JEDEN MONAT NEU –
NUR IN DER BÄREN-APOTHEKE!

Die Tatze

Ausgabe: April 2025

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

HALLO FRÜHLING!

Über Frühlingsboten
und Gesundheit...

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

EXKLUSIVE PRÄMIEN
04/2025 - 06/2025

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

MEPAL® Lunchpot „Ellipse"
500 ml, nordic sage oder vivid mauve

48 TALER

Stabkerze
rosa, durchgefärbt, Ø 2 x 18 cm

4 TALER

Stabkerzenhalter „Liebe & Glück"
verschiedene Sorten in Pastelltönen

19 TALER

MEPAL® Lunchbox „Take a Break"
large, 1,5 l, nordic sage oder vivid mauve

48 TALER

Herz-Girlande „Milena"
aus Capiz und Nylon, rosa / rot, 178 cm lang

28 TALER

Vogelhaus „Farina"
verschiedene Sorten mit Frühlingsmotiven

40 TALER

reisenthel® toiletbag
Design: herringbone sand

68 TALER

reisenthel® multicase
Design: twist pink

40 TALER

reisenthel® shopper M
Design: twist pink

56 TALER

reisenthel® carrybag
Design: herringbone sand

140 TALER

GESCHENK FÜR SIE...

1 Mini-Salzstreuer:
Gratis beim Kauf eines nicht-rezeptpflichtigen Arzneimittels ab einem Warenwert von 3,00 € bis zum 30.04.2025.

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

Alle Angebote gültig im April 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.

JECKE BÄREN FEIERN KARNEVAL!

Ein kräftiges Helau aus den Bären-Apotheken in Selm, Münster und Duisburg-Neumühl

Die fünfte Jahreszeit machte vor den Bären-Apotheken in Duisburg-Neumühl und Selm auch in diesem Jahr nicht Halt. Und auch das Team vom HafenMarkt in Münster feierte in diesem Jahr zum ersten Mal Karneval in Lila.

Im Bärchen-Kostüm, mit Glitzerhut und -fliege, als Superhelden, Comicfiguren oder Hula-Girls machten sich die Mitarbeiter einen Spaß daraus, ihre Kundinnen und Kunden an den Karnevalstagen mit jecker Stimmung und kunterbunter Verkleidung zu überraschen.

Im Duisburger Stadtteil Neumühl wurden außerdem am Rosenmontag leckere frisch gebackene Waffeln an alle Besucher der Bären-Apotheke als Spende für einen guten Zweck verkauft. Danach füllte der große Rosenmontagsumzug wie in jedem Jahr die Neumühler Straßen mit allerlei Narren und Jecken – und das bei strahlendem Sonnenschein und warmen Frühlingstemperaturen.

In Münster war das Bärchen beim Rosenmontagsumzug mit lila Luftballons und Kamelle dabei und trug bei sonnigen 17 °C voller Stolz seinen kuscheligen Pelz. In diesem Sinne: Helau und Alaaf!

OSTERN OHNE SALMONELLENRISIKO

Eier ausblasen ist nicht ohne Risiko. Auf der Eierschale können Salmonellen haften, die beim Ausblasen mit dem Mund in den Körper gelangen und eine Infektion verursachen können. Eine Salmonellose verursacht Durchfall, Kopfschmerzen und Erbrechen. Gefährdet sind insbesondere Kinder und ältere Menschen. Doch wie lässt sich ein Ei ausblasen, ohne es mit dem Mund zu berühren?

Die Berührung des rohen Eis mit dem Mund kann man vermeiden, indem man ein Papiertuch zwischen Lippen und Ei legt oder zum Ausblasen einen Strohhalm benutzt.

Wird dabei gekleckert, sollten die Spritzer sofort mit Küchentuch beseitigt und die Arbeitsfläche gründlich gereinigt werden. Gesäubert werden müssen auch alle Geräte, mit denen die Eier angepiekst oder ausgeblasen wurden. Am wichtigsten – und das vergisst man schnell – ist aber das Händewaschen!

Nun werden die leeren Eier vorsichtig innen und außen mit warmem Wasser und Spüli gereinigt und können nach dem Trocknen gefahrlos bemalt werden.

HALLO FRÜHLING… UND HATSCHI!

Wie Allergien entstehen und was Sie gegen den lästigen Heuschnupfen unternehmen können…

Mehr als 15 Prozent aller Deutschen begrüßen den Frühling mit schniefender Nase und rot geriebenen Augen. Sie leiden an einer Pollenallergie, also an einer Allergie gegen den Blütenstaub von windbestäubten Pflanzen und Bäumen – im Volksmund Heuschnupfen. Besonders oft lösen Gräser- und Getreidepollen die ungeliebten Symptome aus, aber auch frühblühende Bäume wie Hasel, Erle und Birke sowie einige Kräuter.

Die Flugsaison hat begonnen

Pflanzen verbreiten ihre Pollen – und damit das männliche Erbgut im Blütenstaub – entweder durch Insekten oder über den Wind. Für Allergiker sind insektenbestäubte Pflanzen verträglicher, denn sie produzieren weniger Pollen, die zudem schwer und klebrig sind und deshalb im wahrsten Sinne des Wortes nicht so viel Wirbel machen. Windbestäuber wie Birken, Gräser oder Roggen stoßen dagegen sehr große Mengen an Pollen aus, um die hohen Streuverluste aufzuwiegen. So setzt beispielsweise eine einzige Roggenähre mehr als 4 Millionen Pollenkörner frei. Da die Pollen sehr klein und leicht sind, können Sie zum Leidwesen vieler Allergiker bis zu 300 Kilometer weit durch die Luft treiben und tief in die Atemwege eindringen.

Bereits wenige Pollenkörner reichen aber schon aus, um bei Allergikern die typische Reaktion auszulösen: laufende oder verstopfte Nase, entzündete Schleim- und Bindehäute, tränende Augen, Asthmabeschwerden oder Juckreiz.

