



Nr: 46//2022

team santé

Aktuelles aus der Team Santé Adler Apotheke



Aktuelles aus der
Team Santé Adler
Apotheke



Die Adler Apotheke Krems
wird zur Team Santé Adler Apotheke:

Mut zur Veränderung!

Veränderung braucht Zeit und Mut – aber es lohnt sich.

Liebe Kundinnen und Kunden!

Die heiße Jahreszeit neigt sich dem Ende zu und der Herbst steht vor der Tür. Für mich und mein Team bedeutet das: Zeit für eine kurze Verschnaufpause, um neue Energie zu tanken. Im Zuge des Beitritts zur Team Santé-Gruppe waren wir in den vergangenen Sommermonaten sehr fleißig am Arbeiten. Es gab viele Veränderungen, Erneuerungen und Verbesserungen in diversen Bereichen – das alles natürlich nur für Sie, werte Kund*innen – um Ihnen eine optimale Kundenberatung und -betreuung anbieten zu können. Mit der Zeit wird dieser Veränderungs-

prozess für das Apotheken-Team und meine Wenigkeit allerdings immer leichter und die Abläufe zu einem Routinevorgang. Im Großen und Ganzen erfordert Veränderung auch immer eine Portion Mut und eine Ladung Motivation. Ich bin stolz auf mein Team, gemeinsam konnten wir in der letzten Zeit viel bewegen. Die Mühen und der Ehrgeiz haben sich in jeder Hinsicht gelohnt. Gemeinsam mit dem Unternehmen VMD beschäftigten wir uns sehr intensiv mit dem Thema Category Management. Hierbei führten wir eine noch übersichtlichere und harmonischere Produktpräsentation ein. Dies

verschafft sowohl Ihnen als auch uns einen klaren Überblick über unser Sortiment.

Auch dem Schwerpunkt Weiterbildung widmeten wir uns in den vergangenen Monaten in der Praxis. Viele unserer Mitarbeiter*innen nahmen an diversen Team Santé-Schulungen teil, angefangen bei Marke-



tingthemen sowie Beratungs- und Kommunikationsschulungen. Sind Ihnen die Veränderungen schon aufgefallen?

Nichtsdestotrotz naht der Herbstbeginn. In dieser Ausgabe finden Sie viele spannende und hilfreiche Artikel zum Thema Herbst, die Ihnen den Einstieg in die kühlere Jahreszeit erleichtern werden. In diesem Sinne wünscht Ihnen das Team der Team Santé Adler Apotheke einen aktiven, energievollen und gesunden Herbst!

Herzlichst

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





**Lernstress und Angst
vor Prüfungen:**

Stressfrei durch den Herbst

*Der Sommer ist vorüber, die Blätter beginnen sich zu verfärben und tausende Schüler*innen und Studierende wissen, was mit dem Herbst auf sie zukommt: Stress.*

So schön die Herbstzeit auch sein mag, so stressig fühlt sie sich meist an. In Schulen und auf den Universitäten werden nach den Sommerferien wieder Hochleistungen gefordert. Sinkende Temperaturen und kürzer werdende Tage schlagen sich auf das Gemüt, Kinder müssen sich nach den Ferien wieder



Regelmäßige Pausen einlegen, denn in den Pausen prägt sich das Gelernte im Gehirn ein.

an den Schulalltag und das soziale Miteinander des Klassenverbandes gewöhnen. Dazu kommen noch der Lern- und Prüfungsstress. Was Schüler*innen und Studierende gegen Prüfungsangst tun können und wie sie sich gut vorbereiten, fassen wir im Folgenden für Sie zusammen:

Lernstrategien:

- Schaffung einer guten Lernumgebung – diese sollte ruhig, störungsfrei und gut durchlüftet sein.
- Regelmäßige Pausen einlegen, denn in den Pausen prägt sich das Gelernte im Gehirn ein.

- Regelmäßige und fixe Lernzeiten einhalten.
- Einen individuellen Lernrhythmus finden.
- Ausreichend Wasser trinken.
- Gelerntes mehrmals wiederholen, intensiv darüber nachdenken und Bilder dazu im Kopf entstehen lassen, Informationen strukturieren (z.B. zusammenfassen, Mindmaps erstellen).
- Eselsbrücken und andere Merkmethode anwenden.

Tipps gegen Prüfungsstress:

- Innere Uhr beachten: Regelmäßiger und ausreichender Schlaf, damit Körper und Geist sich erholen können.
- Klarer Rhythmus: Rechtzeitiges Aufstehen, gemeinsames Frühstück und genügend Zeit, um die (Schul)Sachen einzupacken, sorgen für einen stressfreien Morgen.
- Ernährung: Hochwertige Kohlenhydrate halten den Blutzuckerspiegel konstant und sorgen für eine optimale Leistungsfähigkeit. Als „Brainfood“ gelten Vollkornprodukte, Nüsse, ungezuckerte Müslis, Gemüse und Obst.
- Sport: Bewegung sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen, die Gefühle der Ausgeglichen- und Zufriedenheit stimulieren. Nebenbei steigern sie auch noch die Fähigkeit, sich zu

konzentrieren und auch Sachverhalte schneller aufzunehmen.

- Für Abwechslung sorgen: Spazieren gehen, laufen, ins Grüne radeln, aber auch eine Ausstellung besuchen oder ins Kino gehen – all das bringt Erholung und Entspannung in den Alltag.
- Realistische Ziele setzen: Wer sich unrealistische Ziele setzt, wird immer unzufrieden sein. Besser: Pläne machen, die man auch einhalten kann, Prioritäten setzen und auch mal kürzertreten.
- Unterstützung holen: Es ist keine Schande, um Hilfe zu bitten oder Aufgaben zu delegieren!

Nahrungsergänzungsmittel, die die Merkfähigkeit unterstützen:

- Omega-3-Fettsäuren stärken unser Gehirnschmalz
- B-Vitamine unterstützen die Konzentrationsfähigkeit
- Eisen fördert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Gehirns
- Magnesium entspannt Gefäße und Muskeln, fördert die Durchblutung und erhöht die Stresstoleranz
- Ginkgo, Ginseng und Knoblauch wirken der Gedächtnisschwäche entgegen



► 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.