



Nr: 48/2023

team santé

Aktuelles aus der Team Santé Adler Apotheke

Gesunden Start in
den Frühling

Frühlings- erwachen

Liebe Kundinnen und Kunden!

Der Frühlingsbeginn naht und lässt meinen Garten schön langsam aus dem Winterschlaf erwachen. Die ersten Schneerosen und Schneeglöckchen lassen sich blicken und zaubern uns ein Lächeln ins Gesicht. Sind Sie auch – so wie ich – voller Vorfreude, wenn Sie an den Frühlingsbeginn denken?

Oder gehören Sie zu den Menschen, die direkt nach dem „Winterschlaf“ mit der Frühjahrsmüdigkeit kämpfen?

Draußen blüht es und die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite, aber Sie würden sich am liebsten im Bett verkriechen und wollen einfach nur schlafen?

Oder Sie haben im schlimmsten Fall Allergien? Gerade die immer unregelmäßigeren und stärker werdenden Temperaturschwankungen machen uns das Leben nicht einfacher und verlangen dem Körper einiges ab.

Das muss wirklich nicht sein! Der Frühling ist meine Lieblingsjahreszeit und schlichtweg viel zu schön, um ihn einfach vorüberziehen zu lassen. Die beste Abhilfe bei Frühjahrsmüdigkeit ist



Mag. pharm. Gabriele Denk

nach wie vor, sich möglichst oft in der Natur aufzuhalten. Eine weitere hilfreiche und natürliche Methode, um den Körper zu entgiften und zu regenerieren, ist das Fasten. Dabei unterstützt Sie unser „Team Santé Basen-Elektrolyt Pulver“ für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. So kann das allgemeine Wohlbefinden gesteigert

werden. Ich weiß, diese Tipps umzusetzen, fordern durchaus die Überwindung des inneren Schweinehundes, aber Sie werden schnell merken, dass sich Ihre Anstrengungen lohnen. Um zusätzlich mit mehr Schwung ins Frühjahr zu starten, kann ich Ihnen auch „Energie plus“ aus

der Team Santé Nahrungsergänzungsserie wärmstens empfehlen. Zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit und Unterstützung des Energiestoffwechsels. Alle Allergiker*innen unterstützen wir gerne persönlich vor Ort, um das geeignete Allergiemittel zu finden und Ihr persönliches Wohlbefinden aufs höchste Niveau zu heben. In dieser Frühjahrsausgabe unserer Zeitschrift finden Sie noch



Sie sollten sich möglichst oft in der Natur aufhalten.

viele weitere spannende und hilfreiche Artikel zum Thema Frühling.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen aktiven, energievollen und gesunden Start in den Frühling! Herzlichst, Ihre Mag. pharm. Gabriele Denk und das Team Ihrer Team Santé Adler Apotheke.

Unsere Empfehlung aus den Team Santé Nahrungsergänzungsmittel-Sortiment:



**Auf los
geht's los:**



Mit voller Power in die Frühlingssonne

Starten Sie fit in den Frühling und genießen Sie die schönste Zeit des Jahres! Wie Sie der Frühjahrsmüdigkeit und Allergien entgegenwirken können, verraten wir Ihnen hier.



Durch regelmäßigen Sport stärken Sie Ihr Immunsystem und der Energieverbrauch wird angekurbelt.

Auch wenn es draußen grünt und die Sonne an Kraft gewinnt, sind viele Menschen von Frühlingsgefühlen und Aufbruchsstimmung weit entfernt: Die Frühjahrsmüdigkeit ist ein häufiges Phänomen dieser Tage. Die Symptome sind vielfältig. Meist fühlt man sich abgeschlagen, antriebslos und spürt die Zeitumstellung und Wetteränderung in den Gliedern. Durch die Schlafverkür-

zung kommt es zu erhöhter Tagesmüdigkeit. Wichtig ist, dass Sie sich viel an der frischen Luft bewegen und Ihren Schlafrhythmus an die Zeitumstellung anpassen. Hier können Melatonin-Kapseln helfen. Sie steuern den Schlaf-Wachrhythmus und gleichen somit die Zeitumstellung perfekt aus. Außerdem sollten Sie sich optimal mit Vitaminen und Nährstoffen versorgen.

Bewegung an der frischen Luft und Sonnenschutz

Bewegung hält den Körper fit und verbraucht Energie. Genießen Sie die Frühlingssonne am besten im Freien beim Laufen, Radfahren oder Walken. Durch regelmäßigen Sport stärken Sie Ihr Immunsystem und der Energieverbrauch wird angekurbelt. Bewegung im Freien ist die wirksamste Methode, um Frühjahrsmüdigkeit erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Denken Sie jedoch daran, dass die ersten Frühlingssonnenstrahlen bereits sehr stark sein können – insbesondere, wenn sie auf sonnenentwöhnte Haut mit geringer Eigenschutzzeit treffen. Darum vergessen Sie nicht auf den passenden Sonnenschutz!



Frühlingszeit ist Heuschnupfenzeit

Die schönste Zeit des Jahres ist für manche leider auch die mühsamste. Allergikerinnen und Allergiker niesen jetzt um die Wette. Bei schweren chronischen Allergien, die auch mit Atemnot einhergehen, ist selbstverständlich ein Arzt/eine Ärztin zu kontaktieren. Bei den meisten Betroffenen, die unter Heuschnupfen leiden, ähneln sich die Symptome jedoch und wiederholen sich jedes Frühjahr. Dennoch sind die Erscheinungsformen der Allergien sehr individuell. Fragen Sie uns – wir beraten Sie gern individuell über unterschiedliche Behandlungsmethoden!



Vergessen Sie nicht auf den passenden Sonnenschutz!



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 kleinen Einblick in unseren Alltag!



1



2



3



4



5



6

- 1) Beim Team Santé-Workshop „Körpersprache“
- 2) Die neue Kundenzeitschrift ist da
- 3) Ausgabe des Team Santé-Wandkalenders 2023
- 4) Freude über eine Kundenzeichnung bzw. ein Kundengeschenk
- 5) Bestandene Lehrabschlussprüfung von Alexander Krenner (2 v.l.)
- 6) Fortbildung Team Santé Cosmetics – Firma Vinoble

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.