



Nr: 45//2022

team santé

Aktuelles aus der Team Santé Adler Apotheke



Sommer Sonne Freiheit



„Gemeinsam mehr erreichen“ – so lautet der Slogan der Team Santé Gruppe. Und das zurecht.

Liebe Kundinnen und Kunden!

Wir freuen uns, dass Sie mit dieser Ausgabe erstmals unsere Kundenzeitung „news santé“ in den Händen halten! Vielleicht haben Sie Veränderungen schon bemerkt: Wir sind jetzt als Teil der Team Santé Apotheken für Sie da. Was wird sich ändern? Als Apotheke bleiben wir eigenständig, profitieren aber zusätzlich von einer Partnerschaft der Team Santé Gruppe. Der Beitritt ermöglicht uns einen Austausch von Expertise und Knowhow innerhalb eines sehr interessanten Apothekennetzwerkes in Österreich. Dadurch bieten wir Ihnen ab sofort noch mehr Leistung und exzellenteren Service. Bereits seit längerem war mir die Team Santé Gruppe bekannt. Vor ungefähr einem Jahr stiegen wir als Apotheke in einer Art Testphase als „Smartpartner“

ein. In dieser Zeit lernte ich die zahlreichen Vorteile kennen und entschied mich zum frühzeitigen Beitritt.

In Team Santé sehe ich einen starken Partner und ein großes Potential an neuen Möglichkeiten zur Weiterentwicklung. Als Ihre Apotheke haben wir schon immer großen Wert auf eine qualitative Betreuung gelegt – und auch darauf, dass unsere Mitarbeiter*innen bestens geschult sind. Durch Team Santé erhalten wir nun Zugang zu einem vielfältigen Programm an diversen Schulungen und Fortbildungen, wodurch es uns zukünftig möglich sein wird, unsere Qualitätsstandards weiterhin anzuheben.

Ich hoffe, dass auch Sie erleben, dass wir es ernst meinen mit unserem neuen Slogan: Team Santé, erwarten Sie mehr von Ihrer Apotheke!



Herzlichst

*Ihre Mag. pharm. Gabriele Denk
und das Team Ihrer Team Santé
Adler Apotheke*

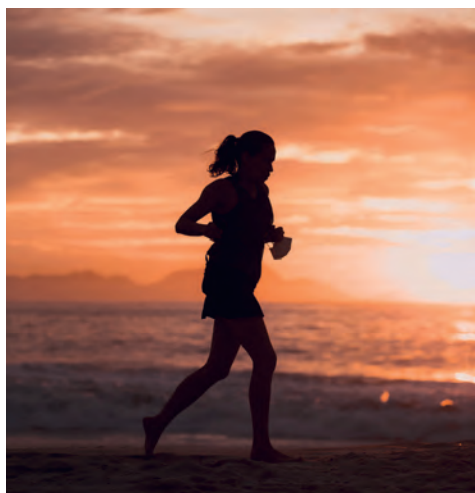




Sport und Ernährung
im Sommer:

Fit durch heiße Sommertage

Wer sich bewegt, bleibt aktiv und kann das Leben länger genießen. Das gilt auch für die heißen Sommertage. Was dabei zu beachten ist, lesen Sie hier.



Stehen Sie früh auf, genießen Sie den kühlen Morgen, um eine Jogging-Runde zu drehen.

Zahlreiche Studien aus dem Bereich der Sportmedizin bestätigen, dass regelmäßige Bewegung eine krankheitsverhindernde Wirkung hat – und zwar besser als jedes Medikament. Denn richtig betriebener Sport ist völlig nebenwirkungsfrei. Er beugt Herzinfarkt, Schlaganfall oder Osteoporose und vielen anderen Krankheiten vor. Auch im Sommer sollte der Sport nicht zu kurz kommen. Doch nur, wenn Sie auch an heißen Sommertagen richtig trainieren, ist der Körper in der Lage, fit zu bleiben.

