zu spenden. Es wurde fleißig gesammelt bis es dann endlich so weit war: Am 14. Dezember fuhren einige Mitarbeiter zum Glashaus in Paderborn, um die Spende dort persönlich abzugeben. „Es war ziemlich viel los – wir haben fast eine Stunde angestanden, um die Spende einwerfen zu können, aber es war einfach eine ganz tolle und besondere Atmosphäre. Taler im Wert von insgesamt 750 Euro haben unsere Kunden gespendet. Damit hatten wir nicht gerechnet und sind sehr stolz, dass wir so eine große Summe spenden konnten“, erzählt Filialleiterin Julia Wohlgemuth dankbar.



BEREIT FÜR DIE SCHULE?

Früher schien alles ganz einfach: Konnte ein Kind mit der rechten Hand über den Kopf das linke Ohr berühren und war es groß und gesund genug, galt es als schulreif. Heute liegt das Augenmerk nicht mehr nur auf körperlichen Fähigkeiten.

Darüber, ob ein Kind schulfähig ist, geben emotionale Aspekte wie Belastbarkeit, Frustrationstoleranz, und Selbstbewusstsein ebenso Aufschluss wie Fingerfertigkeit, Eigeninitiative, Gleichgewichtssinn und natürlich Auffassungsgabe. Je mehr Eltern die Selbstständigkeit ihres Kindes von Anfang an fördern, desto leichter tut es sich auf diesen Gebieten – und erst recht im Leben.

Dazu gehört, den Kleinen wo möglich eigene Entscheidungen zuzugestehen und zuzutrauen, ebenso wie ihnen kleine häusliche Aufgaben wie eigenständiges Anziehen, Brot schmieren, Spülmaschine ausräumen oder Müll rausbringen zu übertragen – auch wenn es vielleicht etwas länger dauert...

Eltern sollten die Fragen und Interessen ihres Kindes ernst nehmen und ihm viel Raum für Spiel und Bewegung lassen.



DIE LIEBEN KLEINEN

Alles rund um die Gesundheit Ihres Kindes und wie Ihr Kind auch in der kalten Jahreszeit fit und fröhlich bleibt...

Für Kinder gehört der Winter mit seinen Attraktionen sicher zu den schönsten Jahreszeiten: Schneeballschlachten, Rodeln und Schneemänner bauen. Für Eltern ist der Winter die Zeit der Schnupfnasen und durch husteten Nächte. Einige würden ihre Kinder dann gerne in Watte packen. Keine gute Idee!

Frische Luft stärkt das Immunsystem. Warm angezogen spricht also nichts dagegen, die Kinder auch an kalten Tagen im Freien spielen zu lassen. Meistens sind sie ohnehin dauernd in Bewegung und frieren nicht so leicht wie Erwachsene. Wind- und wasserfeste Kleidung, warm gefütterte Schuhe, Handschuhe, Schal und Mütze schützen vor der kalten Witterung.

Da nun zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule ununterbrochen die Heizung läuft, sollte man mehrmals täglich Stoßlüften. Das sorgt

nicht nur für eine angenehmere Raumluft, sondern reduziert auch die Ansteckungsgefahr mit Erkältungserregern, die sich in warmen, ungelüfteten Räumen besonders wohlfühlen.

Eine vitaminreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützen die körpereigene Abwehr. Da jetzt Orangen Saison haben, kann beispielsweise das Frühstück mit einem frisch gepressten Orangensaft ergänzt werden. Der enthält viel Vitamin C und hilft, das tägliche Trinkpensum zu erfüllen.

Erwachsene sind im Durchschnitt zwei- bis dreimal im Jahr erkältet – Kinder dagegen trifft es bis zu zehnmal! Ihr Immunsystem befindet sich noch in der Entwicklung und muss die Keime erst noch kennenlernen.

Ist Ihr Kind trotz aller Präventionsmaßnahmen also doch einmal erkältet, haben wir hier 10 Tipps für Sie, die Ihnen und Ihrem Kind hoffentlich Erleichterung bringen.

Sehr viel trinken

Trinken macht den Schleim flüssig und lässt ihn leichter abfließen. Geeignet sind, neben Wasser, Brühe oder Kräutertees.

Essen, das gut rutscht

Kinder mit entzündetem Rachen mögen meist keine harten oder trockenen Speisen. Besser sind Suppen, Stampf, Brei oder Mus – sehr mild gewürzt, denn Gewürze reizen die Schleimhäute noch mehr.

Schleimhäute feucht halten

Feuchte Tücher über der Heizung oder ein Luftbefeuchter schonen entzündete Schleimhäute. Auch Inhalieren kann helfen. Von ätherischen

Ist die Haut gut geschützt und das Kind warm eingepackt, spricht nichts gegen einen Winterspaziergang oder das Spielen im Freien.

FRISCHE LUFT STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM.

Ölen wird für Kinder allerdings abgeraten, da sie die Atemwege irritieren oder sogar Asthma auslösen können. Besser ist Kochsalzlösung.

Ruhe und Schlaf

Ruhe und Schlaf bringen bei Erkältungskrankheiten am schnellsten Besserung. Eltern können davon ausgehen, dass die Kleinen, wenn sie krank sind, von sich aus ruhiger werden – und sollten sie dabei unterstützen.

