



Nr. 45 // 2022

news santé

Das Gesundheitsmagazin der Team Santé Apotheken

Lebenselixier: Wasser



Wasser - Unsere
Lebensgrundlage

2



Nadja Maleh -
Achtsamkeitstipps

5



backstage - Wir für
die Ukraine

6



Rezept - Kalte Gurk-
ensuppe mit Minze

8



inside team santé

Liebe Leserinnen und Leser!

In der Sommerausgabe der news santé dreht sich (fast) alles um das Wasser. Wasser als Lebensspender, als Ort sportlicher Vergnügungen, als perfekter Durstlöcher. Wo man Wasser nicht mochte, weil man es für die Übertragung von Pestviren verantwortlich machte, waren die Menschen im Barock. Dazu mehr auf der Kinderseite Seite 19. In der Rubrik Wunderliche Heilmethoden lesen Sie über sogenannte Deckelbäder und Kaltwasserkuren, die über viele Jahre in der Psychiatrie eingesetzt wurden (S. 15). Einen zweiten Schwerpunkt in dieser Ausgabe bildet die Ukraine, genauer gesagt die unglaubliche Spendenbereitschaft unserer Kundinnen und Kunden. Wie die Team Santé Apotheken mit diesen, also Ihnen, gemeinsam großartige Aktionen zur Ukraine-Hilfe gemeistert haben, lesen Sie auf den Seiten 12 und 13.

Vielen Dank!

Ich wünsche Ihnen ein spannendes Leseerlebnis und erholsame Sommermonate!

Ihr Mag. pharm.
Thomas Kunauer
Geschäftsführer von Team Santé

Ohne geht's
nicht:

Wasser

Mehr als einfach nur kühles Nass und zum lustigen Badespaß: Wasser ist unser aller Lebenselixier, das wir gar nicht hoch genug schätzen können.

Wasser ist die Lebensgrundlage für Menschen, Tiere, Pflanzen. Nicht von ungefähr zählt es spätestens seit den antiken Philosophen zu den vier Urelementen. In sämtlichen Religionen hat Wasser eine ganz besondere Bedeutung: Von der christlichen Taufe über rituelle Reinigungsrituale im Judentum und Islam, dem heiligen Fluss Ganges und dem Wasser als Sinnbild für den Strom des Lebens im Buddhismus. Keine Welt ohne Wasser.

Der Weiher

*Er liegt so still im Morgenlicht,
So friedlich, wie ein fromm Gewissen;
Wenn Weste seinen Spiegel küssen,
Des Ufers Blume fühlt es nicht;*

*Libellen zittern über ihn,
Blaugoldne Stäbchen und Karmin,
Und auf des Sonnenbildes Glanz
Die Wasserspinne führt den Tanz;
Schwertlilienkranz am Ufer steht
Und horcht des Schilfes Schlummerliede;
Ein lindes Säuseln kommt und geht,
Als flüstr' es: Friede! Friede! Friede! –*

– Annette von Droste-Hülshoff
(1797-1848)

Schauen, planschen

Endlich Sommer, endlich ans Meer. Oder an den See. Oder den Fluss, den Bach. Hauptsache ans Wasser. Den Wellen zuschauen,



Wasser ist unser aller Lebenselixier, das wir gar nicht hoch genug schätzen können.



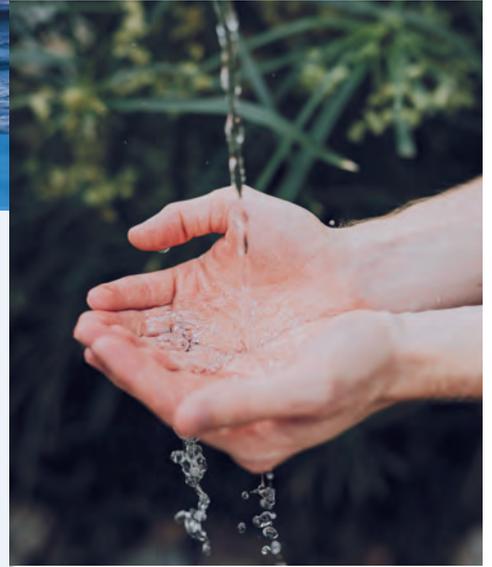


Haut, fördert die Entspannung, stärkt das Immunsystem und ist gut für die Atemwege. Nicht umsonst wird Asthmatiker*innen zur Linderung ihrer Leiden die Meeresluft empfohlen.

Daten & Fakten

Wussten Sie, dass ...

- ▶ ... Butter zu 18 Prozent und Brot zu 40 Prozent aus Wasser besteht?
- ▶ ... der Weltwassertag jährlich seit 1993 am 22. März stattfindet?
- ▶ ... wir über die Zufuhr von Nahrungsmitteln etwa ein Drittel unseres täglichen Wasserbedarfs decken?
- ▶ ... die 1. Wiener Hochquellenleitung 95 Kilometer lang ist, nach vierjähriger Bauzeit am 24. Oktober 1873 eröffnet wurde und heute rund 62 Millionen Kubikmeter Wasser pro Jahr liefert?
- ▶ ... die Balneologie sich mit der therapeutischen Behandlungsform von Wasser aus Heilquellen beschäftigt?
- ▶ ... die Dusche schon im 16. Jahrhundert bekannt war?



