



Nr: 47 // 2022

# team santé

Aktuelles aus der Team Santé Adler Apotheke



In diesem Winter  
für Sie da.

## ► Neuigkeiten aus unserem Team



### Neue Pharmazeutin – Mag. Victoria Sommerbauer

Wir freuen uns, dass seit dem 1. September dieses Jahres Mag. Victoria Sommerbauer unser Team als Pharmazeutin verstärkt.



### Lehrling – Amra Iljazi

Seit Anfang Juli ist Amra unser Lehrling. Wir freuen uns sehr darauf, sie in ihrer Lehrzeit zur PKA zu unterstützen und sie bestmöglich für ihre Abschlussprüfung vorzubereiten.

### PKA – Denise Fischer

Denise Fischer ist wieder Teil unseres Teams. Durch eine private Veränderung hatte sie sich 2021 dazu entschieden, eine PKA-Stelle in einer Wiener Apotheke anzunehmen. Seit Anfang August arbeitet Denise wieder in unserer Apotheke. Zu ihrem Aufgabenbereich gehören die Warenbewirtschaftung, die Rezeptabrechnung, die Kosmetik und die Herstellung sowie Anfertigung von Salben, Teemischungen, etc.



### Team Santé-Jahresfeier in Saalfelden

Heuer war unser Apotheken-Team zum ersten Mal als Partner-Apotheke bei der Team Santé-Jahresfeier im September dabei. Bei diesem treffen sich jährlich alle Partner der Team Santé-Gruppe, die aktuell aus 14 Apotheken besteht. Wir reisten mit einem zehnköpfigen Team

zur Feier an und durften mit allen anderen einen sehr lustigen und unterhaltsamen Abend genießen. Ein wichtiger Programmpunkt der Feierlichkeit war auch heuer wieder der Jahresrückblick, bei dem die Erfolge und die Teamleistungen gewürdigt wurden und die Teams Motivation für die Zukunft mitnehmen konnten.





# Gesund durch den Winter

Die einen lieben ihn, die anderen möchten ihn so schnell wie möglich hinter sich lassen: Den Winter. Egal, wie man zur kältesten Zeit des Jahres steht, in jedem Fall sollte man sie gesund erleben.

Die dunkle, kalte Jahreszeit stellt Körper und Psyche vor eine große Herausforderung, denn saisonal bedingt kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Cortisol, was dazu führt, dass die Immunaktivität gedämpft wird. Deshalb ist es besonders wichtig, noch mehr als sonst auf die Gesundheit zu achten.

*Was können Sie also tun, um im Winter fit und gesund zu bleiben? Wir haben ein paar Tipps für Sie:*

## Regelmäßige Bewegung

Auch wenn es draußen kalt ist: Regelmäßige Bewegung im Freien wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus. Ziehen Sie sich warm an, am besten nach dem Zwiebelschalenprinzip, schnappen Sie sich Ihren Hund oder eine Freundin und hinaus geht's!



*Regelmäßige Bewegung im Freien wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus.*

## Die Haut schützen

Vergessen Sie davor aber nicht, Ihre Haut vor der Kälte zu schützen und tragen Sie eine Creme mit einem Tropfen Hautöl vermischtes auf. Auch die trockene Heizungsluft in den Innenräumen setzt der Haut zu. Verzichten Sie jetzt deshalb auf Kosmetikprodukte mit einem hohen Wasseranteil und schützen Sie die Haut mit rückfettenden Salben. Als Faustregel im Winter gilt: Nährendes am Tag und in der Nacht die Haut mit Feuchtigkeit versorgen. Vergessen Sie auch Lippen und Hände nicht!



*Schützen Sie Ihre Haut vor der Kälte und tragen Sie eine Creme mit einem Tropfen Hautöl auf.*

## Schlafen, schlafen, schlafen

Der Winter lädt durch seine kurzen Tage dazu ein, länger zu schlafen. Folgen Sie dieser Einladung: Gehen Sie früher schlafen und Ihr Immunsystem, das



*Gehen Sie früher schlafen und Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken.*

sich in der Nacht besser erholen kann, wird es Ihnen danken.

## Vitamin D3

Das sogenannte Sonnenvitamin wird mithilfe von UV-Licht in der Haut des Menschen selbst hergestellt. Kommt die Haut im Winter jedoch an zu wenig Sonne, sollte Vitamin D3 als Nahrungsergänzung zugeführt werden. Es ist an unzähligen Prozessen im Körper beteiligt, wie etwa an der Erhaltung der Knochendichte und -stärke. Zudem fördert es die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung, stärkt die Muskelkraft und verringert dadurch das Sturzrisiko im Alter. Außerdem unterstützt Vitamin D3 das Immunsystem.



Ob bei der Fortbildung oder beim Feiern:

## Gute Laune in der Team Santé Adler Apotheke!



1) Das Team der Adler Apotheke bei der Team Santé-Jahresfeier. 2) Fotoshooting bei der Team Santé-Jahresfeier. 3) Unser neuer Lehrling Amra Iljazi. (Bild Mitte) 4) Eröffnung der Team Santé-Jahresfeier. 5) Bei der Team Santé-Fortbildung Kommunikation und Therapiepakete. 6) Wir wünschen Margit Müllauer (Bild Mitte) einen guten Start in die Pension.

### 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.