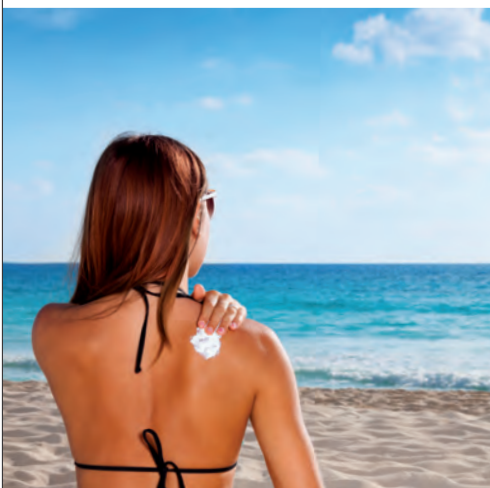
Frühe Runden drehen

Laufen, Tennis spielen, Rad fahren, Nordic Walking und vielen anderen Sportarten steht auch an heißen Tagen nichts im Wege. Stehen Sie früh auf, genießen Sie den kühlen Morgen, um eine

Jogging-Runde zu drehen. Laden Sie Freund*innen am frühen Abend zu einer Partie Tennis ein, radeln Sie mit der Familie am frühen Vormittag los und genießen Sie die heißen Stunden im Schatten und schwimmend im kühlen Nass.

Sonnenschutz und Flüssigkeit

Vergessen Sie auf keinen Fall ausreichenden Sonnenschutz, nämlich eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Kopf- und Nackenbedeckung sowie Sonnenbrillen. Dass Sie jederzeit genügend Wasser und ungesüßten Kräutertee zur Hand haben, versteht sich von selbst. Für Sportler*innen sind (verdünnte) Molkegetränke sehr zu empfehlen, denn sie ersetzen auf erfrischende Weise die beim Schwitzen verlorenen Elektrolyte.



Vergessen Sie auf keinen Fall auf Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.



Verzichten Sie im Sommer generell auf schwere Kost und schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein.

Frisches Obst und Gemüse

Schweinsbraten, fette Torten, Alkohol? Verzichten Sie im Sommer generell auf schwere Kost und schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein. Essen Sie Salate, frisches Obst, frischen Fisch und trinken Sie Smoothies als Ersatz für eine kleine Mahlzeit. Das tut der Linie und dem Kreislauf gut.

Schatten suchen

Auf keinen Fall sollten Sie in der größten Mittags- und Nachmittagshitze sporteln. Suchen Sie sich für diese Zeit schattige Plätze und ruhen Sie sich aus. Keinesfalls sollten Sie sich überlasten und damit Ihre Gesundheit gefährden. Denn Sport soll fit machen und nicht krank!



► Eindrücke aus unserem Alltag in der Team Santé Adler Apotheke

Für alle, die uns, beziehungsweise unser Team noch nicht so gut kennen – hier erhalten Sie einen kurzen Einblick in unseren Alltag:



*Unser Team freut sich auf Ihren Besuch!
Wir stehen Ihnen gerne für eine persönliche Beratung
und Auskünfte zur Verfügung.*

Team Santé Adler Apotheke

3500 Krems, Obere Landstraße 3, Tel +43 (0) 2732 820 01
office@adlerapotheke-krems.at, www.adlerapotheke-krems.at

IMPRESSUM: Medieninhaber & Herausgeber: Team Santé Adler Apotheke, Obere Landstraße 3, 3500 Krems, AUSTRIA, Redaktion: Helena Denk, Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, A-2540 Bad Vöslau. Agentur: DIETER LEBISCH DESIGN, dl@d-regulation.com. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder. Diese muss nicht mit der offiziellen Position von Team Santé übereinstimmen. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Mag. pharm. Gabriele Denk. Grundlegende Richtung (Blattlinie): die 4- bis 6-mal jährlich erscheinende Zeitung der Team Santé Adler Apotheke versteht sich als unterhaltsames, informelles Medium für alle an der Gesundheit Interessierten.