Seit 2010 besteht das Menschenrecht auf Wasser.

Menschenrecht auf Wasser

Wussten Sie übrigens, dass seit 2010 das Menschenrecht auf Wasser besteht, also auf sauberes Trinkwasser und Wasser für die sanitäre Grundversorgung? Wasser ist eben auch zum Waschen da!



Zur Abkühlung an heißen Tagen, auch als Sehnsuchtsort, als Oase der Entspannung, zur Kontemplation.

zur Kontemplation. Was gibt es Schöneres, als schwebend und geschmeidig durchs Wasser zu gleiten?

Wassersport und Spaß

Wasser ist der perfekte Ort für Bewegung. Schwimmen, Tauchen, Stand Up Paddling, Surfen, Wellenreiten – die Liste der Wassersportarten ist lang und abwechslungsreich. Vielleicht sollten Sie es auch einmal mit Aquagymnastik probieren. Als eine der sanftesten und effektivsten Sportarten schont Wassergymnastik die Gelenke, ist rückenfreundlich, fördert die Durchblutung, macht Spaß und ist überdies ein wahrer Fettkiller.

Salzwasser ist gesund

Wer heuer wieder ans Meer fährt, darf sich nicht nur über wunderschöne Bilder freuen, sondern auch über die positiven Wirkungen des Salzwassers auf die Gesundheit: Es pflegt die

*Wasser ist zum Waschen da,
falleri und fallera
auch zum Zähneputzen kann man
es benutzen*

*Wasser braucht das liebe Vieh
fallera und falleri
selbst die Feuerwehr benötigt Wasser sehr
Auch bei manchen Füßen würde
man's begrüßen!*

– Die Peheiros



wie sie ans Ufer rollen, dem Rauschen des Baches lauschen, Wasserläufer am Teich beobachten. Wasser tut gut, Wasser zieht uns an. Nicht nur zur Abkühlung an heißen Tagen, auch als Sehnsuchtsort, als Oase der Entspannung,

Nutzen Sie die Vorteile der Team Santé App!

- Vorbestellungen von Rezepten und Produkten
- Angebote
- Infos zu Vorträgen und Events
- Kundenkartenfunktion
- Bereitschaftsdienste und Öffnungszeiten



Auch ohne Installation unter app.teamsante.at verfügbar.



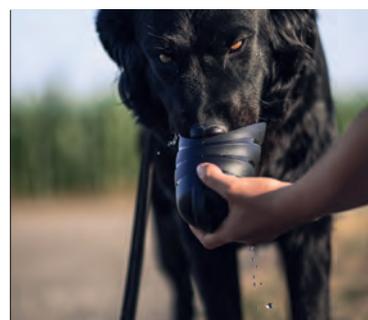
Sommerzeit ist Badezeit, das gilt nicht nur für uns Menschen, sondern auch für viele Hunde, die an keinem Bächlein vorbeilaufen können, ohne daraus zu trinken und sich ein wenig abzukühlen. Spezielle Hunderassen wie Retriever, Pudel oder Neufundländer gehören schon aufgrund der Züchtung zu den besonders wasserliebenden Hunden, aber auch viele andere planschen, schwimmen und tauchen gern im kühlen Nass.



Hundeohren schon vor dem Tauchgang schützen.

Feuchte Ohren

Das ist grundsätzlich kein Problem, Sie sollten allerdings darauf achten, dass Ihr Hund dabei kein Wasser ins Ohr bekommt, bzw. dieses sofort nach dem Schwimmen mit einem trockenen Tuch entfernen, wenn das Fell-



Führen Sie immer genügend Süßwasser für Ihren Hund mit.

ausschütteln nichts hilft. Ist nämlich das Wasser mit Bakterien verschmutzt, können sich diese im feuchten Ohr schnell vermehren und zu einer Infektion führen. Spezielle wasserabweisende Mittel eignen sich dazu, das Hundeohr schon vor dem Tauchgang zu schützen.

Meerwasser schlabbern

Sollten Sie Ihren Liebling mit ans Meer nehmen, dann führen Sie immer genügend Süßwasser für ihn mit, denn das Trinken von salzigem Meerwasser entzieht dem Körper Flüssigkeit und Dehydrierung kann die Folge sein. ■

Fragen Sie in Ihrer Team Santé Apotheke nach den passenden Produkten für Ihren tierischen Begleiter!