Nasentropfen für die Nacht

Abschwellende Nasenpräparate erleichtern kleinen Schniefnasen das Einschlafen. Um eine Gewöhnung zu verhindern, dürfen sie aber nur wenige Tage zum Einsatz kommen.

Husten lindern

Gegen trockenen Husten helfen meist Hausmittel wie Heiße Milch mit Honig. Ist der Husten allerdings produktiv, hilft ein therapeutisch wirksames Mittel, das Schleim löst, gegen Bakterien wirkt und die Atemmuskulatur entkrampft – zum Beispiel ein Präparat mit Thymian-Extrakten.

Vitamin C

Wer erkältet ist, hat einen erhöhten Vitamin C-Bedarf. Fruchtsäure ist jedoch häufig unangenehm im ohnehin schon kratzenden Hals, daher hilft der frisch gepresste Orangensaft hier nur bedingt. Wohltuender ist eine warme Gemüsesuppe.

FrISCHE LUFT

Ist Ihr Kind fieberfrei, tut ihm frische Luft gut. Ein kleiner Spaziergang – natürlich warm eingepackt – regt den Kreislauf an. Auch sollte das Kinderzimmer gut gelüftet werden und nicht zu warm und trocken sein.

Füße baden

Ein ansteigendes Fußbad fördert die Durchblutung und stärkt die Abwehr. Beginnen Sie mit 37,5 °C warmem

Wasser und geben Sie dann wärmeres Wasser dazu – bis zu 40 °C. Dann die Kinderfüße gut abtrocknen, dicke Socken anziehen und unter die kuschelig-warme Decke packen.

Kopf hoch

Beim Ausruhen und Schlafen hilft es Kindern oft beim Atmen, wenn der Kopf etwas erhöht liegt.

Doch nicht nur Erkältungen können Kindern das Leben schwer machen. Auch ihre Haut – vor allem die von Babys und Kleinkindern – ist im Winter besonders empfindlich und braucht viel Pflege.

Die Haut ist eine wundervolle Hülle. Sie schützt vor äußeren Einflüssen, Hitze, Kälte, Verletzungen, vor der Austrocknung des Körpers und auch vor Krankheitserregern. Aber diese Schutzfunktion besteht nicht von Anfang an. Wie unser Immunsystem, muss auch die Haut sich in den ersten Lebensjahren noch entwickeln.

Die wichtigsten Schutzbarrieren der Haut – Hornschicht und Säureschutzmantel – müssen sich erst noch ausbilden. Bis ins zweite Lebensjahr weist die Oberhaut noch deutliche Unterschiede zu der eines Erwachsenen auf. Sie ist wesentlich dünner, trocknet schneller aus und ist empfindlicher gegen Erreger und Schadstoffe. Außerdem ist das Unterhautfettgewebe noch nicht vollständig entwickelt. Das macht die Haut von Babys und Kleinkindern kälteempfindlich. Und auch der natürliche UV-Schutz ist noch nicht gegeben.

Spezielle Wind- und Wettercremes für den kleinen Spaziergang an der frischen Luft, bei sonnigem Winterwetter ein kindgerechter UV-Schutz und eine sanfte Lotion nach dem Waschen oder Baden tun der Baby- und Kinderhaut gut. Wir beraten Sie gerne ganz individuell zu den optimalen Pflegeprodukten für die Haut Ihres Kindes. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOGGING...

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

GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT!



FRÜHE ZAHNPFLEGE LOHNT SICH – EIN LEBEN LANG!

Zahnpflege beginnt schon mit dem ersten Zahn. Denn die Milchzähne beeinflussen auch die Gesundheit und das Wachstum der bleibenden Zähne. Da Milchzähne einen weichen Schmelz haben, gilt es, bereits den ersten kleinen weißen Zacken, der im Alter von ca. sechs Monaten durchbricht, zum Beispiel mit einem Wattestäbchen zu reinigen. Das hat den nützlichen Nebeneffekt, dass die Zahnpflege von Anfang an selbstverständlich ist.

Sobald die ersten Milchzähne vorhanden sind, empfiehlt sich der Kauf einer speziellen Kinderzahnbürste. Damit können Eltern eine sanfte Zahnreinigung durchführen und spielerisch mit ihrem Kind das Zähneputzen lernen. Hierfür gibt es auch sogenannte Lernzahnbürsten.

Ab etwa drei Jahren kann das Kind dann eigenständig putzen – die Eltern sollten jedoch immer dabei bleiben und auch noch bis ins Grundschulalter nachkontrollieren und gegebenenfalls auch nachputzen. Später wird Ihr Kind Ihnen dafür danken!



Wunschbaum-Aktion der DRK Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH für 500 Senioren:

NEUMÜHLER KUNDEN ERFÜLLEN WÜNSCHE!

Bereits zum vierten Mal fand im letzten Jahr die Wunschbaum-Aktion der DRK Pflege und Betreuung Duisburg gGmbH in Zusammenarbeit mit WAZ und NRZ statt. An fünf Weihnachtsbäumen wurden insgesamt 500 Wunschzettel von Duisburger Senioren aufgehängt. Einer dieser Bäume stand ab Ende November in der Bären-Apotheke Neumühl.