Übereifrige Abwehr

Der Grund: Beim Kontakt mit dem jeweiligen Allergen setzt das Abwehrsystem des Körpers den Botenstoff Histamin frei. Um einen vermeintlichen Angreifer abzuwehren, wird durch das Histamin eine Entzündungsreaktion in Gang gesetzt. Die Blutgefäße weiten sich, damit die Abwehrzellen besser vordringen können. Daraufhin röten sich die Schleimhäute und schwellen an. Außerdem können sich die Bronchien verengen.

Warum bestimmte Pollen bei dem einen Menschen eine allergische Reaktion auslösen und bei dem anderen nicht, ist noch immer ein ungelöstes Geheimnis der Medizin.

Generell kann jeder Mensch eine Allergie entwickeln, jedoch gibt es Faktoren, die das persönliche Risiko erhöhen. Die familiäre Vorbelastung spielt hierbei die größte Rolle. Aber auch übertriebene Hygiene und die erhöhte Feinstaubbelastung unserer Atemluft stehen im Verdacht.

Längst nicht jeder, der sich alle Jahre wieder mit tränenden Augen, schniefender Nase, Reizhusten oder schlaflosen Nächten herumplagt, geht deshalb zum Arzt.

DABEI KANN DEN MEISTEN POLLENALLERGIKERN GUT GEHOLFEN WERDEN – MIT MEDIKAMENTEN UND DEN RICHTIGEN TIPPS!

Stadt, Land, Allergie
Interessant ist, dass gerade auf dem Land, also inmitten von Gräsern und Bäumen, im Durchschnitt nur etwa halb so viele Kinder an Heuschnupfen und Asthma leiden wie in der Stadt. Der Grund für diesen Unterschied liegt vermutlich darin, dass Kinder auf dem Land mehr mit Keimen in Kontakt kommen und so einen besseren Immunschutz aufbauen können als Stadtkinder.

Übertriebene Hygiene kann nämlich Allergien fördern – zum Beispiel durch eine übermäßige Verwendung von Reinigungs- und Desinfektionsmitteln beim Hausputz. Denn in einer zunehmend sterilen Welt fehlen dem Immunsystem echte Feinde. Möglicherweise beginnt es deshalb die Abwehrkämpfe gegen die eigentlich harmlosen Pollen.

Erste Hilfe
Längst nicht jeder, der sich alle Jahre wieder mit tränenden Augen, schniefender Nase, Reizhusten oder schlaflosen Nächten herumplagt, geht deshalb zum Arzt. Viele schlagen sich erstmal so durch, dabei kann den meisten Betroffenen gut geholfen werden. Besteht Allergieverdacht, empfiehlt sich eine ärztliche Behandlung. Auf jeden Fall sollten de Beschwerden gelindert werden. Das klappt akut mit einem antiallergischen Medikament. Und durch unterstützende Maßnahmen wie Nasenspülungen, nur noch abends zu lüften, Straßenkleidung aus dem Schlafzimmer zu verbannen oder vor dem Schlafengehen die Haare zu waschen, können die lästigen Heuschnupfensymptome ebenfalls gelindert werden.

Die richtigen Medikamente
Bei allen Vorsichtsmaßnahmen ist es aber kaum möglich, die allergieauslösenden Pollen ganz und gar zu meiden. Bei uns in der Bären-Apotheke sind sogenannte Antihistaminika, beispielswiese Wirkstoffe wie Cetirizin oder Loratadin, die antiallergisch wirken, aber auch Nasenspülungen mit isotonischer Kochsalzlösung rezeptfrei erhältlich. Spezielle Nasensprays und Augentropfen können ebenfalls die typischen Heuschnupfen-Beschwerden lindern. Allerdings ist es sinnvoll, dass sich Patienten bei der Erstanwendung von einem Arzt beraten lassen und auch abklären, ob es sich tatsächlich um eine Allergie handelt.

Die Ursache bekämpfen
Die Spezifische Immuntherapie (SIT) ist die einzige Behandlungsform für Menschen mit Heuschnupfen, die nicht nur die lästigen Symptome lindert, sondern auch die Ursache bekämpfen kann. Sie erzieht das fehlgesteuerte und überreagierende Immunsystem um, damit es die harmlosen Allergene nicht mehr als krankmachend einstuft. Lässt sich der Allergieauslöser eindeutig definieren und steht ein passendes Präparat zur Verfügung, ist die Therapie empfehlenswert.

