



**Jetzt jeden
Samstag: Impfen
am Herrenberger
Hasenplatz!**

◀ **Impfen statt Testen:** In unserem Corona-Schnelltestzentrum am Hasenplatz in Herrenberg können Sie sich nach vorheriger Terminvereinbarung samstags von 16 bis 18 Uhr kostenfrei mit Comirnaty® (BioNTech) oder Spikevax® (Moderna) gegen Corona impfen lassen, ab 17 Uhr ggf. auch spontan ohne Voranmeldung > Infos unter www.dranbleiben-bw.de



Bärenstarke Angebote!

gültig vom 1. bis 31. März 2022

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. *Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.

**ipalat
Halspastillen
zuckerfrei**

zur Beruhigung
bei Reizungen
in Hals und Rachen
(40 Pastillen)



Sie sparen **-33 %** ggü. bisherigem Preis € 5,97!

€ 3.99

**Vitamin B
Komplex**

mit allen acht B-Vitaminen,
für Konzentration und
Energie (60 Kapseln)



Sie sparen **-40 %** ggü. bisherigem Preis € 9,95!

€ 5.99



Thomapyrin Intensiv^o

bei Migräne und Spannungskopfschmerzen
(20 Stück)



Sie sparen **-35 %** ggü. bisherigem Preis € 8,43!

€ 5.49

**Iberogast
Advance***

bei funktionellen Magen-Darm-
Erkrankungen wie Reizmagens- und
Reizdarmsyndrom mit Magenschmerzen,
Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-
Krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen, pflanz-
liches Arzneimittel, enthält 33 %
Alkohol, Packungsbeilage beachten
(20 ml)



100 ml = € 37,45
Sie sparen **-34 %** ggü. bisherigem Preis € 11,28!

€ 7.49



Cetirizin ratiopharm*

wird zur Behandlung von allergischen Erkrankungen angewendet
(20 Tabletten)



Wirkstoff: Cetirizin-
hydrochlorid
Sie sparen **-36 %** ggü. bisherigem Preis € 8,59!

€ 5.49



Ibuprofen 400^o*

symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken
Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen,
Fieber (20 Filmtabletten)



Wirkstoff: Ibuprofen
Sie sparen **-40 %** ggü. bisherigem Preis € 4,95!

€ 2.99



Aspirin complex Granulat*

zur Behandlung einer Schwellung der Nasenschleimhaut
bei Schnupfen mit erkältungsbedingten Schmerzen und Fieber
(10 Beutel)



Sie sparen **-26 %** ggü. bisherigem Preis € 9,47!

€ 6.99



Vigantol 1000 I.E.*

zur Vorbeugung und Behandlung eines Vitamin D-Mangels
(100 Tabletten)



Wirkstoff: Colecalciferol
(Vitamin D3)
Sie sparen **-39 %** ggü. bisherigem Preis € 8,98!

€ 5.49



Voltaren forte* 23,2 mg/g

Schmerzgel - entzündungshemmendes,
schmerzstillendes Mittel zum Einreiben
(100 g)



Sie sparen **-35 %** ggü. bisherigem Preis € 19,90!

€ 12.99

**Vividrin
Azelastrin*
Nasenspray**

zur symptomatischen
Behandlung von Heuschnupfen
(10 ml)



Wirkstoff: Azelastrin-
hydrochlorid
100 ml = € 59,90
Sie sparen **-29 %** ggü. bisherigem Preis € 8,48!

€ 5.99



**NasenDuo-
ratiopharm***

zur Abschwellung der Nasenschleimhaut
bei Schnupfen und zur unterstützenden
Behandlung der Heilung von Haut- und
Schleimhautschäden
(10 ml)



100 ml = € 44,90
Sie sparen **-34 %** ggü. bisherigem Preis € 6,78!

€ 4.49



Bepanthen* Wund- und Heilsalbe

zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen
leichten Haut- und Schleimhautschädigungen
(50 g)



Wirkstoff: Dexpanthenol
100 g = € 13,98
Sie sparen **-30 %** ggü. bisherigem Preis € 9,97!

€ 6.99

Gibtes negative Kalorien wirklich?

DER AKTUELLE GESUNDHEITSTIPP



Das Frühjahr ist für viele die beste Zeit um das Gewicht zu reduzieren. Dass einseitige Diäten nur kurzfristig geeignet und gesundheitlich kaum Sinn machen, ist bekannt. Aber noch immer kursieren in den Medien und im Netz zahlreiche Mythen. Eiskaltes Wasser zu trinken gehört ebenso zu den unsinnigen Kalorienkillern wie ständiges Kaugummikauen. Beides verbraucht verschwindend wenige Kalorien. Auch die so genannten negativen Kalorien gelten seit Jahren als Abnehm-Geheimtipp. Zunächst klingt es verlockend,

nur Lebensmittel zu essen, die sehr wenige Kalorien enthalten und für deren Verdauung und Verstoffwechselung der Körper mehr Kalorien verbraucht als diese ihm zuführen. Davon dürfte man dann so viel essen wie man will und nehme dennoch ab. Daher stammt die These von den negativen Kalorien. Aber ist das vielleicht nur ein Rechenfehler? Irrtümlich geht man davon aus, dass die angegebene Kalorienmenge in den Tabellen einen Grundwert darstellen. Dabei wurden jene Kalorien, die der Körper für die Aufnahme von Karotten, Melone & Co. benötigt, bereits abgezogen. Sellerie beispielsweise wird in allen Auflistungen mit 8 Kalorien pro Stange geführt, dabei müssten es eigentlich 10 Kalorien sein.

Man geht auch irrtümlich davon aus, dass der Körper immer alle Kalorien verbraucht, die man zu sich nimmt. Dabei gibt es je nach Ernährungsweise einige Mitläufer, die unverwertet den Darm passieren, Ballaststoffe etwa, die aber sehr sinnvoll sind, da sie den Stoffwechsel ankurbeln. Wie so oft, macht es die gesunde Mischung aus. Also nicht mehr Kalorien zu sich nehmen als man braucht und zu vielen vollwertigen und ballaststoffreichen Lebensmitteln kombiniert mit hochwertigen Fetten greifen. Zu den kalorienärmsten Lebensmitteln gehören außer Sellerie zum Beispiel Karotten, Zucchini, Spinat, Gurken, Radieschen, Blattsalate, grüne Bohnen, Champignons und Tomaten. Beim Obst enthalten Wassermelonen, Erdbeeren, Orangen, Grapefruit und Äpfel die wenigsten Kalorien.

Haben Sie ein Anliegen? Dann mailen Sie einfach an fragen@pillenbringer.de oder schauen Sie bei uns rein.

VON DR. JOCHEN VETTER, INHABER BÄREN APOTHEKE



BärenApotheke

DR. JOCHEN VETTER E.K.

das ist meine Apotheke!

Mo bis Fr 8-19 Uhr geöffnet - Sa 8-14 Uhr - Rottenburg | Gartenstr. 86 | ☎ (07472) 96 39 0 - Tübingen | Heinenstr. 14 | ☎ (07071) 977 300 - Herrenberg | Hindenburgstr. 20 | ☎ (07032) 122 110

COUPON 2

gültig 16.-31. März 2022

**20 %
Rabatt**

Dieser Coupon gewährt
Ihnen auf einen vorrätigen
Artikel Ihrer Wahl

20 % Rabatt!

Ausgenommen verschreibungspflichtige
Artikel, bereits reduzierte Ware, Produk-
te von Dr. Hauschka und BÖRLIND.
Pro Person ein Coupon. Keine Coupon-
oder Rabatt-Kombinationen möglich.