Die 500 Wunschzettel hatte das Pflegeteam des DRK vorab von Betreuten in der ambulanten Pflege, den Tagespflege-Einrichtungen und der Demenz-WG verteilt. Eigenständig oder mit Hilfe notierten die Senioren ihre Wünsche im Wert von maximal 20 Euro. Diese Wünsche – von der Pflegecreme über den kuscheligen Schal bis hin zu einem Fläschchen Wein – konnte man dann an einem der fünf Wunschbaum-Standorte in Duisburg auswählen und bis spätestens zum 11. Dezember erfüllen.

Schon nach wenigen Tagen waren die meisten Wunschbaum-Karten vergriffen. Allein in der Bären-Apotheke Neumühl wurde gleich dreimal nachgefüllt!

Unter dem Wunschbaum des Bären-Teams türmten sich die Geschenke regelrecht – so viele Kunden wollten den Senioren mit ihrer großzügigen Spendenbereitschaft zum Fest ein Lächeln ins Gesicht zaubern und gemeinsam Weihnachtsfreude schenken. Auch das Duisburger Pflege- und Betreuungsteam des DRK war begeistert vom außerordentlichen Engagement der Neumühler Kunden und der Bären-Apotheke und bedankte sich daher in besonderem Maße.

Alle 500 Senioren haben ihr persönliches Weihnachtsgeschenk erhalten – eine tolle Aktion, die hoffentlich in diesem Jahr in die fünfte Runde geht!



Die

BÄRLI

Tatze

Februar 2025

präsentiert von deiner Bären-Apotheke

Zuckersüße Grüße

Entdecke Bärli's
tolles Rezept...



Jeden
Monat neu
- mit tollem
Poster für
dich!



Bären-Apotheke





Bärli erklärt: Woher kommt Schokolade?

Am 14. Februar ist Valentinstag. An diesem besonderen Tag denkt man an die Menschen, die man liebt und gern hat. Dieses Jahr möchte Bärli allen eine Freude machen und Schokoladentafeln an seine Freunde verteilen. Wusstest du, dass Schokolade aus Kakao-

bohnen gemacht wird? Diese wuchsen bereits um 1519 in Zentralamerika, wo die Maya und Azteken ein bittereres Kakao-Getränk namens Xocoatl daraus herstellten. Dieses servierten sie dem spanischen Abenteurer Hernán Cortés, welcher die Bohnen mitnahm.

In Spanien angekommen mischte man das Getränk bald mit Zucker, Vanille oder Zimt – so schmeckte es sogar den berühmten Königinnen und Königen der damaligen Zeit und wurde in ganz Europa sehr beliebt. Zur Schokolade wurde es dann erst viel später im 18. Jahrhundert.

Bärlis Basteltipp: Leckere Bruchschokolade

Du brauchst...

- Backblech mit Backpapier
- Zahnstocher
- 2 Tafeln weiße Schokolade
- 2 Tafeln Vollmilch Schokolade
- 2 Tafeln Zartbitter Schokolade
- Verschiedene Beläge (z.B. Schokolinsen, Mini Kekse, kleine Brezeln oder bunte Streusel)

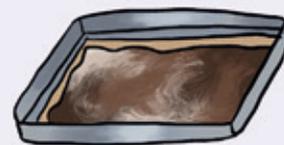


1. Lege auf das Backpapier auf deinem Backblech die ausgepackten Schokoladentafeln bunt durcheinander.

2. Schiebe das Backblech in den Ofen. Lass die Schokolade nun bei 50 Grad Umluft für ungefähr 10-15 Minuten schmelzen. Teste an der Zartbitterschokolade mit einem Zahnstocher, ob diese bereits genug geschmolzen ist. Hole, wenn sie sich gut verteilen lässt, das Blech mit einem Topflappen aus dem Ofen. Lass dir hierbei am besten von einem Erwachsenen helfen.



3. Vermische mit einem Zahnstocher die verschiedenen bunten Schokoladenfarben miteinander. Ziehe schöne Muster in die Masse. Pass aber auf, dass du nicht an das Blech kommst, denn dieses ist vom Ofen noch heiß.



4. Belege die Masse mit deinen Toppings. Damit du die Schokolade später besser aufteilen kannst, solltest du vorher die kleinen Brezeln in kleinere Stücke brechen. Streu ruhig alles durcheinander – je bunter es wird, desto besser.

5. Warte, bis die Schokolade abgekühlt ist. Zerbrich die Schokolade in mehrere Stücke. So kannst du sie optimal verpacken und verschenken.



Impressum

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





IST WELTKREBSTAG.

Jedes Jahr findet am 4. Februar der Weltkrebstag statt. Der Tag wurde im Februar 2000 beim Weltgipfeltreffen gegen Krebs in der Charta von Paris vereinbart und im Jahr 2006 von der Union internationale contre le cancer bzw. der Union for International Cancer Control (UICC), der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und weiteren Organisationen erstmals ausgerichtet.