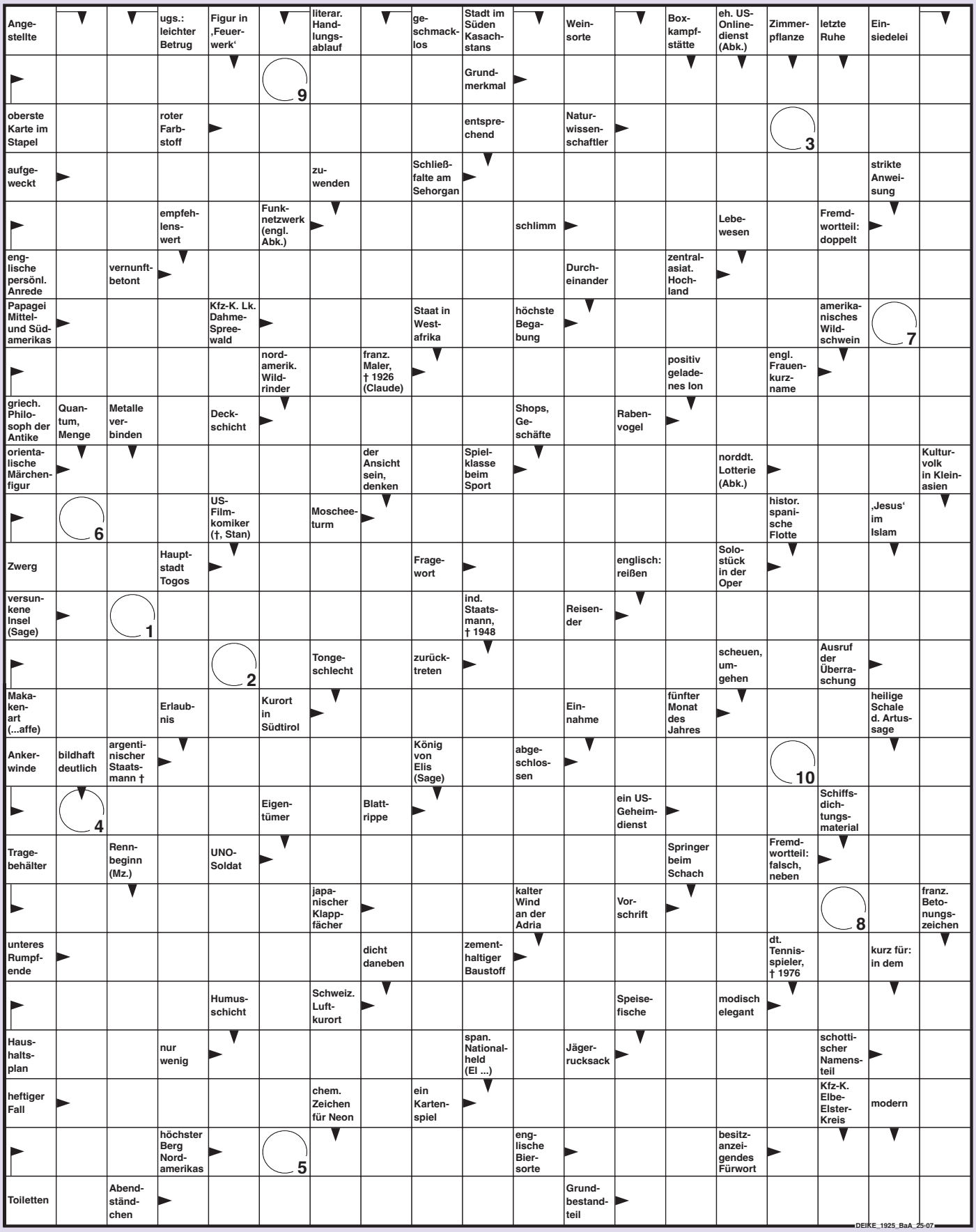
Die SIT, auch Hyposensibilisierung genannt, ist vor allem bei Kindern mit Birken- oder Gräserallergien vielversprechend.

Der Hauptauslöser der Allergie, an den die Patienten gewöhnt werden sollen, lässt sich meist mithilfe von Blutuntersuchungen, Hauttests oder einem sogenannten Provokationstest ermitteln. Allergietests sind vor allem im Winter zuverlässig, wenn – anders als im Augenblick – kaum Pollen fliegen, die das Ergebnis beeinflussen könnten. Auch eine Hyposensibilisierung mit Pollen sollte man besser im Winter als im pollenreichen Frühling beginnen.

Verschiedene Therapieformen
Grob unterteilt gibt es zwei Methoden der Spezifischen Immuntherapie: die subkutane Immuntherapie mit Spritzen und die sublinguale Immuntherapie, bei der die Allergenextrakte in Form von Tabletten oder Tropfen unter der Zunge über die Mundschleimhaut ins Immunsystem gelangen. Welche Therapieform die bessere ist, ist pauschal kaum zu beantworten. Je nach Art der Allergie und des auslösenden Allergens und der Präferenz des Patienten, entscheidet darüber der behandelnde Arzt. Vor allem Menschen, die Angst vor Spritzen haben, werden sich im Gespräch mit ihrem Arzt wohl eher für die sublinguale Therapie entscheiden. Wohingegen jemand, der die ärztliche Betreuung als Anreiz für die Therapietreue benötigt, vielleicht die subkutane Immuntherapie bevorzugt.

Eine Garantie dafür, dass sich die Beschwerden nach dem Abschluss einer Spezifischen Immuntherapie erheblich reduzieren, gibt es nicht. Dennoch ist die Erfolgsquote für Pollenallergiker hoch und es lohnt sich für Betroffene zumindest ihren Arzt danach zu fragen.

In der Bären-Apotheke sind wir bei allen Fragen rund um Heuschnupfen und andere Allergien gerne für Sie da und beraten Sie individuell zur Linderung Ihrer Symptome!



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

UNSER RIESEN-SUDOKU: BÄRENSTARKES GEHIRNJOGGING…

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

GEDÄCHTNISTRAINING UND DENKSPORT!

1 JAHR BÄREN-APOTHEKE IN MÜNSTER!

Bären-Team feiert große Geburtstagswoche mit Top-Aktionen im belebten HafenMarkt

Am 15. Februar 2024 war es so weit: Apothekerin Tanja Adick eröffnete feierlich die Bären-Apotheke im HafenMarkt in der schönen Universitätsstadt Münster. In bester Lage des Hansaviertels und nur wenige Schritte vom Stadthafen entfernt, entstand die Apotheke als Teil des Projekts „HafenMarkt", das Einzelhandel, Büros, Praxen, Gastronomie und Wohnungen in einem neuen Quartier vereint.

Ein Jahr ist die Eröffnung nun schon her und mittlerweile hat sich die lila Apotheke mit ihrem jungen, motivierten Team rund um Filialleiterin Stella Lenze perfekt ins Viertel eingefügt. Und das musste natürlich gefeiert werden!

Für die Geburstagswoche stellten die Münsteraner Bären ein tolles Programm mit zahlreichen Gesundheitsaktionen und Top-Unterhaltung für ihre Kundinnen und Kunden zusammen. So konnten zum Beispiel bei einem Ausschank die hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel der Firma Orthomol getestet und probiert oder mittels Labortest die Fettsäurewerte analysiert werden. Auch zur beliebten Venenfunktionsmessung und zur professionellen Hautanalyse lud das Bären-Team ein.

Apothekerin Stella Lenze stand außerdem an einem Beratungstag für alle Fragen rund um das Thema Pflege für pflegende Angehörige, Pflegebedürftige und Interessierte zur Verfügung und informierte zu Pflegehilfsmitteln, Pflegegrad & Co.

