

Kleine Änderungen gewohnte Qualität

Liebe Kundinnen und Kunden,

ab dem 01. Oktober 2025 passen wir unsere Preise für Kosmetik- und Fußpflegebehandlungen an.

Diese Anpassung ermöglicht es uns, Ihnen weiterhin Behandlungen in gewohnter Qualität und mit hochwertigen Produkten anzubieten.

Welche Leistungen betroffen sind, erfahren Sie auf unserer Homepage:
www.kosmetik-im-gaeubodenpark.de





Frau Verena Groß, PTA

Trinken auch an kühlen Tagen – nicht nur im Sommer wichtig



Sobald die Temperaturen fallen, denken wir an warme Jacken, Schals und eine gemütliche Tasse Tee. Doch während wir uns um die richtige Kleidung kümmern, vergessen viele Menschen, wie wichtig auch im Herbst und Winter eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist. Denn nicht nur die Sommerhitze, auch trockene Heizungsluft, kalte Außentemperaturen und weniger Durstgefühl können dazu führen, dass unser Körper unbemerkt zu wenig Wasser erhält.

Der menschliche Organismus besteht zu rund 60 Prozent aus Wasser. Es ist unentbehrlich für den Stoffwechsel, den Transport von Nährstoffen, die Regulierung der Körpertemperatur und die Funktion nahezu aller Organe. Schon ein Flüssigkeitsdefizit von zwei bis drei Prozent des Körpergewichts kann Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Kreislaufprobleme verursachen.

Ein häufiger Irrtum lautet: „Im Winter brauche ich kaum zu trinken.“ Doch auch in der kalten Jahreszeit verlieren wir täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit – über die Atmung, die Haut und den Urin. Trockene Heizungsluft verstärkt diesen

Verlust. Wer zu wenig trinkt, riskiert, dass das Blut dicker wird und das Herz-Kreislauf-System zusätzlich belastet. Damit es gar nicht erst so weit kommt, lohnt es sich, kleine Rituale in den Alltag einzubauen. Beginnen Sie den Tag mit einem Glas lauwarmem Wasser. Stellen Sie sich eine Flasche in greifbare Nähe, egal ob im Büro oder zu Hause. Trinken Sie regelmäßig kleine Mengen, anstatt große Mengen auf einmal zu sich zu nehmen.

Bei der Getränkeauswahl gilt: Wasser ist immer die beste Wahl. Auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sind ideal, besonders an kalten Tagen, da sie zusätzlich von innen wärmen. Verdünnte Fruchtsäfte bringen Abwechslung, sollten aber eher die Ausnahme bleiben, um den Zuckerkonsum niedrig zu halten.

Wer gerne Abwechslung hat, kann Wasser mit frischen Zitronen- oder Orangenscheiben, Gurken oder Minze verfeinern. So wird das Trinken leichter und schmackhafter. Auch wasserreiches Gemüse und Obst – etwa Gurken, Tomaten, Äpfel oder Birnen – tragen dazu bei, den Flüssigkeitshaushalt zu stabilisieren.



Frau Sabine Brunner, PTA

Bluthochdruck im Blick: Tipps für den Alltag



Bluthochdruck – auch Hypertonie genannt – gehört zu den häufigsten Volkskrankheiten. Viele Menschen wissen gar nicht, dass ihre Werte dauerhaft erhöht sind, weil Bluthochdruck anfangs oft keine Beschwerden verursacht. Unbehandelt kann er jedoch schwerwiegende Folgen haben, etwa Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenschäden. Umso wichtiger ist es, die eigenen Werte regelmäßig kontrollieren zu lassen und rechtzeitig gegenzusteuern.

Zu den wichtigsten Stellschrauben gehört ein gesunder Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und wenig Fertigernahrung kann den Blutdruck positiv beeinflussen. Reduzieren Sie Salz, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel. Auch Alkohol sollte nur in Maßen konsumiert werden, und Rauchen ist ein klarer Risikofaktor, der vermieden werden sollte.

Bewegung ist ein weiterer Schlüssel: Bereits 30 Minuten moderates Gehen, Radfahren oder Schwimmen an den meisten Tagen der Woche helfen, den Blutdruck zu senken und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Wichtig ist, dass die Aktivität Freude macht – ob Spaziergehen im herbstlichen Park, Nordic Walking oder leichtes Joggen.

Ebenso entscheidend ist es, Stress zu reduzieren. Entspannungsmethoden wie Atemübungen, Meditation oder Yoga unterstützen den Körper dabei, zur Ruhe zu kommen. Achten Sie außerdem auf ausreichend Schlaf, da auch Schlafmangel den Blutdruck erhöhen kann.

Eine regelmäßige Blutdruckkontrolle ist unverzichtbar, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen. In der Apotheke im Gäubodenpark messen wir Ihren Blutdruck gerne kostenlos – schauen Sie einfach vorbei. So behalten Sie Ihre Werte im Blick und können rechtzeitig reagieren.

**30 Minuten
Bewegung
täglich können
Werte senken**