Rund um den Globus beteiligen sich fast 300 Organisationen aus 86 Ländern am Weltkrebstag. In Deutschland sind das zum Beispiel die Deutsche Krebshilfe, die Deutsche Krebsgesellschaft und das Deutsche Krebsforschungszentrum.

Der Weltkrebstag soll vor allem über die Krankheit aufklären, informieren und ihr in der Öffentlichkeit mehr Aufmerksamkeit verschaffen.

Im Jahr erkranken in Deutschland knapp 500.000 Menschen an Krebs, während rund 4 Millionen Menschen bereits mit der Krankheit leben. Krebs ist hierzulande

nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits die zweithäufigste Todesursache und für etwa ein Viertel aller Todesfälle verantwortlich.

Zu den häufigsten Krebserkrankungen gehören Brustkrebs bei Frauen, Prostatakrebs bei Männern sowie bei beiden Geschlechtern Darm- und Lungenkrebs. Doch es sind längst nicht nur Erwachsene von Krebs betroffen. Jedes Jahr erkranken auch rund 2.200 Kinder und Jugendliche an Krebs. Das heißt, dass etwa 1 von 330 Neugeborenen bis zum 18. Lebensjahr an Krebs erkrankt – etwa ein Drittel davon an Leukämie (Blutkrebs).

Je früher ein Tumor entdeckt wird, umso größer ist die Heilungschance. Zu den wichtigsten Therapien gehören heutzutage Operation, Bestrahlung, Chemotherapie, Anti-hormontherapie, Immuntherapie sowie die sogenannte Zielgerichtete Therapie. Jeder Patient benötigt hierbei natürlich eine auf die individuelle Situation und Erkrankung zugeschnittene Behandlung.

Auch wenn es keinen Schutz vor Krebs gibt und es theoretisch jeden treffen kann: Experten schätzen, dass etwa 40 Prozent aller Krebserkrankungen durch eine gesündere Lebensweise verhindert werden könnten.

Ein rauchfreies Leben, eine gesunde Ernährung, normales Gewicht, der Verzicht auf Alkohol, genügend Bewegung, und ein verantwortungsbewusstes Verhalten in der Sonne – all das sind Faktoren, die Ihr Krebsrisiko senken. Doch Krebs entsteht natürlich nicht nur durch vermeidbare Risikofaktoren. Vor allem die erbliche Veranlagung, die steigende Lebenserwartung, verschiedene Umwelteinflüsse sowie Lebens- und Arbeitsbedingungen spielen eine große Rolle.

Unser Tipp: Informieren Sie sich über die gesetzlichen Krebsfrüherkennungsuntersuchungen und nehmen Sie gegebenenfalls daran teil. Diese Untersuchungen haben zum Ziel, Tumore in möglichst frühen Stadien zu erkennen und zu bekämpfen.



HOMÖOPATHISCHE HELFERLEIN FÜR DIE KLEINEN PATIENTEN

Yvonne Mikolajczyk aus der Bären-Apotheke an der Basilika informiert zum Thema Homöopathie für Kinder – die Hausapotheke

Viele Eltern kennen die Situation: Das Kind ist plötzlich krank. Vielleicht hat es sich im Kindergarten, in der Schule oder bei anderen Familienmitgliedern angesteckt. Einen Arztbesuch möchte man nach Möglichkeit zunächst vermeiden. Erste Hilfe kann hierbei die Homöopathie bieten.

Bei der Homöopathie geht es darum, dem Körper einen Reiz zu setzen, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Homöopathie ist dabei vielfältig anwendbar und von großem Vorteil sind die gute Verträglichkeit und Kombinierbarkeit mit der Schulmedizin (Add-on-Therapie).

Ein bedeutendes Anwendungsgebiet stellt der Bereich der Pädiatrie dar, denn besonders Kinder im Säuglings- und Kleinkindalter – aber auch im Jugendalter – sprechen gut auf Homöopathika an und besitzen eine hohe Regulationsfähigkeit.

Gründe dafür, dass Kinder oftmals schneller und nachhaltig auf die eingesetzten Homöopathika reagieren als Erwachsene, ist vor allem die ge-

ringere Belastung durch schädliche Umwelteinflüsse und Gewohnheiten, wie beispielsweise Rauchen. Daher sind viele Erkrankungen im Kindesalter einer Regulationstherapie gut zugänglich. Dies gilt sowohl für typische Kinderkrankheiten als auch für andere Erkrankungen, die bei Kindern auftreten. Es empfiehlt sich daher besonders für Eltern eine kleine homöopathische Hausapotheke einzurichten.

Zu den wichtigsten Helferlein, die in der homöopathischen Hausapotheke für Kinder nicht fehlen sollten, gehören:

Belladonna

als Akutmittel bei fieberhaften Infekten mit rot-blasser Hautfarbe des Kindes

Arnica montana

bei Prellungen und stumpfen Verletzungen

Ferrum phosphoricum

u. a. bei Husten, Erkältungserscheinungen und beispielsweise bei Mittelohrentzündung in Kombination mit Belladonna

Luffa

bei Stockschnupfen und Entzündungen der Nasenneben- und Stirnhöhlen

Ipecacuanha

bei Übelkeit mit heftigem Erbrechen, auch mit Durchfall einhergehend

Die Dosierung richtet sich – unter Berücksichtigung des Lebensalters – danach, wie akut die Beschwerden sind.