Doch was wäre ein erster Geburtstag ohne Geschenke? Gar nichts, dachte sich auch das Bären-Team. Deshalb konnten alle Kundinnen und Kunden sich während der gesamten Aktionswoche ihren persönlichen Preisnachlass erwürfeln – beim Rabattwürfeln gab's satte Rabatte auf den gesamten Einkauf. Und auch das Glücksrad, an dem es alle möglichen tollen Preise für Groß und Klein zu gewinnen gab, drehte sich am Wochenende unaufhörlich.

Das Apothekenteam feierte jedoch nicht alleine Geburtstag: Im gesamten HafenMarkt steppte der Bär! In den umliegenden Geschäften wurde ebenfalls das einjährige Bestehen gefeiert. Und so kam es, dass das Münsteraner Bärchen, das kuschelige Maskottchen der Bären-Apotheke im HafenMarkt, sogar nebenan im EDEKA den niederländischen Moderator Harry Wijnvoord kennengelernt hat!

Die BÄRLI Tatze

April 2025

präsentiert von deiner Bären-Apotheke

Tief im grünen Dschungel

Entdecke Bärlis
tolle Bastelanleitung...

Jeden Monat neu – mit tollem Poster für dich!

Bären-Apotheke

Die BÄRLI Tatze

April 2025

präsentiert von deiner Bären-Apotheke

Bärli erklärt: Wo wohnen die längsten Schlangen?

Neulich hat Bärli im Zoo eine wirklich lange Schlange gesehen. Unter Aufsicht eines Tierpflegers durfte er sie sogar berühren. Sie war ganz kühl und glatt und überhaupt nicht schleimig, so wie er es sich vorgestellt hatte. Wusstest du, dass einige Würgeschlangen in freier Wildbahn ca. 30 Jahre alt und bis zu 6 Meter lang werden können? Die beinlosen Tiere sind vor allem im tropischen Klima von Zentral- und Südamerika zuhause. Die bekanntesten Boaarten sind hier die Anakonda und der Python. Diese großen Schlangen müssen sich vor kaum etwas fürchten. Nur Krokodile oder Raubkatzen können ihnen gefährlich werden. Sie selbst jagen meist nachts nach kleinen Tieren wie Ratten, kleinen Schweinen, Vögeln oder Affen. So sorgen sie für eine sehr wichtige Balance im Ökosystem.

Bärlis Basteltipp: Kringelige Pappschlangen

Du brauchst...

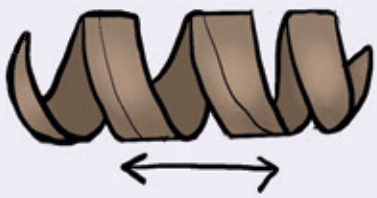
- Leere Toilettenpapierrollen
- Filzstift und Schere
- Acrylfarbe und Pinsel
- Klebestift

1.

Schneide eine Toilettenpapierrolle von einem Ende zum anderen in einer spiralförmigen Bewegung zu. Drehe die Rolle hierzu immer weiter, bis du am anderen Ende angekommen bist.

2.

Zieh die Rolle ein wenig auseinander, sodass sie sich etwas dehnt. Suche dir anschließend bunte Farben aus, um deine Schlange zu bemalen. Vergiss nicht, ihr eine schöne Musterung aus Flecken oder Streifen zu geben.



3.

Male der Schlange, sobald der Körper getrocknet ist, noch zwei Augen auf. Bastel ihr aus einer weiteren Toilettenpapierrolle auch noch eine Zunge, welche du mit dem Klebestift anklebst. Suche anschließend einen schönen Ort in deinem Zimmer, an dem deine Schlange wohnen kann.

Impressum

Herausgeber: BP APO Consulting GmbH
Funnemannstraße 17, 59379 Selm

Redaktion: Carina Naujokat

Bären-Apotheke

MEHR SPASS UND GESUNDHEIT?

JETZT IN DIE PEDALE TRETEN!

Radfahren ist gesund. Das gleichförmige Ausdauertraining stärkt Herz und Kreislauf, baut das Immunsystem auf, schont die Gelenke, festigt Muskeln und macht dabei auch noch Freude. Vor allem aber kurbelt das Radfahren den Stoffwechsel so richtig an und lässt so ganz nebenbei die Pfunde purzeln. Kurzum: Wer regelmäßig radelt, kann seine biologische Uhr um Jahre zurückdrehen.

Ein federleichter Tritt in die Pedale, sanft schnurrt die Kette, es geht ohne große Anstrengung voran. Vorbei an sonnigen Feldern und grasgrünen Wiesen, durch schattige Wäldchen und niedliche Orte. Eine Stunde Entspannung und doch auch voller Bewegung – das optimale Training für Körper und Geist.

Radfahrer leben länger

Vor allem hält mehrmals wöchentliches Fahrradfahren, wie auch Walking, Jogging oder Schwimmen, den Alterungsprozess auf. Die innere Uhr tickt zwar bei jedem Menschen, aber wer täglich mindestens eine halbe Stunde auf dem Rad sitzt, hat laut einer großen dänischen Studie ein um 40 Prozent niedrigeres Erkrankungsrisiko und lebt länger. Und dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistung: Kurze gemütliche Radtouren reichen für den positiven gesundheitlichen Effekt bereits aus.

Muskeln stärken

Wer öfters in die Pedale tritt trainiert eine Vielzahl von Muskeln – allen voran die für jenes Treten zuständige Beinmuskulatur. Auch der Rumpf, also Rücken- und Bauchmuskulatur, werden auf dem Drahtesel gestählt. Bindegewebe sowie Knochen und Gelenke werden gestärkt und gleichzeitig entlastet, denn wer im Sattel sitzt, verlagert sein Gewicht zu 70 bis 80 Prozent auf eben diesen. Das schont besonders die Knie, die durch die kreiselförmige Tretbewegung auch noch ideal mit Sauerstoff versorgt werden.

