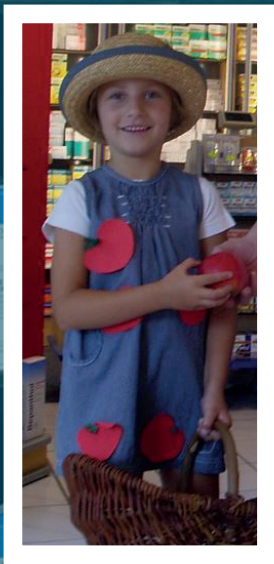


Juni 2022

meine apotheke



Hallo! Da bin ich wieder!

Früher habe ich in der Apotheke Rusche Äpfel verteilt, heute verteile ich etwas andere Medizin. Nach meiner zweijährigen PTA-Schulzeit in Münster habe ich mein Praktikum in der MediosApotheke an der Charité Berlin absolviert. Seit April, nach erfolgreich bestandener Prüfung, unterstütze ich nun meine Mama und ihr Team. Ich freue mich darauf, Sie persönlich in der Apotheke Rusche begrüßen zu dürfen.

Ihre Fee Rusche

APOTHEKE
RUSCHE
Ihre Gesundheit liegt uns am ...



Claudia Rusche

Geiststr. 7-11
59302 Oelde

Tel: (025 22) 31 76
Fax: (025 22) 31 77

E-Mail: service@apotheke-rusche.de
www.apotheke-rusche.de



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

Ihre Apothekerin
Carolin Wille



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. Erste 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.



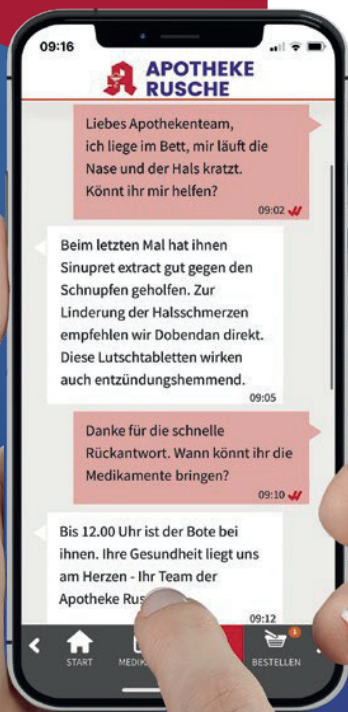
**Pausen tun Körper
und Seele gut.**







Apotheke Rusche

M E D I K A T I O N S M A N A G E M E N T

Kommunikation nur mit deiner Stammapotheke



-  Rezepte einlösen (E-Rezept Ready)
-  Mit uns chatten
-  Botendienst
-  Medikation verwalten


Vor Ort & online:

Das Beste aus beiden Welten.

Schnell mit Medikamenten versorgt sein, persönlich betreut werden – und mit unserer Web-App auch die Vorzüge digitaler Kommunikation genießen.



So einfach geht's

-   Öffne unsere Web-App über app.apo-rusche.de oder scanne den QR-Code mit deinem Handy und starte die Registrierung.
-   Fülle die Daten zur Registrierung aus und drücke auf „weiter“: Du bekommst nun einen Code zur Verifizierung per SMS, den du beim nächsten Schritt eingeben und abschicken musst.
-   Bei Android gehe zum gezeigten Symbol und nutze die Funktion „App installieren“.
-   **oder**
Bei iOS gehe auf das gezeigte Symbol und nutze die Funktion „Zum Home-Bildschirm“ hinzufügen.
-   Bei Android gehe zum gezeigten Symbol und wähle unter Einstellungen, „Benachrichtigungen“ und aktiviere die Push-Benachrichtigung für unsere App.
-   Du bist nun startklar und bekommst eine Willkommensnachricht von uns!

Mehr Hilfe unter: www.apotheke-rusche.de/apphilfe

Apotheke Rusche

Geiststraße 7-11 · 59302 Oelde

Tel.: 02522/3176 · service@apotheke-rusche.de



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

VICHY
LABORATOIRES

IM AKTIONSZEITRAUM 01.04. – 31.08.2022

**JE MEHR SIE SICH SCHÜTZEN,
DESTO MEHR SPAREN SIE:**

**3 €
RABATT**

AUF ALLE LSF 30 SONNENPFLEGEN*

**5 €
RABATT**

AUF ALLE LSF 50+ SONNENPFLEGEN*



* Aktion gilt für La Roche Posay und Vichy Sonnenschutz-Produkte. Gültig vom 01.04.2022 – 31.08.2022. Nur möglich durch Abgabe eines original Rabatt-Coupons gemäß dessen Bedingungen. Nur in teilnehmenden Apotheken. Nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Von der Aktion ausgeschlossen sind: Anthelios Lippenstick LSF 50+ 4,7ml, Anthelios Stick für empfindliche Hautpartien LSF 50+ 9g, Posthelios After-Sun-Gel 200ml, Posthelios Hydra Gel 200ml, Autohelios Selbstbräunungs-Gel 100ml, IDÉAL SOLEIL Protect & Go Sonnenfluid LSF 50, Idéal Soleil Gesichtsspray LSF 50 und Idéal Soleil After-Sun-Milch.