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen in der Bären-Apotheke an der Basilika in Werl als IHK-zertifizierte Kundenberaterin für Homöopathie gerne zur Verfügung.

In allen weiteren Bären-Apotheken beraten wir Sie ebenfalls gerne ganz individuell zum Thema Homöopathie, zu alternativen Heilmethoden, Naturkosmetik-Produkten und wirksamen Add-on-Therapien. Besonders für unsere kleinen Kunden können diese Mittel häufig schonende Ergänzungen zur schulmedizinischen Behandlung sein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

GESUNDES FÜR KIDS: LECKER KANN SO EINFACH SEIN!

In Deutschland sind laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts (RKI) etwa 15% aller Kinder und Jugendlichen von Übergewicht oder Adipositas betroffen. Das ist nicht nur schlecht für Fitness und Gelenke, sondern belastet betroffene Kinder oft auch seelisch. Umgekehrt ist eine vitamin- und nährstoffreiche Ernährung eine gute Grundlage für die gesunde kindliche Entwicklung.

Ganz wichtig beim Essen ist Vielfalt, denn Babys und Kleinkinder sind in der Regel zunächst für alles offen. Deshalb sollten Eltern dafür sorgen, dass von Anfang an viel Selbstgekochtes, Obst und später auch Vollkornprodukte auf den Tisch kommen. Probieren geht über Studieren: Es schafft bei den Kindern positive Gewohnheiten und schult den Geschmack.

Kleinkinder sind übrigens mit der Süße von Obst vollkommen zufrieden, solange sie noch nicht in den Genuss von Schokolade, Gummibärchen oder ähnlichem gekommen sind. Eltern tun also gut daran, die Illusion der süßen Früchte so lange wie möglich aufrecht zu erhalten und Süßigkeiten auch nicht als Belohnung oder Tröster einzusetzen. Werden Kinder nicht ständig mit süßen oder fettigen Speisen gelockt, greifen sie auch von selbst zu ausgewogenen Nahrungsmitteln – alles eine Frage der Gewohnheit!

FRÜHSTÜCK – NICHT NUR FÜR KIDS: BLAUBEER-BANANEN-PORRIDGE

Anja Schulze Wischeler aus der Bären-Apotheke am Theater in Hagen präsentiert das Rezept



Die Banane schälen, in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel die Banane zerdrücken bis sie eine breiartige Konsistenz hat. Die zarten Haferflocken dazugeben und mit der Mandelmilch übergießen. Die Menge der Milch können Sie variieren, je nach gewünschter Konsistenz. Zuletzt die Heidelbeeren dazugeben und umrühren.

Die Schüssel dann bei höchster Stufe in der Mikrowelle etwa 1,5 - 2 Min. erhitzen. Wer es mag, kann das Porridge nun noch mit frischem Obst, Beeren oder Nüssen garnieren.

Das Team der Bären-Apotheke am Theater wünscht Ihnen einen guten Appetit!

ZUTATEN:

50 G ZARTE HAFERFLOCKEN
100 ML MANDELMILCH
1 MITTELGROSSE BANANE
40 G HEIDELBEEREN
NACH BEDARF OBST, BEEREN,
NÜSSE ODER KERNE