Rücken schonen

Mehr als jeder zweite Deutsche leidet an Rückenschmerzen, vorwiegend durch sitzende Tätigkeiten und falsche Belastung. Doch obwohl im Sitzen geradelt wird, schont der Sport den Rücken. Wer richtig auf dem Sattel thront, stärkt die Stützmuskeln der Bandscheiben und kräftigt die Wirbelsäule.

Kalorien verbrennen

Neben allen gesundheitlichen Vorteilen verbraucht Radfahren auch eine Menge Kalorien. Bei einem gemütlichen Tempo von etwa 15 km/h schon etwa 300 und bei sportlichem Tempo von 25 km/h immerhin gut 600 Kalorien pro Stunde. Das freut nicht nur die heimische Waage, sondern auch die Gelenke.

Radfahrer leben leichter

... und das nicht nur wegen der verbrannten Kalorien. Aufgrund seiner gleichmäßigen Bewegungsform hat Radfahren eine hohe entspannende Wirkung. Egal, ob die tägliche Mini-Radtour Sie seelisch beruhigen oder körperlich herausfordern soll: Beim Radeln wird Stress abgebaut und bereits nach etwa 30 Minuten werden Glückshormone ausgeschüttet. **Radfahren macht also tatsächlich glücklich und hält uns gesund.**

DIE FAMILIE IST DER GRÖSSTE "PFLEGEDIENST"…

Katja Borgards aus der Bären-Apotheke Neumühl in Duisburg informiert zum Thema Pflege Zuhause

Bereits heute sind in Deutschland mehr als 4,5 Millionen Menschen auf Pflege angewiesen. Aufgrund der steigenden Lebenserwartung werden bis zum Jahr 2030 zusätzlich ca. eine Million pflegebedürftige Personen prognostiziert. Neben den politischen Herausforderungen in Sachen Finanzierung der Pflege, stellt sich die Frage, wer künftig die steigende Anzahl an Pflegebedürftigen betreuen bzw. bei der Betreuung unterstützen soll.

„Pflegedienst" Familie

Derzeit findet die Versorgung in 80% aller Fälle im häuslichen, familiären Umfeld statt, oftmals unterstützt durch einen ambulanten Pflegedienst. Diese Unterstützung ist jedoch nicht immer gesichert, da schon heute ein Mangel an Pflegekräften herrscht.

Aus dem BARMER-Pflegereport geht hervor, dass bis zum Jahr 2030 etwa 81.000 Pflegefachkräfte, 87.000 Pflegehilfskräfte mit Ausbildung und 14.000 Pflegehilfskräfte ohne Ausbildung fehlen werden. Weiter beschreibt der BARMER-Pflegereport, dass in weniger als zehn Jahren knapp drei Millionen Pflegebedürftige ausschließlich von ihren Angehörigen gepflegt werden. Das sind rund 630.000 mehr als im Jahr 2020.

Das bedeutet, dass häusliche Pflege noch wichtiger wird, und Deutschlands größter Pflegedienst – die Familie – weiter in den Fokus rückt.

Erste Anlaufstelle Apotheke

Ein Pflegefall in der Familie tritt oftmals plötzlich, ohne Vorzeichen ein und ist mit einer Unsicherheit bzw. Unwissenheit der pflegenden Angehörigen verbunden. Es ist unklar, wie die Versorgung ablaufen kann und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit unterstützende Leistungen in Anspruch genommen werden können.

Bei uns in der Bären-Apotheke beraten wir Sie gerne rund um die „Pflege Zuhause". Wir definieren gemeinsam mit Ihnen die Produkte, die Ihnen die Pflege erleichtern und informieren Sie über Leistungen, wie zum Beispiel Ihren Anspruch auf die monatliche Erstattung von bis zu 42 Euro für Pflegehilfsmittel zum Verbrauch nach § 40 Abs. 2 SGB XI. Darunter fallen unter anderem Desinfektionsmittel, Bettunterlagen oder Einmalhandschuhe, beispielsweise von der Firma Hartmann. Sprechen Sie uns gerne an – wir sind für Sie da!

REZEPT-TIPP

SCHÖNE TRADITION: DAS OSTERLAMM!

Gudrun Husmann aus der Bären-Apotheke in Bottrop präsentiert das Rezept des Monats

ZUTATEN:
120 ML SONNENBLUMENÖL
110 G ZUCKER
1 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER
1 TL ZITRONENSAFT
2 EIER
160 G WEIZENMEHL
1 TL BACKPULVER
1/2 TL ZIMT
PUDERZUCKER

Das wichtigste Utensil für dieses Rezept ist wohl die Form des Osterlamms. Falls Sie keine Form haben, können Sie sie vor Ostern in vielen Geschäften günstig bekommen. Ist die Form für das Lamm da, kann das große Backen losgehen!

Zunächst den Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Das Sonnenblumenöl mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft gut verrühren. Dann die Eier dazugeben und unterrühren. Nun das Mehl mit dem Backpulver und Zimt mischen. Die Mehlmischung nach und nach unter die Öl-Mischung heben und dann gut verrühren, damit es keine Klümpchen gibt.

Die Form fetten, bemehlen und die Teigmasse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen und danach vollständig erkalten lassen. Nun mit der gewünschten Menge Puderzucker bestreuen.

Das Bottroper Bären-Team wünscht Ihnen viel Spaß in der Osterbäckerei und einen guten Appetit!

ANGST VOR'M OSTEREI?! WIE SIE EIER GESUND UND OHNE SCHLECHTES GEWISSEN GENIESSEN!

