



Dankeschön für Ihr
Vertrauen im letzten
Jahr und alles Gute
fürs Jahr 2023!

Ihr Peter Distler und das
Team der Apotheke im
Gäubodenpark





Unsere neue Mitarbeiterin Frau Gaftoi Angela stellt sich vor



Weiteren Zuwachs unseres Teams bekommen wir seit vergangenem Monat mit Frau Gaftoi Angela. Die 26jährige verstärkt seitdem unsere Apotheke bei allen täglich anstehenden Aufgaben.

Frau Gaftoi kommt aus gebürtig aus Rumänien und arbeitete bereits dort als pharmazeutisch-technische Angestellte in einer Apotheke. Vor zwei Jahren kam sie

mit Ihrer Familie nach Deutschland, wohnt seit kurzem auch in Straubing und durch fleißiges Lernen spricht sie bereits sehr gut Deutsch. Und bestimmt schon bald kennt Sie den ein oder anderen bayrischen Ausdruck...

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit und wünschen Ihr für Ihre Zukunft bei uns alles Gute!



Rasche Hilfe bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Bei Schnupfen: Die Nasenschleimhaut mit salzhaltigem Nasenspray befeuchten.

Bei verstopfter Nase: Abschwellende Nasensprays erleichtern das Durchatmen. Wichtig: maximal sieben Tage hintereinander anwenden.

Bei Halsschmerzen: Bonbons oder Pastillen mit Isländisch Moos, Salbei, Honig oder Hyaluronsäure lutschen, um die Rachenschleimhaut zu befeuchten und den Speichelfluss anzuregen. Bei stärkeren Beschwerden helfen Lutschtabletten und Rachensprays mit örtlich betäubenden, schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkstoffen.

Bei Husten: Trockenen Reizhusten mit einem Hustenstiller dämpfen, bei produktivem Husten mit Schleimbildung zu hustenlösender Medizin greifen. Ihr Apotheker berät Sie dazu, wann welches Mittel sinnvoll ist.

Bei Kopf- und Gliederschmerzen: Schmerzlindernd wirken Arzneimittel mit Paracetamol, Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure. Kombinationsmittel helfen gegen unterschiedliche Erkältungsbeschwerden gleichzeitig.

Grundsätzlich gut: Erkältungstee trinken, für ein gutes Raumklima sorgen und sich ein wenig schonen.



Frau Herrmann Kerstin, PTA

Viel Spaß im Schnee!

Wintersportfans warten sehnsüchtig auf die weißen Flocken. Man muss aber kein Ski-Ass sein, um im Schnee voll auf seine Kosten zu kommen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die weiße Pracht aktiv zu erleben.

Schneeflöckchen, Weißbröckchen – das alte Kinderlied geht manchem durch den Sinn, wenn sich die ersten zarten Eissternchen auf Fensterbank und Tannenzweigen niederlassen. Und nostalgische Erinnerungen werden wach ans Schneemannbauen und an wilde Schneeballschlachten mit den Geschwistern. Eltern und Großeltern genießen das Toben in der weißen Pracht meist genauso wie ihre Kinder und Enkel. Sobald der erste Schnee fällt, fiebern leidenschaftliche Skifahrer rasanten Abfahrten entgegen. Weniger sportliche Zeitgenossen freuen sich auf besinnliche Spaziergänge durch die weiße Pracht. Doch der Schnee hat noch Einiges mehr zu bieten.

Gar nicht langweilig: Langlauf

Von wegen Seniorensport: Die dynamische Sportart mit ihren gleichförmigen, rhythmischen Bewegungen



Den Schnee einfach nur genießen: Es muss nicht immer sportlich zugehen.

kann ganz schön anstrengend sein. Denn beim schnellen Gleiten auf den langen, schmalen Brettern wird der ganze Körper durch ständiges An- und Entspannen der Muskeln gefordert. Das braucht Kondition, lässt aber genügend Zeit zum Bewundern der Landschaft. Verglichen mit Abfahrtslauf birgt Langlauf ein geringeres Verletzungsrisiko, stärkt aber sehr effektiv die Muskeln, die Ausdauer und die Atemwege. Tipp für alle, die gerne mal etwas Neues ausprobieren: Nordic Cruising. Cruiser-Ski sind kürzer und breiter als herkömmliche Langlaufskier.

Gesundes Vergnügen: Schneeschuhwandern

Mit Schneeschuhen können Wanderfans bis in Regionen stapfen, die für sie sonst nicht zugänglich wären. Allerdings sollten sich Schneeschuhwanderer vorher unbedingt über Lawinengefahren informieren und auch eine Notfallausrüstung in den Rucksack packen. Eine sichere Sache sind geführte Touren mit erfahrener Guide. Schneeschuhe gehören wahrscheinlich zu den ältesten Fortbewegungsmitteln der Menschen. Doch heute haben sie meistens einen Alu- statt eines Holzrahmens. Beim Schneeschuhwandern verbraucht man übrigens ähnlich viel Energie wie beim Joggen, das Immunsystem und die Atemwege werden gestärkt, die Gelenke aber geschont.