US-Filmstar (John)	▼	▼	Teil der Speise	Gewürzpflanze	▼	Nebenfluss des Duero (Spanien)	westl. Militärbündnis (Abk.)	▼	kurz für: in das	▼	Un-sittlichkeit	mit Wasser reinigen	byzantinische Prinzessin	▼	Hauptstadt von Eritrea	erfolgreiches Lied	Radio-begriff	▼	
▶	8			4					Vorgehen, Vorkehrung	▶									
Schwermet			Prophet im A.T.	▶					Papst-name		einfache Reiseunterkunft	▶							
Ver-schiedenes	▶					ehem. dt. Fußballprofi (f. Uwe)		Farbton zwischen Schwarz und Weiß	▶				öffentliche Funktion	▶				mit dem Internet verbunden	▼
▶			Herrschertitel		griech. Philosoph der Antike	▶								Trut-henne		Umlaut	▶		
leiblos		Bergwerksanteile	▶				Gallert-masse	▶	5		US-Schau-spieler (Richard)		eh. dt. Fußball-spielerin (Birgit)	▶					
Brot rösten	▶							ein Pilz		italie-nische Hafens-tadt	▶							Anden-geier	▼
▶					Kohle-produkt, Goudron		ge-krümm-te Linie	▶					Land-schaft bei Berlin		Kanal auf Honshu (Japan)	▶			
franzö-sische Haupt-stadt	Soldat in der Aus-bildung	wüste Gelage		hohe Männer-sing-stimme	▶					gewin-nen		deutlich gemacht	7						
bauchiges Kelch-glas	▶						altgriechischer Helden-tem-pel		Impf-stoffe	▶				englisch: eins	▶				Ge-räusch im Wald
Berg-stock der Albul-alpen	▶			Beiname der Athene		hohe Ton-qualität (Abk.)					latei-nisch: Kunst	▶			Gegen-angriff			griech. Spora-den-insel	▼
Heide-kraut			katho-lischer Geist-licher	▶				6				US-Schau-spielerin (Sydne)		süd-amerik. Dro-gen-pflanze	▶				
▶	9				Stelle	▶			Ratsmit-glied im antiken Sparta		uner-bittlich	▶							
▶				1		Staat in Süd-amerika		Chromo-somen-erb-anlagen	▶					edle Pferde-rasse		chem. Zeichen für Scand-ium	▶		
Roh-kost-speise			dt. Sport-reporter (f. Rudi)		Staat in Mittel-europa	▶					Nahrung des Wildes		griechische Unheils-göttin	▶				Handel, Geschäft (engl.)	▼
Tren-nungs-strich	große Anfangs-buch-staben	Verdau-ungs-organ	▶					Bitt-steller		Korn	▶								
▶			2		zivilisiert, an-ständig		Priester der Ost-kirche	▶				Gibbon-art	▶					weibl. Ver-wandte	▼
weibliche Ver-wandte		dünne Pfann-kuchen		Gruß-formel (2 W.)	▶								Schwind-ler		eh. UNO-Gener-al-sekretär (Ki-moon)	▶			
▶						dt. Komponist, † 1847			Paradies-garten			erlaubt	▶	10					Haus-meister einer Schule
leichter Pferde-zaum	▶						deutsches Model („Toni“)		eine Tonart	▶					Ost-europäer			vertraute Anrede	▼
▶	3			englisch: Salz		Barm-herzig-keit Gottes	▶					Näh-linie		An-sprache	▶				
kleine Deich-schleuse				Hoheits-gebiet	▶					Fremd-wortteil: entspre-chend		Fidschi-insel	▶					arab. Zupf-instru-ment	▶
päpstlicher Ge-sandter	▶					lauter Anruf		zu Beginn	▶			11						Fremd-wortteil: zu, nach	Umlaut
▶				unter-richten	▶					eng-lischer Artikel	▶				erster König Israels	▶			
rote Filz-kappe		Gewalt-akt, Anschlag	▶								Plunder, Alt-waren	▶							

DEIKE_1925_BaA_25-04

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



Steinbock
22.12. - 20.01.

In diesem Monat versorgt der Kosmos Sie mit einem zusätzlichen Powerpaket. Sie strotzen vor Selbstbewusstsein. Ihr Motto „nicht lange reden, sondern loslegen“ setzen Sie an den richtigen Stellen um. Das bringt Ihnen viel Anerkennung und Respekt ein, sodass sich Ihr Einsatz schon bald auch finanziell auszahlen wird.



Stier
21.04. - 21.05.

Zu Beginn des Monats sind Sie demotiviert. Bieten Sie dem Durchhänger die Stirn und aktivieren Sie Ihre verbliebenen Kräfte. Zeigen Sie allen, was in Ihnen steckt, und stellen Sie Ihre Fähigkeiten unter Beweis. Der Kosmos unterstützt Sie in der zweiten Monathälfte und zaubert einige Überraschungen aus dem Hut.



Jungfrau
24.08. - 23.09.

Die Schmetterlinge im Bauch schlagen bei Ihnen in diesem Monat Purzelbäume. Liebesbote Amor hat seine Pfeile gespitzt und Sie ins Visier genommen. Es brodelt in Ihnen wie in einem Vulkan – Sie sind überwältigt von Ihren Gefühlen, alles ist möglich. Achtung: Überfordern Sie Ihren Augenstern nicht vor lauter Euphorie.



Wassermann
21.01. - 19.02.

Dieser Monat zaubert Ihnen ein Lächeln ins Gesicht. Der Liebeshimmel leuchtet rosarot, Sie zeigen Ihrem Lieblingsmenschen, dass Sie eine sehr liebenswerte und fürsorgliche Seite haben. Sie verbringen viel gemeinsame Zeit in einer Atmosphäre voller Harmonie und kleiner Überraschungen. Das schweiß zusammen.



Zwillinge
22.05. - 22.06.

Träume sind nicht immer Schäume, manchmal werden Sie auch wahr. Es liegt an Ihnen, was Sie letztlich daraus machen. Nutzen Sie die Gunst der Sterne, um an der Realisierung Ihrer Ideen zu arbeiten. Ist der Stein erst einmal ins Rollen gebracht, wird Sie nichts mehr aufhalten. Worauf warten Sie jetzt noch?



Waage
24.09. - 23.10.

In den ersten Tagen des Monats könnte es ein Ungleichgewicht in Ihren Waagschalen geben. Es gerät einiges in Bewegung. Eine neue Perspektive im Job, eine neue Bekanntschaft, die Sie sehr inspirierend finden, eine familiäre Entscheidung, die Ihnen nicht behagt. Bleiben Sie gelassen, Sie finden für alles eine Lösung.



Fische
20.02. - 20.03.

