Apotheke im Gäubodenpark

Apotheker Peter Distler e.K.
Hebbelstr. 14 b, 94315 Straubing
Tel. 0 94 21 / 91 31 70
willkommen@apotheke-im-gaeubodenpark.de
www.apotheke-im-gaeubodenpark.de

März 2024

Apotheke im Gäubodenpark auf dem Eis!

Vergangenen Monat traf sich das Team der Apotheke im Gäubodenpark in der "Gamepitch Eisarena" Straubing! Bei fetziger Musik, heißem Glühwein und jeder Menge Spaß konnte jeder nach Lust und Laune seine (eingerosteten) Fähigkeiten auf dem Eis ausprobieren. Auch der Mitarbeiter-Nachwuchs war mit vollem Eifer und großer Freude dabei! Und falls die Straubing Tigers in den Playoffs noch Verstärkung brauchen – wir sind bereit!

UNSER GESUNDHEITSJOURNAL FÜR SIE + Rätsel

Lena Siedersbeck, PTA

Liebe Kundinnen und Kunden,

mit dem März begrüßen wir nicht nur einen neuen Monat, sondern auch eine der hoffnungsvollsten Zeiten des Jahres: den Frühling. Diese Jahreszeit ist ein Sinnbild für Neuanfang und Erneuerung – eine Einladung, frische Luft in unsere Gewohnheiten, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit zu lassen.

Der Frühling motiviert uns, nach draußen zu gehen, die erwachende Natur zu genießen und uns von den ersten Sonnenstrahlen wärmen zu lassen. Es ist die perfekte Zeit, um neue Ziele zu setzen oder bestehende neu zu bewerten, besonders wenn es um unsere Gesundheit und unser persönliches Wohlbefinden geht.

In dieser Ausgabe konzentrieren wir uns darauf, Ihnen praktische Ratschläge und Inspiration zu bieten, um die Frühlingszeit optimal zu nutzen. Von Tipps, wie Sie durch einfache Veränderungen in Ihrer Ernährung und Ihrem Bewegungsverhalten Ihr Wohlbefinden steigern können, bis hin zu Anregungen für einen bewussteren Umgang mit digitalen Medien und wie ein Social Media Detox Ihr Leben bereichern kann.

Wir erkunden gemeinsam, wie die frische Frühlingsluft nicht nur die Natur, sondern auch unseren Geist und Körper belebt. Es ist eine Zeit, in der wir ermutigt werden, aktiv zu werden, unsere Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und neue Routinen zu etablieren, die unsere Gesundheit langfristig fördern.

Lassen Sie uns diesen März als Chance begreifen, uns selbst neu zu entdecken und Schritte in Richtung eines gesünderen, ausgeglichenen Lebens zu unternehmen. Wir hoffen, dass unsere Artikel Ihnen dabei helfen werden, motiviert und informiert in diese wunderbare Jahreszeit zu starten.

Genießen Sie den Frühling in all seiner Pracht und nutzen Sie die Gelegenheit, sich selbst und Ihre Gesundheit an erste Stelle zu setzen.

Ihre Apotheke im Gäubodenpark!

Raouadhi Miryam, kaufmännische Angestellte

Wir freuen uns über die Verstärkung unseres kaufmännischen Bereichs!

Seit Februar dieses Jahres unterstützt Frau Raouadhi Miryam die Apotheke im Gäubodenpark in allen kaufmännischen Angelegenheiten. Die 37jährige hat bereits mehrere Jahre Erfahrung im Apothekenwesen gesammelt und wird sich gemeinsam mit unseren pharmazeutisch-kaufmännischen Angestellten um die bürokratischen Abläufe der Apotheke kümmern. Die gebürtige Straubingerin mit tunesischen Wurzeln hat eine bald 8jährige Tochter und profitiert durch den Arbeitsplatzwechsel von einem kürzeren Weg zur Arbeit und zur Schule.

Herzlich willkommen bei uns in der Apotheke im Gäubodenpark!

Bauernpfanne mit Schinken und Käse

Nährwerte pro Portion:
632 kcal (2528 kJ), 31,9 g Eiweiß, 42,4 g Fett, 28,9 g Kohlenhydrate

Zutaten (für 4 Personen):

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 40 g Butter (oder Rapsöl mit Butteraroma)
- Pfeffer
- Salz
- 125 g gekochter Schinken
- 1 Frühlingszwiebel
- 250 g Schnittkäse
- 6 Eier
- 6 EL Milch
- Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter erhitzen. Die Kartoffeln darin knusprig braun braten, leicht pfeffern und salzen. Zwiebelwürfel zugeben und einige Minuten mitbraten. Den Schinken in dicke Würfel schneiden und zugeben. Die Frühlingszwiebel in Ringe, den Käse in Scheiben schneiden. Die Eier mit der Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Mit etwas Muskat abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Die Eimasse in der Pfanne stocken lassen. Mit dem Käse belegen. Bei geschlossenem Deckel ganz kurz anschmelzen lassen. Sofort servieren.