



**Wir haben eine neue Bestell-App:**  
**Amamed! Einfach Rezepte einlösen**  
**(auch E-Rezepte, sobald diese verfügbar sind),**  
**Medikamente vorbestellen oder sich von unserer**  
**Apotheke im Direkt-Chat beraten lassen!**

**EINFACH.LOKAL.VERSORGT.**



Rezepte einlösen, Medikamente  
bestellen, egal wann und wo.



QR-Code  
scannen  
und direkt  
mit unserer  
Apotheke  
verbinden



 Apotheke  
im  
Gäubodenpark

[www.amamed.de/appstore-41235](http://www.amamed.de/appstore-41235)

**Detaillierte Infos zur Anwendung und Installation auf Seite 2!**

**UNSER GESUNDHEITSJOURNAL FÜR SIE** **+ Rätsel**

## Neuigkeiten aus unserer Apotheke Wir gehen digital einen neuen Weg

Liebe Kunden,  
viele von Ihnen nutzten bisher die App „deine Apotheke“,  
um Rezepte an uns zu senden oder Medikamente vorzubestellen.



Leider hat sich der Betreiber der App dazu entschlossen, diese einzustellen.

### Aber keine Sorge! Wir stellen direkt um.

Mit unserer neuen App **“amamed”** können Sie nicht nur auf die gewohnten Funktionen zurückgreifen und den gleichen Komfort genießen, wir bieten jetzt auch noch erweiterte Möglichkeiten wie Terminvereinbarung und Medikamenten-Bestellung.

### Wie kann die amamed-App Sie unterstützen?

- Rezepte schnell und verschlüsselt an unsere Apotheke senden
- Bereit für Ihre E-Rezepte (neu)
- Chatfunktion für eine direkte und einfache Beratung
- Medikamente komfortabel vorbestellen
- Barcode scannen oder
- Medikament abfotografieren oder
- Medikamentensuche nutzen

Bei Rückfragen sind wir gerne für Sie da.

Viele Grüße und bleiben Sie gesund!  
Apotheke im Gäubodenpark



[www.amamed.de/appstore-41235](http://www.amamed.de/appstore-41235)

  
Deutschlands großes Gesundheitsportal

Bei starker nervlicher Belastung können pflanzliche Mittel beruhigend und stimmungsaufhellend wirken, wie zum Beispiel Johanniskraut, Baldrian, Melisse oder Hopfen.

**Ihre PTA  
Ulrike Hien**



# Schluss mit nervöser Unruhe

*Ständiger Stress und Leistungsdruck führen oft zu innerer Unruhe und Nervosität. Schließlich droht ein Burnout: die körperliche und seelische Erschöpfung. Lassen Sie es nicht so weit kommen!*

Keine Zeit, Hektik, Termindruck, Kopfzerbrechen: Das tägliche Pensum wird größer und größer. Immer gibt es dringend etwas zu tun, die Anforderungen am Arbeitsplatz steigen stetig, zu Hause bleibt notgedrungen vieles liegen, Familie und Freizeit kommen chronisch zu kurz. Das ungute Gefühl, dass ständig Dinge unerledigt bleiben oder Wichtiges versäumt wurde, kennen viele Menschen nur zu gut. Es macht sie zunehmend unzufrieden und nervös. Betroffene verspüren eine innere Unruhe, fühlen sich gehetzt und gereizt. Werden innere Anspannung, Nervosität und Stress zum Dauerzustand, droht schließlich ein chronischer Erschöpfungszustand, ein sogenanntes „Burnout-Syndrom“. Wer darunter leidet fühlt sich „ausgebrannt“, innerlich völlig leer, ist körperlich und seelisch auf dem Nullpunkt. Ernste Gesundheitsstörungen können die Folge sein.

## Frühe Anzeichen erkennen

Ein Burnout steht am Ende einer langen Entwicklung – die Krise schleicht sich langsam ins Leben. Ein frühes Anzeichen ist oft ein allgemeines Unwohlsein: Unlust, Abgeschlagenheit und Schlafstörungen sind typische Symptome. Nicht selten greifen Betroffene dann verstärkt zu Zigaretten, Kaffee und Alkohol, viele nehmen ihr Problem nicht ernst. In der folgenden Zeit können psychosomatische Beschwerden wie Verspannungen und Magenschmerzen auftreten.

Burnout-Patienten fühlen sich häufig als Versager, geraten schließlich in einen Teufelskreis aus Überforderung und Unzufriedenheit. Kein Wunder, dass ein unbehandeltes Burnout-Syndrom letztlich in die Depression führen kann.

Regelmäßige Entspannung ist das wichtigste Mittel, um einem Burnout vorzubeugen. Der tägliche Spaziergang, Sport, ein Bad, Saunagänge und Massagen wirken Unruhe und Nervosität entgegen. Gezielte Entspannungsmethoden wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Yoga, Tai Chi oder Meditation helfen dabei, Hektik und Zeitdruck besser zu meistern und Stressreaktionen abzubauen.

## Leben in Balance

Auch Pausen sind wichtig: Regelmäßiges, bewusstes Abschalten trägt zur Stressbewältigung bei. Genauso wichtig sind ausreichende Regenerationsphasen. Mehr Freiraum kann man schaffen, wenn man lernt, auch einmal „Nein!“ zu sagen und bestimmte Aufgaben zu delegieren. Der Beruf sollte nicht der alleinige Lebensinhalt sein. Gesünder ist es auf Dauer, wenn Job, Familienleben und persönliche Freizeit in einem vernünftigen Verhältnis zueinander stehen.



**Pausen tun Körper  
und Seele gut.**