Nadja Malehs

Achtsamkeitstipps exklusiv für Team Santé

► Tipps

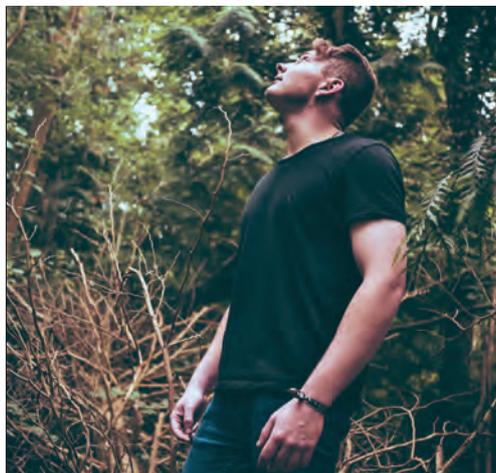
Nadja Maleh, die preisgekrönte österreichische Kabarettistin und Trainerin für Mindful Leadership, bietet jede Woche ein humorvolles Video zum Thema „3 Minuten Mindfulness – praktische Tipps für mehr Fokus und Gelassenheit im Alltag!“ an. Hier finden Sie Tipp Nummer 14 zusammengefasst. Ausprobieren – tut gut!

Achtsamkeits-Tipp 14: **Belastende Gedanken loslassen**

Was ist das? Es ist brokkoliförmig und manch einer von Ihnen hat eines dabei? Genau, das Gehirn! Der Mensch hat im Durchschnitt 60.000 Gedanken pro Tag. Was meinen Sie, wie viele davon sind aufbauend? Ich sage es Ihnen: 3 Prozent. Der Rest der Gedanken ist negativ oder flüchtig. Das ist nicht viel, davon wird man geistig nicht satt. Gerade in Zeiten wie diesen machen wir alle uns viele Sorgen, haben jeden Tag wiederkehrende negative Gedanken. Manche fühlen sich an wie dicke Regenwolken, sie vernebeln unseren Geist und trüben unsere Gefühle. Und hier kommt Mindfulness ins Spiel:



Wir fokussieren unser Bewusstsein oft auf Probleme.



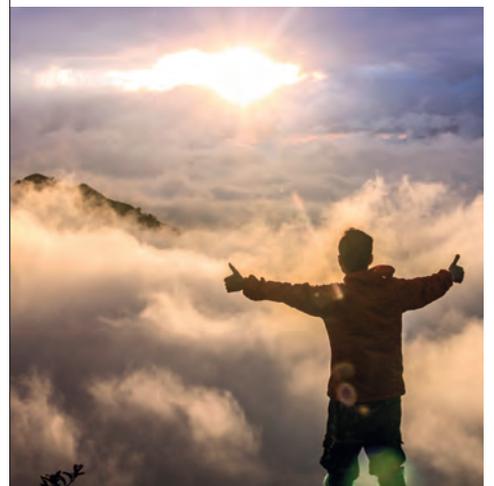
Ihr belastender Gedanke ist ein Luftballon.

Werden wir uns erst mal bewusst, wie oft wir negative Gedanken haben: Der 1. Schritt ist, das – im Gegensatz zu unbewusst ablaufenden und ewig gleichen Gedankenspiralen, die uns krank und unglücklich machen – überhaupt wahrzunehmen. Wir fokussieren unser Bewusstsein oft auf Probleme und verlieren den Blick für das große Ganze, für Lösungen, für das Schöne.

► Also: Machen Sie sich die negativen Gedanken bewusst. Dann stellen Sie sich vor, Ihr Bewusstsein ist ein weiter blauer Horizont und die Gedanken tauchen als Wolken auf, manche sind schwere Gewitterwolken, andere Schäfchen-Wölkchen – aber dahinter ist der Himmel immer klar und frei. Vielleicht

scheint sogar die Sonne. Und die Gedanken ziehen vorbei, manche schnell, manche langsam, bei manchen möchte man vielleicht ein bisschen nachhelfen und sie wegpusten. Werden Sie nicht ungeduldig, der Geist produziert ununterbrochen Gedanken, aber Sie entscheiden: Bleibe ich am Gedanken picken oder lasse ich ihn ziehen? Stellen Sie sich vor, Ihr belastender Gedanke ist ein Luftballon, spüren Sie bewusst das Festhalten und dann ... das Loslassen. Tschüss Sorgenballon. Und dann die Befreiung spüren!

► Schauen Sie sich Nadja Malehs humorvolle Achtsamkeitstipps auf Video an: www.teamsante.at/del/wissenswertes/achtsamkeits-tipps



Loslassen. Und dann die Befreiung spüren!



Wasser aus der
Heilquelle:

Naturinspirierte Pflegelinie Team Santé Cosmetics

► Apo-Blog druckfrisch

Heilquellenwasser, natürliche Essenzen und aktive Wirkstoffe aus österreichischem Anbau – auf diesen Ingredienzien baut jedes Produkt unserer Hautpflege auf und fördert und erhält so Ihre Hautgesundheit.

Liebe Leserinnen
und Leser!