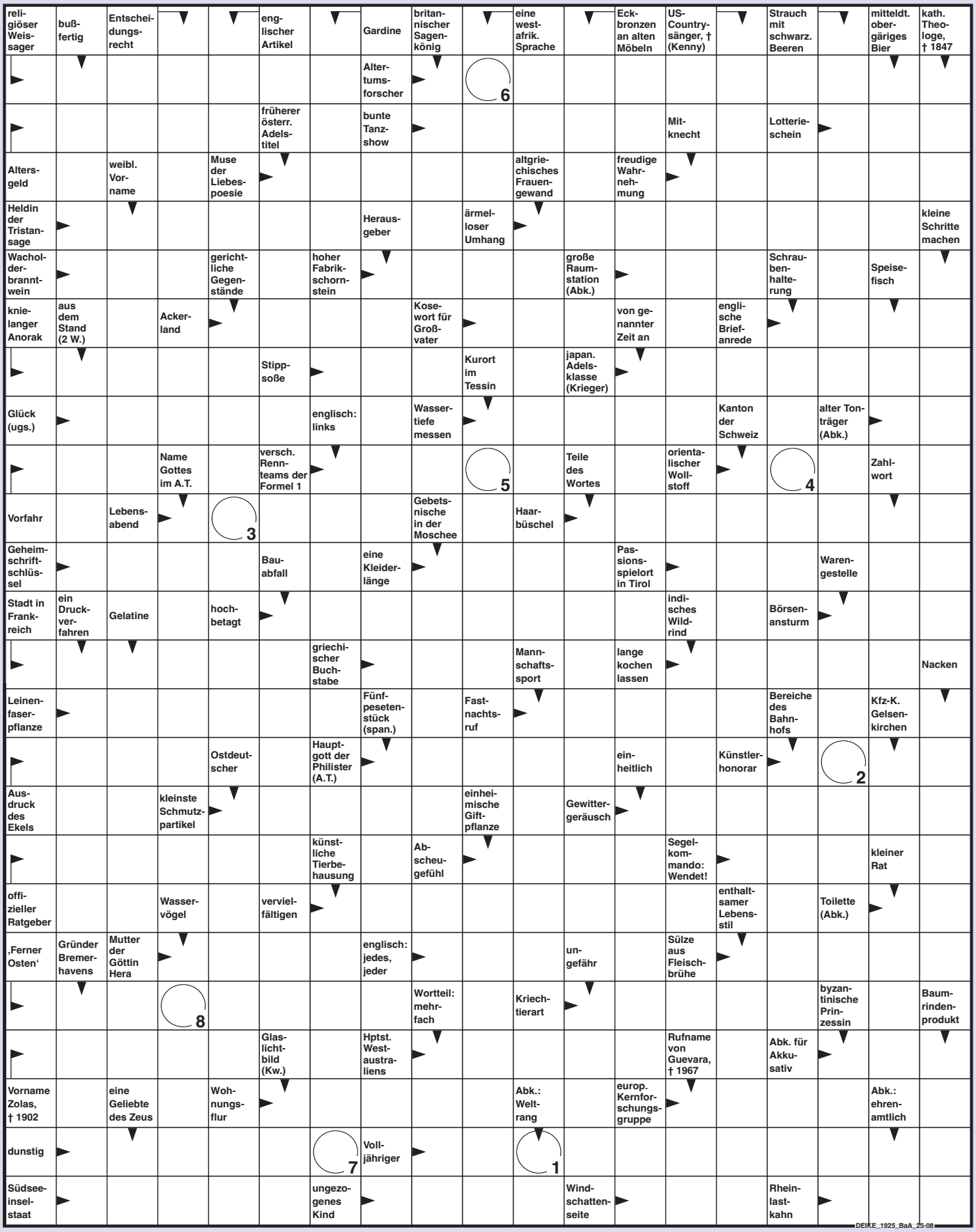
Ob bunt angemalt, weiß oder braun, hart oder weich gekocht oder in den Hefezopf oder das Osterlämmchen eingebacken: Eier gehören zu Ostern einfach dazu.

Zwar empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) grundsätzlich nur ein Ei pro Woche, zum Beispiel als Frückstücksei oder Spiegelei, doch zu Ostern können wir ruhig einmal über die Stränge schlagen. Verarbeitete Lebensmittel, die Eier enthalten, sind hier übrigens nicht inbegriffen. Sie können zusätzlich verzehrt werden.

Eier enthalten hochwertiges biologisches Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Vitamin A, D und verschiedene ß-Vitamine sowie Mineralstoffe.

Unbegrenzt viele Eier sollte man nicht essen, aber sie können als tierische Lebensmittel Bestandteil einer gesunden Ernährung sein. Es kommt wie immer auf die Menge an: Wenn Ihr Speiseplan zu etwa ¾ aus pflanzlichen und zu ¼ aus tierischen Produkten besteht, haben Sie alles richtig gemacht.

Wer gerne Eier mag und dafür lieber auf Fleisch, Fisch oder andere tierische Produkte verzichtet, kann auch mehrere Eier pro Woche essen. Das gilt nicht nur zu Ostern, sondern generell.