Der Kosmos hat ein Energiepaket für Sie geschnürt und Ihnen frei Haus geliefert. Sie zeigen in diesem Monat eine ungewohnte Stärke und eine eindrucksvolle Selbstsicherheit. Sie wissen genau, was Sie tun und welchen Weg Sie einschlagen müssen, um Ihr Ziel zu erreichen. Sie überzeugen auf ganzer Linie.



Krebs
23.06. - 22.07.

Sie dürfen Ihren Panzer in diesem Monat gestrost verlassen – es ist kein Wölkchen am Himmel, das sich störend auf Ihr Leben auswirken könnte. Beruflich und privat verläuft alles harmonisch und entspannt. Sie haben Ihr Leben im Griff und ersticken das kleinste Problem bereits im Keim. Missstimmungen haben keine Chance.



Skorpion
24.10. - 22.11.

Singles aufgepasst – für den Liebeszug ins Glück haben die Sterne die Weichen gestellt. Springen Sie auf und sausen Sie in den rosaroten Himmel hinein. Unterstützung erhalten Sie vom Kosmos, der dafür sorgt, dass regelmäßig Kohle nachgelegt wird. Für Skorpione in fester Bindung stehen die Sterne auf Versöhnungskurs.



Widder
21.03. - 20.04.

Ihre Batterien sind aufgeladen und Sie können in diesem Monat so richtig durchstarten. Komplizierte Aufgaben spornen Ihren Ehrgeiz an – Sie überzeugen mit Kreativität und stellen mehrfach Ihr Potenzial unter Beweis. Das bringt Ihnen nicht nur die verdiente Anerkennung, sondern zahlt sich auch finanziell aus.



Löwe
23.07. - 23.08.

Ihre Sonne lässt Sie in diesem Monat einmal mehr in vollem Glanz erstrahlen. Witzig, innovativ und sympathisch ziehen Sie Ihre Mitmenschen an wie ein Magnet. Egal, wo Sie sich bewegen, Sie werden schnell der Mittelpunkt sein. Natürlich fühlt sich Ihr Ego bei so viel Anerkennung und Zuneigung sehr geschmeichelt.



Schütze
23.11. - 21.12.

Sie dürfen in diesem Monat gern mal einige Gänge runterschalten. Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden und ignorieren Sie nicht die Verspannungen, die unter dem ständigen Leistungsdruck Ihren Nacken und den Rücken schmerzen lassen. Termine bei der Physiotherapie, Massagen und wärmende Bäder tun Ihnen gut.

VALENTINSTAG IST SCHON NAH:
"LOVE IS IN THE AIR"
SAGT'S HOROSKOP IN DIESEM JAHR –
DOCH NUR OHNE GEWÄHR!



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!

WER NICHT GUT HÖRT, LERNT SCHLECHTER SPRECHEN!

Kindliche Hörstörungen können Sprachentwicklung beeinträchtigen

Obwohl sich das Gehör bereits im Mutterleib ausbildet und schon bei der Geburt voll funktionsfähig ist, muss das Gehirn des Kindes erst lernen, Umgebungsgeräusche zu erkennen und sinnvoll zu interpretieren. Dieser Lernprozess des Hörens ist erst mit fünf bis sechs Jahren abgeschlossen. Die ersten drei Lebensjahre sind dabei für die Entwicklung des kindlichen Gehörs ausschlaggebend – eine wichtige Phase, denn gutes Hören ist der Schlüssel zur Sprache.

Bei Kleinkindern sollten Eltern in regelmäßigen Abständen beobachten und testen, ob und wie das Kind auf Geräusche reagiert. Außerdem sollten Eltern Ohrenscherzen ihres Kindes immer von einem Arzt überprüfen lassen. Gerade bei kleineren Kindern können Mittelohrentzündungen das Gehör vorübergehend oder auf Dauer beeinträchtigen. Etwa 90 Prozent aller Kinder erkranken bis

zum dritten Lebensjahr mindestens einmal an einer Mittelohrentzündung. Kehren sie immer wieder, besteht die Gefahr, dass sich Flüssigkeit im Mittelohr ansammelt oder Verwachsungen und Defekte des Trommelfells oder der Gehörknöchelchen entstehen.

Auslöser einer Mittelohrentzündung ist meist ein Atemwegsinfekt, durch den die Verbindung

zwischen Rachenraum und Mittelohr nicht mehr ausreichend belüftet wird. Die Erreger setzen sich dann im Mittelohr fest und verursachen dort starke Schmerzen.

Erkranken Kinder an Mittelohrentzündungen, ist es wichtig, dass ein Hals-Nasen-Ohren (HNO)-Arzt den Ursachen auf den Grund geht und auch die nötigen Medikamente zur Linderung verschreibt.



IMPRESSUM

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

ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN AUS DEM LETZTEN HEFT

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

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

SCHNEEMONAT

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

STULPEN

Lilavita®

BÄRENSTARKE UNTERSTÜTZUNG
FÜR DEINE ABWEHR

IDEAL AUF DIE BEDÜRFNISSE
VON KINDERN ABGESTIMMT



PREMIUM
APOTHEKEN
QUALITÄT

EXKLUSIV BEI UNS
IN DER BÄREN-APOTHEKE:

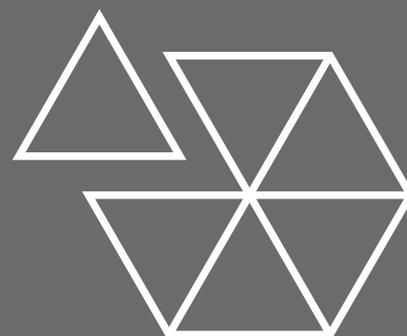
LILAVITA
BÄREN FIT JUNIOR
MIT CALCIUM

SO WICHTIG. SO LECKER.