Wasser gilt als das Elixier des Lebens und ist ein wichtiger Bestandteil unserer Haut. Kein Wunder, dass es auch in unserer Kosmetik eine Hauptrolle spielt und als Basis und Konsistenzgeber beinahe unverzichtbar ist. Aber Wasser ist nicht gleich Wasser. Wir verwenden deshalb eigene Spezialitäten in unseren Rezepturen.

Den Bestandteil „Wasser“ findet man in den meisten auf Kosmetik-Packungen angegebenen Inhaltsstoffen an vorderster Stelle. Sein hoher Anteil in den Rezepturen und das Zusammenwirken mit an-



deren Rohstoffen verleihen auch seiner Qualität Gewicht. Normales Leitungswasser enthält meist Salze oder Kalk, die bei der Herstellung und Verwendung unserer Kosmetik störend sein können. Besser ist H₂O mit besonderen Eigenschaften. Die Kosmetiklinie von Team Santé setzt unter anderem auf Heilquellenwasser. Das für diese Produktreihe verwendete Wasser wird aus einer Quelle aus der Steiermark geschöpft, die bereits vor Jahrhunderten entdeckt wurde. Dieses Heilquellenwasser hat einen besonders hohen Mineralstoffgehalt und kann die Haut daher be-

sonders gut mit Mineralien versorgen. Die dermatologisch wirksamen Eigenschaften des Wassers werden seither zu Heilzwecken genutzt.

Mit einer achtsamen Lebensweise und der Verwendung von qualitativ hochwertigen, naturnahen Pflegeprodukten ohne bedenkliche Zusätze können wir selbst viel für unseren Körper tun, damit dieser lange gesund, fit und jung bleibt.

*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen
einen erholsamen Sommer!
Herzlich, Mag. pharm.
Felizitas Dörfler-Pöttler*





team santé
COSMETICS

Lassen wir
Ihre Haut
erstrahlen.

- Für Team Santé von Experten entwickelt
- Premium Qualität zum besten Preis
- Für alle Hauttypen geeignet



Hergestellt
ohne den
Einsatz von
Tierversuchen



Vegan



Frei von
Mineralölen,
Silikonen und
Mikroplastik



Produziert
in Österreich



exklusiv bei Team Santé

Kalte Gurkensuppe mit Minze

► Schlaue Rezepte

Die Gurke – der Geschmack des Sommers! Probieren Sie diese erfrischende Speise aus und gönnen Sie sich ein bisschen Abkühlung in heißen Tagen.

Gurken schmecken nicht nur sehr gut, sie sind gesund und durch ihren hohen Wasseranteil die perfekten Durstlöscher.

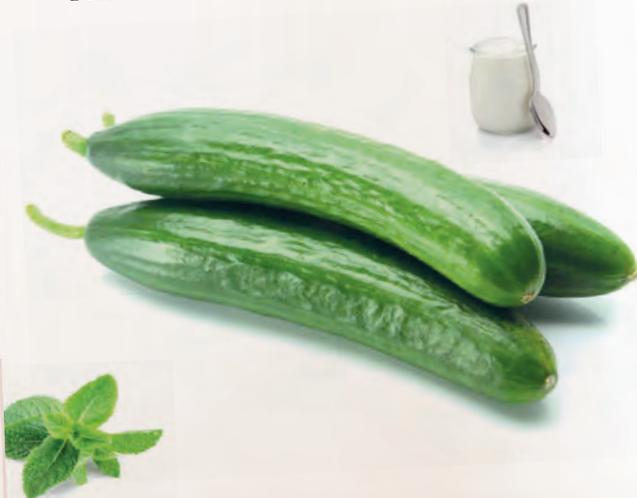
► **EIN TIPP:** Waschen Sie die Gurken gut ab, aber schälen Sie sie nicht, denn in der Schale befinden sich die meisten Vitamine und Mineral-



stoffe. Achten Sie daher darauf, dass die Schale nicht kaputt und die Gurke nicht biegsam ist, denn das deutet darauf hin, dass sie nicht mehr frisch sind. Straffe Schale, satte Farbe, die Enden nicht weich – so soll die Salatgurke beschaffen sein.

Zutaten für 6 Portionen

- + 1 Salatgurke + 750 g Joghurt
- + 3 kleine Knoblauchzehen
- + 1-2 EL fein gehackte Pfefferminze
- + 250-400 ml Wasser
- + 3 EL Olivenöl
- + Pfeffer + Salz



Zubereitung:

Die Gurke waschen und mit Schale grob in eine Schüssel raspeln, mit 1 Teelöffel Salz vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Das dabei entzogene Wasser nicht wegleeren. Joghurt, Knoblauch, Pfefferminze und Olivenöl zu den Gurkenraspeln geben und vermengen. Den Salat nun im Kühlschrank mindestens 2 Stunden lang gut kühlen. Vor dem Servieren etwa 250-400 ml geistes Wasser zugeben, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz erreicht. Eventuell nachsalzen und mit Pfeffer abschmecken. Als Beilage (je nach Verträglichkeit): Schwarzbrot/glutenfreies Brot/hefefreies Brot in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln und in einer heißen Pfanne rösten.
Achtung: Das Brot brennt schnell an!