religiöser Weissager
bußfertig
Entscheidungsrecht
englischer Artikel
Gardine
britannischer Sagenkönig
eine westafrik. Sprache
Eckbronzen an alten Möbeln
US-Countrysänger, † (Kenny)
Strauch mit schwarz. Beeren
mitteldt. obergäriges Bier
kath. Theologe, † 1847
Altertumsforscher
früherer österr. Adelstitel
bunte Tanzshow
Mitknecht
Lotterieschein
Altersgeld
weibl. Vorname
Muse der Liebespoesie
altgriechisches Frauengewand
freudige Wahrnehmung
Heldin der Tristansage
Herausgeber
ärmelloser Umhang
kleine Schritte machen
Wacholderbranntwein
gerichtliche Gegenstände
hoher Fabrikschornstein
große Raumstation (Abk.)
Schraubenhalterung
Speisefisch
knielanger Anorak
aus dem Stand (2 W.)
Ackerland
Kosewort für Großvater
von genannter Zeit an
englische Briefanrede
Stippsoße
Kurort im Tessin
japan. Adelsklasse (Krieger)
Glück (ugs.)
englisch: links
Wassertiefe messen
Kanton der Schweiz
alter Tonträger (Abk.)
Name Gottes im A.T.
versch. Rennteams der Formel 1
Teile des Wortes
orientalischer Wollstoff
Zahlwort
Vorfahr
Lebensabend
Gebetsnische in der Moschee
Haarbüschel
Geheimschriftschlüssel
Bauabfall
eine Kleiderlänge
Passionsspielort in Tirol
Warengestelle
Stadt in Frankreich
ein Druckverfahren
Gelatine
hochbetagt
indisches Wildrind
Börsenansturm
griechischer Buchstabe
Mannschaftssport
lange kochen lassen
Nacken
Leinenfaserpflanze
Fünfpesetenstück (span.)
Fastnachtsruf
Bereiche des Bahnhofs
Kfz-K. Gelsenkirchen
Ostdeutscher
Hauptgott der Philister (A.T.)
einheitlich
Künstlerhonorar
Ausdruck des Ekels
kleinste Schmutzpartikel
einheimische Giftpflanze
Gewittergeräusch
künstliche Tierbehausung
Abscheugefühl
Segelkommando: Wendet!
kleiner Rat
offizieller Ratgeber
Wasservögel
vervielfältigen
enthaltsamer Lebensstil
Toilette (Abk.)
‚Ferner Osten'
Gründer Bremerhavens
Mutter der Göttin Hera
englisch: jedes, jeder
ungefähr
Sülze aus Fleischbrühe
Wortteil: mehrfach
Kriechtierart
byzantinische Prinzessin
Baumrindenprodukt
Glaslichtbild (Kw.)
Hptst. Westaustraliens
Rufname von Guevara, † 1967
Abk. für Akkusativ
Vorname Zolas, † 1902
eine Geliebte des Zeus
Wohnungsflur
Abk.: Weltrang
europ. Kernforschungsgruppe
Abk.: ehrenamtlich
dunstig
Volljähriger
Südseeinselstaat
ungezogenes Kind
Windschattenseite
Rheinlastkahn
1
2
3
4
5
6
7
8
DEIKE_1925_BaA_25-08

1	2	3	4	5	6	7	8

Steinbock
22.12. - 20.01.

Der Kosmos hat Ihre Karriereleiter fest im Blick. Und da gibt es in diesem Monat nur eine Richtung: nach oben. Sie überzeugen mit Teamgeist, ungewöhnlichen Strategien und kreativen Ideen. Konzentriert schreiten Sie voran. Schwierigkeiten räumen Sie lächelnd beiseite und setzen Ihre Vorhaben ohne Komplikationen durch.

Stier
21.04. - 21.05.

Venus ist momentan in Kauflaune und möchte Sie zu Ausgaben verleiten, die den Rahmen Ihres Kontos sprengen könnten. Hier ein Gourmetessen, da ein Besuch in der Wellnessoase oder die Satinbettwäsche? Das läppert sich. Halten Sie Ihren Kontostand im Blick und hinterfragen Sie, ob Sie der Verlockung nachgeben sollen.

Jungfrau
24.08. - 23.09.

Schieben Sie die Warnzeichen Ihres Körpers nicht einfach beiseite. Sie arbeiten viel und haben oftmals zu viel Stress. Gönnen Sie sich mehr Schlaf und stärken Sie Ihre Abwehrkräfte. Vitaminreiche Ernährung, regelmäßige Auszeiten und moderate Sporteinheiten sorgen dafür, dass Ihre Akkus wieder aufgeladen werden.

Wassermann
21.01. - 19.02.

Die Sterne sind derzeit in Abenteuerlaune: Sie haben Lust auf ungewöhnliche Aktivitäten mit Ihrem Partner? Ihrem Augenstern geht es ähnlich und er wird begeistert sein, egal, wie verrückt Ihre Vorschläge auch sein mögen. Sie werden nicht nur sehr viel Spaß haben, auch Ihre Beziehung wird sich intensivieren.

Zwillinge
22.05. - 22.06.

Für Singles könnten in diesem Monat die Karten neu gelegt werden: Das Blatt der Herzen fächert sich vor ihnen auf. Jede Menge aufregende Flirts und spontane Treffen – das Abenteuer Liebe steht in den Startlöchern. Mitte des Monats geht's los. Auch Zwillinge in fester Beziehung genießen eine aufregende Zeit.

Waage
24.09. - 23.10.

Zu Monatsbeginn beschert Ihnen der Kosmos ein paar Unsicherheiten. Sie hinterfragen Ihren Beruf, Ihr Privatleben und Ihren Lebensinhalt. Ist wirklich noch alles im Gleichgewicht? Vertrauen Sie auf Ihre Venus. Sie bringt Ihnen spätestens ab Monatsmitte die nötige Sicherheit und Stabilität, um sich wieder wohlzufühlen.

Fische
20.02. - 20.03.

Sie haben viel um die Ohren und kommen oft müde und ausgepowert nach Hause. Es ist jetzt besonders wichtig, Kreislauf und Körper fit zu halten, aber das geht nicht auf dem Sofa. Regenerative Entspannungsübungen, ein moderates Bewegungsprogramm sowie eine vitaminreiche Ernährung bringen Sie wieder in Schwung.

Krebs
23.06. - 22.07.

Zu Beginn des Monats könnten sich Turbulenzen einstellen. Verkriechen Sie sich nicht in Ihren Panzer, wenn Kritik an Ihnen geübt wird. Suchen Sie das klärende Gespräch und reden Sie über das, was Sie bedrückt. Konstruktive Kritik führt zu guten Ergebnissen und zu Lösungen, mit denen alle zufrieden sein können.

Skorpion
24.10. - 22.11.

Ihr Gespür für gute Gelegenheiten und lukrative Angebote ist diesen Monat besonders ausgeprägt. Ganz egal, um was es geht, der Kosmos sorgt dafür, dass Sie zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind und intuitiv die richtigen Entscheidungen treffen. Spontane Lösungen schütteln Sie wie selbstverständlich aus dem Ärmel.

Widder
21.03. - 20.04.

