

unser Newsletter:



BärenPost

Mehr Tipps, Angebote, Coupons in unserem monatlichen kostenlosen Newsletter. Gleich anmelden unter www.pillenbringer.de/baeren-post/ oder über den QR-Code!



Bärenstarke Angebote!

gültig vom 1. bis 31. Mai 2026

im Mai:



Einkaufsgutscheine über 10 € für 25 Pillentaler

COUPON 1

gültig 11. bis 14. Mai 2026

20 % Rabatt

Dieser Coupon gewährt Ihnen auf einen vorrätigen Artikel Ihrer Wahl

20 % Rabatt!

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

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt, Ihre Ärztin oder Ihre Apotheke. ^oBei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben.



Lorano akut*

bei Heuschnupfen und chronischer Nesselsucht (20 Tabletten)

Wirkstoff Loratadin
Sie sparen **-33%** ggü. bisherigem Preis € 10,36!
€ 6.99



Hylo-Comod Augentropfen

effektive Augenbefeuchtung bei guter Verträglichkeit (10 ml)

1 l = € 1.049,00
Sie sparen **-34%** ggü. bisherigem Preis € 15,95!
€ 10.49



Kytta* Schmerzsalbe

mit Capsaicin, zur Linderung von Muskelschmerzen und bei Verspannungen (100 g)

1 kg = € 149,90
Sie sparen **-31%** ggü. bisherigem Preis € 21,71!
€ 14.99



Ibubeta 400 akut^o*

bei leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber (20 Filmtabletten)

Wirkstoff Ibuprofen
Sie sparen **-30%** ggü. bisherigem Preis € 4,97!
€ 3.49

Gaviscon Dual*

500/213/325

bei Sodbrennen und säurebedingten Magenbeschwerden (12x10 ml)

1 l = € 79,08
Sie sparen **-32%** ggü. bisherigem Preis € 13,99!
€ 9.49



Nasenspray AL 0,1 %*

bei Schnupfen und zur gleichzeitigen Abschwellung der Nasenschleimhäute (10 ml)

Wirkstoff Xylometazolin
1 l = € 349,00
Sie sparen **-30%** ggü. bisherigem Preis € 4,97!
€ 3.49



Gasteo*

bei Verdauungsbeschwerden wie zum Beispiel Völlegefühl oder Blähungen und bei leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, enthält 40 % Alkohol, Packungsbeilage beachten (20 ml)

1 l = € 349,50
Sie sparen **-36%** ggü. bisherigem Preis € 10,89!
€ 6.99



Magnesium Verla N*

bei Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (z. B. Wadenkrämpfe) ist (100 Dragées)

Sie sparen **-32%** ggü. bisherigem Preis € 11,05!
€ 7.49

Livocab* direkt Kombi

zur Behandlung allergischer Reaktionen, das Spray befreit die Nase und die Tropfen entspannen gereizte Augen (1 Kombipackung, 4 ml AT / 5 ml NS)

Wirkstoff Levocabastinhydrochlorid

Sie sparen **-31%** ggü. bisherigem Preis € 20,36!
€ 13.99



Mometa*

Heuschnupfenspray, zur Behandlung von verstopfter oder laufender Nase nach ärztlicher Diagnose eines Heuschnupfens (10 g / 60 Sprühstöße)

Wirkstoff Mometason furoat
1 kg = € 899,00
Sie sparen **-34%** ggü. bisherigem Preis € 13,60!
€ 8.99



Fenistil* Gel

schnell wirksam gegen Jucken und Brennen und kühlend bei Sonnenbrand, leichten Verbrennungen und Insektenstichen (30 g)

Wirkstoff Dimetindenmaleat
1 kg = € 266,34
Sie sparen **-28%** ggü. bisherigem Preis € 11,11!
€ 7.99



Bepanthen* Augen- u. Nasensalbe

bei Hautverletzungen an der Augenbindehaut, Augenhornhaut bzw. der Nasenschleimhaut (10 g)

Wirkstoff Dexpanthenol
1 kg = € 549,00
Sie sparen **-37%** ggü. bisherigem Preis € 8,78!
€ 5.49

Wie Sie Ihren Stress wegzittern

DER AKTUELLE GESUNDHEITSTIPP

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



Körperliches Zittern kann von Kälte oder Fieber ausgelöst werden. Anders als der bekannte Schüttelfrost entsteht neurogenes Zittern aber nach emotionaler Anspannung oder Stress und ist Ausdruck der Entspannung. Das Zittern wirkt so der unbewussten muskulären Verkrampfung entgegen. Es ist ein angeborener Reflex, der im Laufe des Lebens durch Dauerstress immer mehr nachlässt. Therapeutisches Zittern an Hand von TRE-Übungen (Tension and Trauma Releasing Exercises) reaktiviert diese Fähigkeit und

wirkt gezielt gegen stressbedingte Verspannungen. Es löst insbesondere die tiefen Muskelverspannungen zum Beispiel des Psoas-Muskels im unteren Rücken. Gleichzeitig beruhigt sich das Nervensystem und kommt von der Kampf-oder-Flucht-Haltung in den Ruhemodus. Nebenbei werden auch Stresshormone im Körper abgebaut, die den Stoffwechsel anheizen, das Herz-Kreislauf-System belasten und zunehmende Erschöpfung verursachen. TRE verfolgt diverse Ansatzpunkte, um im Körper ein entspanntes Gleichgewicht herzustellen - mit wenigen einfachen Übungen zur gezielten Ermüdung der Muskeln in der unteren Körperhälfte, um so das Belastungszittern bzw. Vibrieren zu aktivieren, etwa der Wandsitz oder das Fußheben im Ste-

hen, bis sich ein entspannendes Zittern einstellt, das auch das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst. Die Entspannung hilft dem Rücken und dem Psoas-Muskel ("Angstmuskel"), der sich bei Stress zusammenzieht. Das neurogene Zittern sollte sich mit etwas Übung immer schneller einstellen. Auch wenn Nutzer und Therapeuten vom positiven Effekt überzeugt sind, fehlen bislang Studien, die seine Wirkung belegen. TRE-Übungen eignen sich nicht bei neurologischen Erkrankungen, die Zittern oder Krämpfe auslösen, sowie für Menschen mit akuten psychischen Störungen, in der Schwangerschaft oder wenn Herz-Kreislauf-Probleme die Belastbarkeit reduzieren. Anleitungs-Videos zu TRE-Übungen findet man im Internet.



BärenApotheke www.pillenbringer.de

DR. JOCHEN VETTER E.K.

das ist meine Apotheke!

Mo bis Fr 8.30-18.30 Uhr geöffnet - Sa 8.30-14 Uhr · Rottenburg | Gartenstr. 86 | ☎(07472) 96 39 0 · Tübingen | Heinenstr. 14 | ☎(07071) 977 300 · Herrenberg | Hindenburgstr. 20 | ☎(07032) 122 110

COUPON 2

gültig 25. bis 28. Mai 2026

20 % Rabatt

Dieser Coupon gewährt Ihnen auf einen vorrätigen Artikel Ihrer Wahl

20 % Rabatt!

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