Mehr Infos finden Sie auf der Seite unseres Kooperationspartners www.mitohnekochen.com und auf www.teamsante.at

Perfekte
Wasserspenderin:

Die Gurke

► Aus der Apothekerlade

Die kälteempfindliche Gurke mag es am liebsten bei einer Lagertemperatur von 8 bis maximal 15 Grad Celsius. Dort hält sie sich etwa drei bis fünf Wochen. Den Kühlschrank dagegen hat sie nicht so gern ...



Gurkensalat, Tsatsiki, Gurkensuppe, Essiggurkerl, Salzgurke, Rahmgurke, geschmorte Gurken, Gurkensoße und -risotto – dieses grüne Kürbisgewächs macht einfach Spaß! Nicht nur, weil es gut schmeckt und vielseitig einsetzbar ist, sondern weil es auch noch schlank macht. Die in der Gurke löslichen Ballaststoffe sorgen dafür, dass man sich länger satt fühlt. Außerdem kann die Frucht aufgrund ihrer Kalorienarmut (12 kcal pro 100 g) auch fast unbegrenzt genossen werden.

Gesund und verdauungsanregend

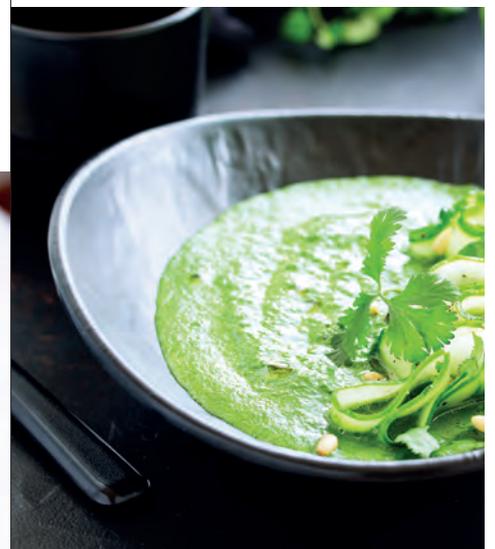
Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Vitamin K und die Mineralstoffe Kalium und Eisen machen die Gurke zu einem gesunden Snack zwischendurch. Also scheiden Sie sich das nächste Mal ein Scheibchen ab, bevor Sie zur Schokolade greifen, denn Gurken regen auch die Verdauung an!



Ein paar Scheibchen im Gesicht

Auch zur äußerlichen Anwendung ist die Gurke perfekt geeignet. Mit der beliebten Gurkenmaske etwa tut man der Haut nur Gutes. Der kühlende Effekt

sorgt für Entspannung und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Hat man es eilig, so reichen ein paar Gurkenscheiben im Gesicht und auf den Augen. Dort haben sie auch einen abschwellenden Effekt.



Maske für gesunde, straffe Haut

Wer eine richtige Maske anrühren möchte, mische den Saft einer pürierten Gurke mit Joghurt zusammen und trage das Ganze auf die Haut auf. 20 Minuten einwirken lassen, mit warmem Wasser abspülen und den Boost erleben! Die Haut wird reiner und fühlt sich straffer an. ■

Ein Krimi
von Gerhard
Loibelsberger

I'm on Fire Teil 4

Was bisher geschah: Lupino Severino, ein italienischer Privatdetektiv, wird in Venedig angeschossen. Er flüchtet mit seinem Wagen nach Österreich. Bei Wolfsberg fährt er von der A2 ab und schläft im Auto. Am Morgen wird er von einem bärtigen Typ, der wie ein Gorilla aussieht, überfallen. Lupino springt in den Lieferwagen eines Arzneimittel-Großhändlers und entkommt. Ein Trucker nimmt ihn mit nach Wiener Neudorf, wo er in einem Hotel übernachtet.

Una bella donna ... Fesche Haxn, würde sein Onkel Ferry sagen. Wenn nur nicht der Schädel so dröhnen würde. Der Verband sollte gewechselt werden. In Wien. Bei seinem Onkel und seiner Tante. Außer ihm und der bella donna waren noch zwei Geschäftsleute und eine weibliche Servicekraft im kühlen Frühstücksraum. Vor zum Kaffeeautomaten. Alles verschwimmt. Schwarz. Filmriss.

Dunkles Haar wogt über ihm. Che bella donna! Weiche, kühle Hände umfassen sein Genick. Wo bin ich? Über ihm besorgte Gesichter.

„Sollen wir einen Arzt rufen?“

„Arzt? Warum?“

Aufrichten. Zwei kräftige Hände packen zu und helfen. Stehen. Wanken.