Eine ausgewogene Ernährung ist für eine normale Entwicklung von Kindern besonders wichtig – vor allem auch während der Pubertät. Um für die schulischen Anforderungen, Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft gewappnet zu sein, ist die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen wichtig. Vor allem Calcium spielt während der Wachstumsphase bei Kindern eine tragende Rolle.

Die Vitamine B1, B2, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt und hat eine wichtige Funktion bei der Zellteilung und Zellspezialisierung.

Unser Bären fit junior mit Calcium beinhaltet die optimale Dosierung von Vitaminen und Calcium in Form einer fruchtig-süßen Lutschtablette mit leckerem Kirschgeschmack.



Bärenstarke Knallerpreise

FEBRUAR
2025

JETZT BIS ZU
**43%
SPAREN!**

Nasenspray-ratiopharm®
Erwachsene

SPAR
43%



10 ml
statt ~~4,97~~ Euro
2,79 €
1 l = 279,- €

Pinimenthol®
Erkältungssalbe

SPAR
28%



50 g
statt ~~11,80~~ Euro
8,49 €
1 kg = 169,80 €

Stilaxx® Hustenstiller

SPAR
26%



200 ml
statt ~~16,99~~ Euro
12,49 €
1 l = 62,45 €

GeloMyrtol® forte

SPAR
32%



20 Kapseln
statt ~~14,80~~ Euro
9,99 €

IbuHEXAL® akut 400 mg**

SPAR
37%



20 Filmtabletten
statt ~~6,84~~ Euro
4,29 €

Perenterol® forte

SPAR
28%



20 Kapseln
statt ~~21,62~~ Euro
15,49 €

ACC® direkt 600 mg

SPAR
30%



10 Beutel
statt ~~19,85~~ Euro
8,99 €

Diclox® forte**

SPAR
33%



150 g
statt ~~26,19~~ Euro
17,49 €
1 kg = 116,60 €

orthomol immun®
Trinkfläschchen

SPAR
30%



30 Tagesportionen
statt ~~69,99~~ Euro
48,99 €

* 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 ausgezahlt wird). Gültig vom 01.-28.02.2025 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 02.01.2025. Preise in Euro inkl. MwSt.
** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

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

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

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

Bären-Apotheke Datteln · Inh. Jan Forster e.K.
Neumarkt 3 · 45711 Datteln

Bären-Apotheke Neumühl · Inh. Mait Werthmann e.K.
Lehrerstr. 5 · 47167 Duisburg-Neumühl

Bären-Apotheke an der Messe · Inh. Alaa Al Goudeh e.K.
Am Hain 2 · 40474 Düsseldorf

Bären-Apotheke am Neuenhausplatz · Inh. Alaa Al Goudeh e.K.
Neuenhausplatz 20 · 40699 Erkrath

Bären-Apotheke am Theater · Inh. Marco Müller e.K.
Elberfelder Str. 51 · 58095 Hagen

Bären-Apotheke Herten · Inh. Jan Forster e.K.
Theodor-Heuss-Str. 2 · 45699 Herten

Bären-Apotheke Vogg am Neuen Markt · Inh. Gabriele Vogg e.K.
Neuer Markt 19 · 87600 Kaufbeuren

Bären-Apotheke Lüdinghausen · Inh. Jan Forster e.K.
Neustr. 1a · 59348 Lüdinghausen

Bären-Apotheke am Möhnesee · Inh. Jochen Gripschöfer e.K.
Hauptstr. 34 · 59519 Möhnesee-Hörbecke

Bären-Apotheke im Hafemarkt · Inh. Tanja Adick e.K.
Hansaring 52d · 48155 Münster

Bären-Apotheke im Ringcenter · Inh. Elif Erten-Cinar e.K.
Stadtring 60 · 48527 Nordhorn

Bären-Apotheke Nordkirchen · Inh. Laura Höcke e.K.
An der Mühle 12 · 59394 Nordkirchen

Bären-Apotheke Holten · Inh. Mait Werthmann e.K.
Burgstraße 8 · 46147 Oberhausen-Holten

Bären-Apotheke Oer-Erkenschwick · Inh. Nikolaos Perpinias e.K.
Hochstr. 8c · 45739 Oer-Erkenschwick

Bären-Apotheke Recklinghausen · Inh. Jan Forster e.K.
Schaumburgstr. 4a · 45657 Recklinghausen

Bären-Apotheke Selm Altstadt · Inh. Tanja Adick e.K.
Ludgerstr. 67 · 59379 Selm

Bären-Apotheke am Selmer Zentrum · Inh. Tanja Adick e.K.
Kreistr. 59 · 61 · 59379 Selm

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

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



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