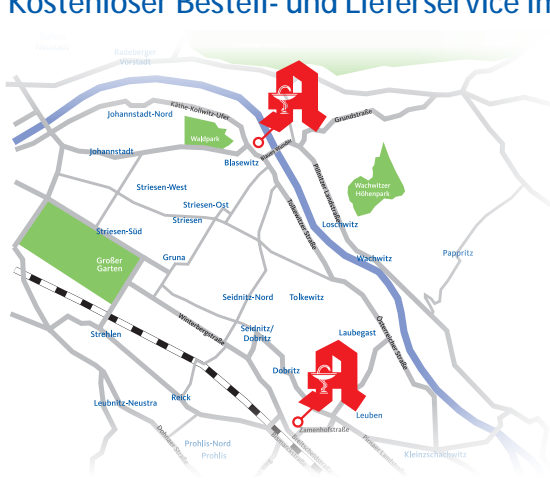


## Kontakt | Ihre Familienapotheken in Dresden

- Klassische und naturheilkundliche Fachberatung
- Garantierter 5%-Preisvorteil durch Punktesammeln
- Kostenloser Bestell- und Lieferservice im Stadtgebiet



**Ihre APOTHEKE AM BLAUEN WUNDER**  
 Naumannstraße 3 | 01309 Dresden  
 Telefon 0351 – 31 44 00 28 | [wunder@familienapo.de](mailto:wunder@familienapo.de)  
 Öffnungszeiten: Mo – Fr 7.30 – 18.00 Uhr

**Ihre APOTHEKE in LEUBEN**  
 Zamenhofstraße 65 | 01257 Dresden  
 Telefon 0351 – 203 16 40 | [leuben@familienapo.de](mailto:leuben@familienapo.de)  
 Öffnungszeiten: Mo – Fr 7.30 – 18.30 | Sa 9.00 – 12.00 Uhr

# TABLETTO

Informationen für Gesundheitsbewusste

Ausgabe 4 | 2022

## Thema | Stress, lass nach!

*Sehr geehrte Kunden, liebe Patienten!*

Belasten Sie die Anforderungen des Alltags sehr? Schlägt sich dies körperlich und seelisch nieder? Katharina Wenzel, Referentin unseres nächsten Infoabends im September, hat wichtige und interessante Anregungen für Sie.

### Das Fass nicht überlaufen lassen

Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, hoher Blutdruck, Depression/Burn-Out – all diese Krankheiten können einen gemeinsamen Ursprung haben: einen zu hohen Stresspegel. Oft handelt es sich um schleichende Prozesse – bis das Fass überläuft. Wie können wir im Sturm der Alltagsanforderungen körperlich und psychisch stabil bleiben? Die Gesundheits- und

Achtsamkeitstrainerin gibt an diesem Abend wissenschaftlich belegbare Tipps. Stress- und Resilienzforschung haben gezeigt, dass es keineswegs nur an unseren Genen liegt, wie wir mit akuten Belastungen bis hin zu schweren Krisen umgehen und dass wir mit unserem Verhalten selbst eine Menge steuern können.

### Über nächste Aktionen informieren

Über nächste Aktionen informieren Sie sich bitte auf unserer Website oder direkt in unseren Apotheken. Bleiben Sie gesund und besuchen Sie uns doch bald wieder!

*Ihre Apotheker  
 Jutta Wiesner und Torsten Wiesner*

## Aktion | Kinder

Für alle, denen eine gesunde Lebensweise schon früh wichtig ist

Ohne Zweifel wollen Sie, dass Ihr Kind gesund aufwächst. Misst es sich gern selbst und mit anderen? Wir haben ein Quiz und tolle Preise vorbereitet. Nicht nur Erwachsene sollten sich anregen lassen. Kinder, von Natur aus neugierig, möchten erfahren, was für ein gesundes Leben aktiv getan werden kann. Der nahe Start ins neue Schuljahr und das Leubener Stadtteilstfest sollen Anlass sein, dieses Wissen aufzufrischen.



01.08. – 31.08.2022, beide Apotheken  
 Anmeldung nicht erforderlich

## Rätsel | Gewinnen Sie einen 20-Euro-Gutschein

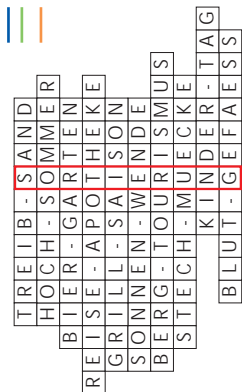
Name .....

Adresse .....

Telefon .....

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Lösung aus der letzten Ausgabe



## Infoabend | Entspannung

28.09.2022 | 19 Uhr, Gesundheitszentrum Physio plus\*

Referentin: Katharina Wenzel

Gesundheits- und Achtsamkeitstrainerin

- Für alle, an denen die Belastungen des Alltags zerren
- Für alle, die Stress körperlich und seelisch spüren
- Für alle, die den Rat einer Achtsamkeitstrainerin schätzen

Eintritt: 3 € | Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

\* Zamenhofstraße 59, 01257 Dresden | erreichbar mit Bus 65, Niederseidewitzer Weg, von da 60 m Fußweg