„No dottore. Es geht schon. Bin nur etwas schwach.“

Niedersetzen und stammeln: „Bisogno un caffè ...“

La bella donna nickt, nimmt eine Schale und lässt Kaffee herunter. Sie reicht ihm die Schale mit Espresso. Großer Schluck. Wääh! Das nennen die Österreicher Kaffee? Es schüttelt ihn. Im Kopf lichten sich die Nebel. Der Mann, der ihm aufgeholfen hat, klopft ihm auf die Schulter und geht. Der andere ist verschwunden. Besorgtes Gesicht der bella donna. Sieht noch schöner aus. Hunger wie ein Wolf. Großes Tablett mit Aufschnitt. Korb mit Pannini. Silberne Butterpäckchen. Gierig zugreifen. Kornspitz. Wurst. Der Käse schmeckt nach



nichts. Gummikonsistenz. Non importa. Reinstopfen. La bella donna bringt noch einen Kaffee. Hinunter damit. Es schüttelt ihn neuerlich. Sie nickt.

„Der Kaffee hier ist grenzwertig ...“

„È vero ...“

„Sind Sie Italiener?“

„Venezianer. Und zur Hälfte Wiener ...“

„Brauchen Sie Hilfe?“

„Mein Auto wurde gestohlen. Können Sie mich mitnehmen?“

„Ich muss nach Eisenstadt.“

„Okay.“

„Aber ...“

„Ich kann von dort den Zug nehmen.“

Ihre sorgsam gezupften Augenbrauen ziehen sich nachdenklich zusammen. Stirnrunzeln. Dann nickt sie. Runterstürzen des restlichen Kaffees. Vorsichtig aufstehen.

„Kommen Sie!“

Raus auf den Parkplatz. Hin zu einem roten Alfa Romeo Giulia.

„O ... la bella macchina della bella donna ...“

Fragender Blick.

„Scusi ... War ein Kompliment ...“

Anlassen des Motors. Sanftes Schnurren. Hinausfahren zum Autobahnzubringer. Autobahn.

„Was wollen Sie in Wien?“

„Onkel und Tante besuchen.“

Spöttischer Blick. Verlegenes Schweigen. Dann ein Erklärungsversuch:

„Bin in Venedig in eine üble Sache geraten. Wurde angeschossen. Deshalb hab ich Reißaus genommen ... man sagt doch Reißaus?“

Sie nickt.

„In Wien habe ich Verwandte. Werde dort untertauchen.“

„Klingt gefährlich.“

„Bin Privatdetektiv ...“

„Ah ...“

„Darf ich fragen, was Sie machen?“





► Gewinner*innen

Die **Gewinner*innen** vom letzten Gewinnspiel des Apotheken-Krimis sind:

„Pharmavertreterin. Betreue Apotheken.“
 „Sind Sie aus Wien?“
 „Aus Melk.“
 „Was haben Sie in Wiener Neudorf gemacht?“
 „Verkaufstour zu den Team Santé Apotheken. Gestern Tauern Apotheke in Altenmarkt, am späten Nachmittag die Wiener Apotheke in Wiener Neudorf. Anschließend im Hotel daneben übernachtet. Jetzt geht's nach Eisenstadt.“
 „Dann nach Melk?“
 Kurzes Auflachen. Kopfschütteln.
 „Nein. Ich hab' ich noch Wien vor mir ... Die Paulus Apotheke, die Germania Apotheke und die Apotheke Schwenk. Erst dann geht's nach Hause.“
 Plötzlich Flimmern vor den Augen. Schwindel. Schwere Augenlider. Alles schwarz.
 „Aufwachen! Wir sind da.“
 Blinzeln. Neonlicht. Tiefgarage.
 „Wo? Wo sind wir?“
 „Eisenstadt. Endstation.“
 Glieder strecken. Kopfschütteln. Schmerzen. Stammeln:
 „Eine Bitte ... darf ich mit nach Wien fahren?“
 Kurzes Nachdenken.
 „Okay. Aber ich brauche einige Zeit in der Salvator Apotheke.“
 „Ich warte im Kaffeehaus.“
 Später im Alfa Romeo in der Parkgarage des Schlosses Estzerházy. La Bella Donna kramt aus der Handtasche ein Verbandspäckchen und Baneocin Puder.



