



## Ihre Apotheke in der Nachbarschaft!



# Frohes und gesundes 2024



Peter Distler

Liebe Kundinnen, liebe Kunden, auch das neue Jahr startet mit vielen Neuerungen und Veränderungen im Gesundheitswesen. Nach langer Anlaufphase löst ab sofort das elektronische Rezept das herkömmliche rosa Rezept ab. Egal auf welchem Weg Sie das neue E-Rezept erhalten und bei uns einlösen möchten-wir unterstützen Sie gerne dabei! Ihre Apotheke im Gäubodenpark ist bereits seit längerem für alle Einlösewege bestens vorbereitet: egal ob über Ihre Gesundheitskarte, per Ausdruck mit QR-Code oder mittels App! Profitieren Sie zudem von

unserem schnellen und zuverlässigen Lieferservice oder stöbern Sie in Ruhe zuhause in unserem Online-Shop und bestellen Ihre gewünschten Artikel bequem direkt bei uns!

Ihr Team von der Apotheke freut sich darauf, Sie im neuen Jahr begleiten zu dürfen! Vielen Dank für Ihr Vertrauen im letzten Jahr und viel Gesundheit, Freude und Glück für das neue Jahr 2024!

Ihr Peter Distler und das Team der Apotheke im Gäubodenpark





Spohn Annett, PTA

## Ein starkes Immunsystem: Gesundheit im Fokus 2024

Das neue Jahr klopft an unsere Türen mit einer Einladung zur Veränderung und Selbstverbesserung. Einer der wertvollsten Vorsätze, den wir für 2024 fassen können, ist die Stärkung unseres Immunsystems. In einer Zeit, in der Gesundheit und Wohlbefinden an erster Stelle stehen, ist ein robustes Immunsystem der Schlüssel zu einem vitalen und zufriedenen Leben.

Zum Jahreswechsel ergreifen viele die Gelegenheit, neue Gewohnheiten für ein besseres Wohlbefinden zu entwickeln. Ein starkes Immunsystem ist dabei zentral, da es nicht nur Krankheiten abwehrt, sondern auch unsere Energie und Lebensfreude steigert.

Eine vielseitige Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkorn und magerem Eiweiß ist entscheidend für die Immunabwehr. Diese Lebensmittel versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen für ein funktionierendes Immunsystem.

Auch regelmäßige Bewegung ist wichtig. Einfache Aktivitäten wie Yoga oder Spaziergänge stärken die Abwehrkräfte. Ebenso wesentlich ist ausreichender Schlaf, da er zur Regeneration des

Körpers beiträgt. Sieben bis acht Stunden pro Nacht sind ideal, um das Immunsystem zu unterstützen.

Stressmanagement durch Techniken wie Meditation oder Achtsamkeitsübungen ist ebenfalls bedeutend, da chronischer Stress das Immunsystem schwächen kann. Zusätzlich spielt eine gute Hydratation eine Rolle, da ausreichend Wasser für alle Körperfunktionen, einschließlich der Immunabwehr, notwendig ist.

Die Umsetzung dieser Gesundheitsgewohnheiten kann das Immunsystem effektiv stärken und einen energiereichen Start ins Jahr 2024 ermöglichen. Bedenken Sie, dass schon kleine Veränderungen im Alltag eine große Wirkung haben können. Gemeinsam können wir gesund und vital ins neue Jahr starten!



Siedersbeck Lena, PTA

## Fit ins Neue Jahr: Bewegung als Schlüssel zur Gesundheit

Starten Sie dynamisch ins neue Jahr! Mit Bewegung verbessern Sie nicht nur Ihre körperliche Fitness, sondern stärken auch Ihr Wohlbefinden. Egal, ob Anfänger oder Sportbegeisterte – jeder Schritt zählt. Lassen Sie uns gemeinsam ein gesundes und aktives 2024 erleben!

Bewegung ist für jeden Menschen wichtig, da sie sowohl körperliche als auch seelische Vorteile bietet. Ein regelmäßiges Training ist empfehlenswert, wobei Häufigkeit und Intensität von Faktoren wie Alter und bestehenden Erkrankungen abhängen sollten. Besonders Anfänger und Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten vor dem Start in eine neue Sportart ärztlichen Rat einholen. Es müssen nicht immer hochintensive Sportarten sein; auch sanftere Aktivitäten wie Nordic Walking oder Spaziergänge können sehr effektiv sein, sobald der Arzt sein Einverständnis gibt. Regelmäßiges Training steigert das Wohlbefinden und hat bewiesenermaßen positive Auswirkungen auf das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System. Sport sollte nicht nur aus gesundheitlichen Gründen betrieben werden, sondern auch, weil er Freude bringt.

Für Senioren kann regelmäßiges Training die Unabhängigkeit im Alter fördern und das Sturzrisiko senken. Ideal wäre ein Sportprogramm von drei bis vier Mal pro Woche mit Pausentagen dazwischen zur Erholung. Anfänger, besonders chronisch Kranke, sollten ihre Trainingsintensität langsam steigern und ärztlichen Rat einholen. Eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftübungen ist besonders vorteilhaft.

Sportliche Aktivitäten gibt es in vielen Formen, und für jeden Typ findet sich die passende Sportart – der Spaß an der Bewegung sollte dabei im Vordergrund stehen. Bei Fragen zu Vitaminen, Mineral- und Vitalstoffen beraten wir Sie gerne.

Werden Sie aktiv! In Straubing bieten viele Sportvereine attraktive Möglichkeiten.

