



Nr: 53/2024

team santé

Aktuelles aus der Team Santé Adler Apotheke

Wunderschönen
Start in den
Sommer



Tipps aus Ihrer
Adler Apotheke:

Sorgenfrei in den Sommer & Urlaub starten

Liebe Kundinnen und Kunden!

Die Vorfreude auf den Urlaub ist bekanntlich die schönste Freude. Ich möchte Ihnen daher ein paar persönliche und hilfreiche Tipps geben, damit Sie Ihren Sommer beziehungsweise Ihren nächsten Urlaub so richtig und ohne unangenehme Zwischenfälle genießen können.



Holen Sie sich auch gerne Ihre Team Santé-Reisecheckliste vor dem Start Ihrer nächsten Reise.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wunderschönen Start in den Sommer!

Herzlichst

Ihre Mag. pharm. Gabriele Denk

Schon daran gedacht, ...



Große Vorsicht ist vor allem bei rohen, halbgaren und kühlpflichtigen Lebensmitteln geboten.

... welche Nahrungsmittel Sie auf Reisen vermeiden sollten?

Große Vorsicht ist vor allem bei rohen, halbgaren und kühlpflichtigen Lebensmitteln geboten. Wie zum Beispiel bei rohem Fleisch, rohem Fisch und Meeresfrüchten, aber auch bei rohem Gemüse und Salaten. Am besten wählen Sie Gerichte, welche Sie gut

vertragen. Achten Sie auch auf nicht trinkbares Wasser! Vermeiden Sie Leitungswasser mit unsicherer Wasserqualität sowie auch Eis und Eiswürfel. Oft wird Obst mit nicht trinkbarem Wasser gereinigt und ist daher nicht für den sorgenfreien Verzehr zu empfehlen.

... wie Sie Durchfällen und Magen-Darm-Erkrankungen vorbeugen?

Die beste Vorbeugungsmaßnahme gegen Durchfälle und Magen-Darm-Erkrankungen ist Vorsicht im Allgemeinen. Achten Sie auch auf Lebensmittel, welche Sie vermeiden sollten. Verzichten Sie auf übermäßiges und zu reichhaltiges Essen. Die meisten Reisedurchfälle treten in den ersten Tagen eines Auslandsaufenthaltes auf. Der Darm ist die fremde Kost noch

nicht gewohnt. Vergessen Sie nicht, die Hände zu waschen und auf ein sauberes Besteck zu achten. Gerade die Hände geraten am schnellsten mit Keimen in Kontakt. Für alle Fälle bereiten Sie am besten eine Reiseapotheke vor. Wir beraten Sie gerne vor Ort und helfen bei der Zusammenstellung Ihrer persönlichen Reiseapotheke.



Vermeiden Sie Leitungswasser mit unsicherer Wasserqualität sowie auch Eis und Eiswürfel.



Rätselspass:

Suchen & gewinnen

So funktioniert's:

- ▶ Suche & zähle die roten Team Santé-Sonnenbrillen im Bild
- ▶ Richtige Antwort auf den Abschnitt schreiben
- ▶ Abschnitt ausschneiden und in der Team Santé Adler Apotheke abgeben
- ▶ Die Abschnitte aller Teilnehmer:innen werden verlost

Zu gewinnen gibt es einen Überraschungspreis!

Teilnahmeschluss: 14. Juni 2024



Antwort: _____ Sonnenbrillen

Name: _____

Tel: _____

E-Mail: _____

Hiermit stimme ich der Verwendung der personenbezogenen Daten für das Gewinnspiel zu.
Bitte in der Team Santé Adler Apotheke, Obere Landstraße 3, 3500 Krems, abgeben.



team santé

Exklusiv bei Team Santé

- ✓ beste Qualität zum besten Preis
- ✓ von Team Santé-Mitarbeitern entwickelt
- ✓ von unabhängigen Experten geprüft
- ✓ produziert in Österreich



Mit Empfehlung von Mag.^a Gabriele Denk,
Team Santé Adler Apotheke.

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.