„Der Verband muss runter.“
 Kühle Hände nehmen ihn ab. Aua! Wunde und Verband kleben. Kopf schiefhalten. Baneocin Puder auf die nässende Wunde stäuben. Neuer Verband.
 „Grazie mille.“
 „Keine Ursache.“
 Später in Wien. Kurze Verabschiedung vor der Paulus Apotheke. Drückt la bella donna einen 200 Euro Schein in die Hand und murmelt: „Das Fahrgeld“
 Eilt davon. Kurze Zeit später bei den Verwandten. Die Stiegen hinauf. Altwiener Miethaus ohne Lift. Cazzo! Schleppender Schritt. Stoßweises Atmen. Anhalten am schmiedeeisernen Treppengeländer. Dann endlich die mit gedrechseltem Schnickschnack versehene Wohnungstür. Glänzendes Messingschild auf dem Platschek eingraviert ist. Durchschnaufen. Luft holen. Mit zitterndem Finger anläuten. Altmodisches Klingelgeräusch. Ein Radio dröhnt aus der Nachbarwohnung. Schritte nähern sich. Tür wird geöffnet. Zusammenzucken. Vor ihm der höhnisch grinsende Gorilla. In der Hand eine Beretta. Faustschlag in die bärtige Visage. Ein Schuss. Brennender Schmerz in der Hüfte. Zeige- und Mittelfinger der Rechten schießen vor. In die Augen seines Gegenübers. Markerschütternder Schrei. Gorilla geht in die Knie. Reibt sich die Augen. Im Hintergrund schreit Onkel Ferry: „Uiii! Das brennt!“
 Und im Radio röhrt Bruce Springsteen „I'm on Fire“.



► Gewinnspiel

Haben Sie Teil 4 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten:
Womit wird Lupino Severinos nässende Kopfwunde behandelt?

Ihre Antwort schicken Sie bitte mit dem Betreff „Krimi-Gewinnspiel“ per E-Mail an: service.center@teamsante.at

Zu gewinnen gibt es drei spannende Krimis:



Einsendeschluss: 30. Juni, 2022
 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.



Ukraine: Kund*innen spenden - Team Santé Apotheken verdoppeln

Team Santé Apotheken und Kund*innen helfen

► Backstage

Wie alle Menschen in Österreich waren und sind auch wir von Team Santé zutiefst erschüttert über den Krieg und die Gräueltaten in der Ukraine. Was die Menschen dort seit Wochen erleiden müssen, ist unfassbar und bestürzend. Nun hilft jedoch das größte Mitleid mit den Opfern nichts, wenn diesem nicht auch Taten folgen.

In diesem Sinne haben wir nicht lange gezögert und rasch eine Spendenaktion in allen unseren Team Santé Apotheken initiiert, um den Menschen in der Ukraine zu helfen.

Spenden werden zweimal verdoppelt

Seit Februar stehen Spendenboxen auf unseren Taras, in die unsere Kund*innen für die Aktion NACHBAR IN NOT –



Wir haben rasch eine Spendenaktion initiiert, um den Menschen der Ukraine zu helfen.



Wir danken unseren Kundinnen und Kunden für ihre fantastische Hilfsbereitschaft.

Hilfe für die Ukraine spenden können. Mit Anfang April hatten wir bereits 20.000 Euro gesammelt. Bis zum Ostermontag am 18. April läuft die Aktion, dann verdoppeln die Team Santé Apotheken den Betrag und überweisen ihn an Nachbar in Not. Die Bundesregierung wird die Summe noch einmal verdoppeln und wir hoffen damit, bis Os-

tern 100.000 zusammenzubringen. Die endgültige Summe erfahren Sie in der nächsten Ausgabe der news santé.

Weitere Hilfsaktionen: Linden Apotheke

Nicht nur die Team Santé Gruppe, auch einzelne Apotheken haben geholfen bzw. tun dies immer noch. So ist Barbara Kappaun aus der Team Santé Linden Apotheke in Leibnitz bereits zwei-



Die Team Santé Salvator Apotheke unterstützte eine Privatinitiative von Andreas Tomek mit Hilfsgütern.



mal mit Sascha Brandmüller selbst organisiert in der Ukraine gewesen, um unter riskanten Bedingungen lebenswichtige Medikamente wie starke Schmerzmittel und Anästhetika sowie medizinische Geräte unter anderem zur Behandlung von Schussverletzungen in das Uzhgorod Central City Hospital zu liefern.



Dank des Roten Kreuzes konnte eine Sondergenehmigung erwirkt werden, um Medikamente zu liefern.

Obere Apotheke

Auch PKA Zoë Hopfgartner aus der Oberen Apotheke in Villach wollte nicht ruhen, ehe sie nicht eine Spendenaktion für die ukrainischen Menschen ins Leben gerufen hatte. Nach dem Aufruf eines Bekannten über Social Media sammelte sie nicht nur eine Menge Sachspenden vor allem für Babys und Kleinkinder bei ihren Kolleg*innen, sie lukrierte zudem über 2.000 Euro in bar und kaufte dafür Medikamente und so dringend benötigtes Verbandszeug. Sämtliche Spenden wurden dann von einem Team, dem auch zwei junge Ukrainer angehören, in ein polnisches Flüchtlingslager an der Grenze zur Ukraine geliefert und dort verteilt.

