



Nr: 50/2023

# team santé

Aktuelles aus der Team Santé Adler Apotheke



# Glücklich im Herbst



**Vorsatz zum Herbstbeginn:**

# Gesund durch den Herbst wandern

*Liebe Kundinnen und Kunden!*

Der Herbst steht bevor: Die Tage werden kürzer, wir werden antriebsloser, müde, anfälliger für Krankheiten und auch unser Stimmungsbarometer sinkt. Um nicht in einen Herbstblues zu verfallen und den Trübsinn erfolgreich zu vertreiben, sind gute Vorsätze nicht nur zu Neujahr und zur Fastenzeit, sondern zum Herbstbeginn besonders sinnvoll.

## **Meine persönliche Empfehlung: Gehen Sie wandern!**

Durch das verminderte Tageslicht entwickelt der Körper oft einen Lichtmangel.



„Sport wirkt sich besonders positiv auf das Wohlbefinden aus.“  
Mag. pharm. Gabriele Denk

Durch die verringerte Serotonin- (Stimmungshormon) und erhöhte Melatonin- (Schlafhormon) Ausschüttung fühlen Sie sich dann schlapp. Deshalb ist es vor allem im Herbst wichtig, nach draußen zu gehen und Tageslicht zu tanken. Sport wirkt sich besonders positiv auf das Wohlbefinden aus, starten Sie also los! Viele Sportarten, wie etwa das Wandern, können auch im Herbst – mit der richtigen wetterfesten Ausrüstung – ausgeübt werden.

## **Tipps zum Wandern:**

### \* *Sonnenschutz nicht vergessen*

Unterschätzen Sie die Kraft der Sonne nicht. Gerade durch die erhöhte Lage mit Wind und kühleren Temperaturen kann es schnell zu einem schädlichen Sonnenbrand kommen. Im Idealfall sollten Sie schon vor Beginn der Wanderung eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen.



### \* *Blasen vermeiden*

Am besten lieber zu früh als zu spät auf die betroffene Stelle ein Blasenpflaster kleben. Besonders bei neuen noch ungetragenen Wanderschuhen verwenden Sie einfach vorbeugend ein Pflaster auf den empfindlichen Stellen.

### \* *Muskelkrämpfe verhindern*

Um Muskelkrämpfe zu vermeiden, spielt die Versorgung mit Magnesium eine wichtige Rolle. Der Verbrauch steigt bei langen Touren, steilen Wanderungen und starkem Schwitzen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß & Freude beim Wandern! Falls Sie kein:e Wanderer:in sind, dann einfach einen glücklichen Start in den farbenfrohen Herbst!

*Herzlichst*

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





# Fit in den Herbst

*Der Herbst steht vor der Tür und schenkt uns hoffentlich noch ein paar „goldene“ Tage. Wie Sie diese gestalten können, damit Sie gesund bleiben, erfahren Sie hier.*

Die Tage werden kürzer, die Nächte kälter und der Alltag mit Schule, Job und Hektik hat uns wieder im Griff. Daher ist es vor allem jetzt wichtig, dass Sie Ihr Immunsystem gut auf die nächsten Monate vorbereiten und stärken, damit Sie fit und gesund durch den Herbst und Winter kommen.

## **Viel Bewegung und frische Luft**

Frische Luft belebt nicht nur, sondern hält auch gesund. Regelmäßiges Lüften mehrmals täglich entfernt stickige Luft und Krankheitskeime aus den Innenräumen. Tägliche Bewegung im Freien sollte am Plan stehen, um den Körper zu stärken und die herrliche Herbstsonne zu genießen. Wichtig dabei ist allerdings die richtige Kleidung, um den Körper vor dem Auskühlen zu schützen.

## **Richtig essen und trinken**

Viel frisches Obst und Gemüse geben Ihrem Organismus die Nährstoffe, die er gerade jetzt intensiv braucht. Auch auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte geachtet werden, vor allem in Form von

Wasser und ungesüßten Tees. Somit läuft der Stoffwechsel rund und die Schleimhäute sind gut befeuchtet. Dies schützt im Idealfall gut vor Bakterien und Viren.



*Guter und ausreichender Schlaf ist wichtig für die Gesundheit und stärkt die Immunabwehr.*

## **Darmflora stärken**

Die Darmflora ist nicht nur wichtig für die Verdauung, sondern auch für das Immunsystem und viele weitere Vorgänge im Körper. Durcheinandergeraten kann sie zum Beispiel durch die Einnahme von Antibiotika, aber auch durch Infektionen, Stress oder falsche Ernährung. Zum Aufbau der Darmbakterien ist es ideal, eine Kur mit einem Präparat mit reinen Lactobacillen wie Antibiophilus zu starten: Damit wird der Pionierkeim, der auch mit der Mut-

termilch in den Darm gelangt, zugeführt. Nach einer Woche kann dann die Darmflora mit Probiotic 12 aufgefüllt werden.

## **Hygiene nicht vernachlässigen**

Wenn es draußen kälter wird, haben Krankheitserreger Hochsaison. Deshalb sollte auf keinen Fall auf regelmäßige Handhygiene verzichtet werden.

## **Träum schön**

Guter und ausreichender Schlaf ist wichtig für die Gesundheit und stärkt die Immunabwehr. Hier können eine kühlere Temperatur im Schlafzimmer, verschiedene Einschlafrituale, etwa Entspannung durch ein Bad oder Lesen, sowie pflanzliche Wirkstoffe Hilfe leisten, um die Schlafqualität zu verbessern.

## **Grippeschutz**

Die „echte Grippe“ oder Influenza ist im Gegensatz zu einer harmlosen Verkühlung eine schwere Atemwegserkrankung und lässt sich manchmal kaum von einer Erkältung unterscheiden. Hier besteht die Möglichkeit zu einer Impfung, die vor allem für Risikogruppen von Vorteil und großer Relevanz ist. Gerne beraten wir Sie in der Apotheke ausführlich zu diesem Thema.





## ► Eindrücke aus unserem Alltag in der Team Santé Adler Apotheke

Für alle, die unser Team besser kennenlernen möchten, hier erhalten Sie einen kurzen Einblick:



1) Die neue Ausgabe unserer Kundenzeitschrift ist da 2) Beim Team Santé-Training „Rezeptverkauf“ mit Trainerin Susanne Wolf 3) Standbetreuung bei der Austropharm-Messe in Wien 4) Freude an der Kundenaktion Juni-Rabatt Sticker 5) „Schluss mit lästigen Insekten“ - Kundenaktion Insektenschutz 6) Unser Team bei den Team Santé-Marketingtagen (Fortbildung)

### 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.