Diesen Monat sind die Sterne auf Kuschelkurs. Sie fühlen sich in den Armen Ihres Lieblingsmenschen richtig wohl und geborgen. Kleine Missverständnisse in der Monatsmitte lösen sich in Ihrem Lächeln auf und können der Harmonie nichts anhaben. Für Singles hält der Kosmos zum Monatsende eine Überraschung bereit.

Löwe
23.07. - 23.08.

Lassen Sie sich von einer kleinen Durststrecke zu Monatsbeginn nicht aus der Bahn werfen. Durchhaltevermögen bringt Sie wieder in die Spur. Konzentrieren Sie sich auf die wesentlichen Dinge und glänzen Sie an den entscheidenden Stellen mit Ihrem Engagement und Ihrem überzeugenden Charme – es wird Ihnen gelingen.

Schütze
23.11. - 21.12.

Das Kraftpaket der Sterne steht für Sie bereit und versorgt Sie derzeit mit einem Extra an positiver Energie. Outdoor-Aktivitäten können Sie genauso genießen wie die regelmäßigen Workouts im Fitnessstudio. Dazu begleitend Entspannungsübungen sowie Spaß mit Freunden und das Wohlfühlpaket für diesen Monat ist perfekt.

© Prchal / DEIKE

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!

WAS BLÜHT UNS DENN?

Der Pollenflugkalender zum Ausschneiden

Für Allergiker sind die Kätzchen des Haselstrauchs schon im Januar oder Februar der Auftakt der alljährlichen Pollensaison. Kaum öffnen sich die Blütenstände, werden die meisten Heuschnupfengeplagten die typischen lästigen Symptome nun bis in den Herbst hinein nicht mehr los. Durch den Klimawandel haben viele Pflanzen bessere Lebensbedingungen und das bedeutet – zum Leidwesen des Pollenallergikers – früher beginnende und länger andauernde Blütephasen. Im ungünstigsten Fall, wenn man auf mehrere Pollen und Gräser reagiert, gibt es lediglich im November und Dezember Zeit zum Durchatmen – im wahrsten Sinne des Wortes.

BÄREN-POLLENFLUGKALENDER

Hauptblütezeit
Vor- / Nachblütezeit
Vorkommen möglich

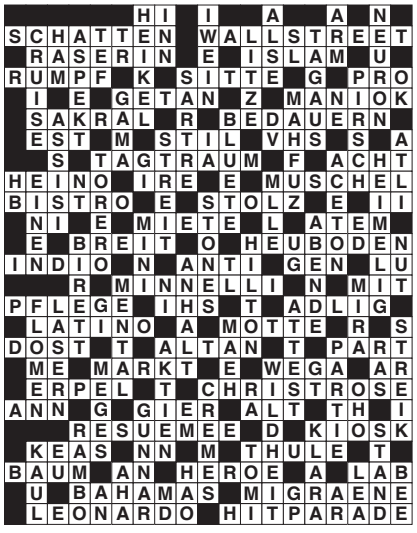
Allergen/Monat	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Erle												
Hasel												
Ulme												
Weide												
Pappel												
Ahorn												
Eibe												
Birke												
Eiche												
Esche												
Hainbuche												
Raps												
Flieder												
Platane												
Rotbuche												
Spitzwegerich												
Ampfer												
Löwenzahn												
Fichte												
Walnuss												
Hopfen												
Akazie												
Rosskastanie												
Weizen												
Gräser												
Kiefer												
Holunder												
Hafer												
Roggen												
Tanne												
Gerste												
Linde												
Gänsefuß												
Beifuß												
Goldrute												
Brennnessel												
Mais												
Nessel												
Ambrosia												

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

ALLE RÄTSEL-LÖSUNGEN AUS DEM LETZTEN HEFT

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

ALPENVEILCHEN



WETTERBERICHT

lilavita®

ZUR VORBEREITUNG AUF

SONNIGE STUNDEN.

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

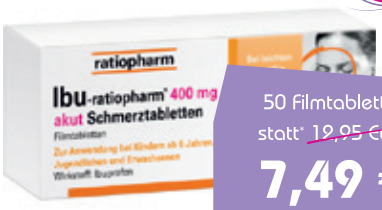
Bärenstarke Knallerpreise

APRIL 2025

JETZT BIS ZU 42% SPAREN!

Ibu-ratiopharm® 400 mg akut**

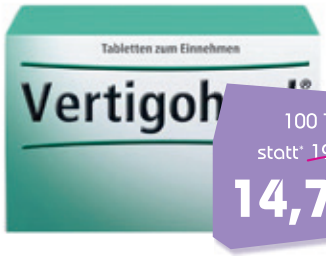
SPAR 42%



50 Filmtabletten
statt* ~~12,95 Euro~~
7,49 €

Vertigoheel® Tabletten

SPAR 25%



100 Tabletten
statt* ~~19,97 Euro~~
14,79 €

Macrogol Hexal® plus Elektrolyte

SPAR 31%

30 Beutel
statt* ~~26,32 Euro~~
17,99 €

Allergodil® akut forte Nasenspray

SPAR 33%

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

Lorano® Pro

SPAR 32%

50 Filmtabletten
statt* ~~29,40 Euro~~
19,99 €

NasenDuo® Nasenspray

SPAR 36%

10 ml
statt* ~~7,50 Euro~~
4,79 €
1 l = 479,- €

Perenterol® forte

SPAR 31%

10 Kapseln
statt* ~~12,46 Euro~~
8,49 €

Zaditen® Ophtha Sine

SPAR 30%

20 x 0,4 ml
statt* ~~12,85 Euro~~
8,99 €

Carmenthin® bei Verdauungsstörungen

SPAR 28%

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

* 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.-30.04.2025 und solange der Vorrat reicht in den teilnehmenden Bären-Apotheken. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Keine Haftung für Druckfehler. Abbildungen ähnlich. Stand: 03.03.2025. 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 Gripshöfer e.K.
Hauptstr. 34 · 59519 Möhnesee-Körbecke

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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