Salvator Apotheke

Die Familie Müntz, Inhaber*innen der Team Santé Salvator Apotheke in Eisenstadt, unterstützte eine Privatinitiative von Andreas Tomek, der es innerhalb kürzester Zeit schaffte, 40 Tonnen



Fabian Müntz, Frau Mag. pharm. Sabine Müntz, Team Santé Salvator Apotheke und Organisator Andreas Tomek.

mit Hilfsgütern, bestehend aus medizinischem Material, Hygieneartikeln, Lebensmitteln, Decken und warmer Kleidung, zu organisieren und dann mit LKWs an die ungarisch-ukrainische Grenze zu bringen. Fabian Müntz begleitete den Transport und hielt alles mit der Kamera fest.

Wir danken unseren Kundinnen und Kunden für ihre fantastische Hilfsbereitschaft – wir helfen zusammen, um anderen zu helfen!



Sascha Brandmüller und Barbara Kappaun bei der Lieferung von Medikamenten und medizinischem Material.



FÜR EINEN STRAHLEND FRISCHEN TEINT.

- JUGENDLICHE LEUCHTKRAFT
- UV-SCHUTZFAKTOR 50
- BIOSTIMULATOREN-KOMPLEX



NEU

Die neue Tagescreme UV50 sorgt für frische Leuchtkraft, jugendliche Ausstrahlung und zuverlässigen Schutz dank hochwirksamer und hochverträglicher Inhaltsstoffe. Die Kombination des Biostimulatoren-Komplex und Gatuline® Radiance fördert die Zellerneuerung und Zellaktivität bis in tiefere Hautschichten und verbessert nachweislich das Hautbild, die Ausstrahlung und die Leuchtkraft der Haut. Der hohe Schutz gegen UV-Strahlen beugt der Hautalterung vor und bewahrt ein gesundes und strahlendes Hautgefühl.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ.
KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.





Wunderliche Heilmethoden: Kaltwasseranwendungen und Deckelbäder

► Thema

TEIL 15: Bis weit ins 19. Jahrhundert hinein bediente sich die Medizin zum Kurieren von psychischen Störungen einer Reihe von Methoden, die bereits im Mittelalter oder in den Jahrhunderten davor entwickelt worden waren.

Einläufe, Aderlässe, Schröpfen, Diätetik und Moxabustion – das Abbrennen kleiner Kräuterzylinder auf der Haut – sowie auch diverse Wasseranwendungen kamen zum Einsatz, um psychisch kranke Menschen zu behandeln.



Eiswasser gegen Antriebslosigkeit

Waren Patient*innen antriebsarm, dann empfahl man anregende kalte Übergießungen. Der/die Kranke saß dabei in einer Wanne und der Kopf wurde kübelweise mit kaltem Wasser überschüt-



Kalte Duschen, sogenannte Überraschungsbäder, sollten als „Correctionsmittel“ dienen.



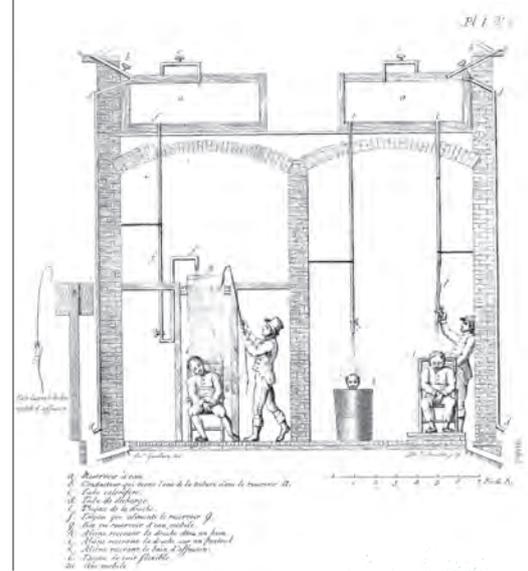
Eine Badewanne mit abschließbarem Deckel, mit heissem Wasser wurde zur Beruhigung eingesetzt.

tet, um Schad- oder Entzündungsstoffe damit abzuleiten. Auch kalte Duschen, deren Strahl man entweder ebenfalls auf den Kopf oder aber den Rücken richtete, wurden genutzt. Sogenannte „Überraschungsbäder“ sollten als „Correctionsmittel“ dienen. Immer wieder kam es bei den Anwendungen zu Kreislaufzusammenbrüchen, manchmal sogar zu Todesfällen.

Deckelbad zur Beruhigung

Doch nicht nur kaltes Wasser wurde als „Therapie“ eingesetzt. Bei aufgebrachteten Menschen nutzte man warmes

Wasser, etwa beim Deckelbad. Dies war eine Badewanne mit abschließbarem Deckel, aus dem nur der Kopf herauschaute. Patient*innen sollten zur Ruhe gebracht werden, indem sie bei Wassertemperaturen zwischen zwanzig und dreißig Grad Celsius über Tage, manchmal Wochen hinweg bis zu 14 Stunden täglich im Deckelbad festgehalten wurden. Selbst zu essen bekam sie dort, nur zum Schlafen wurden sie in ihre Betten gebracht. Diese Methode wurde naheliegenderweise auch zur Verwahrung und Disziplinierung eingesetzt. ■



BIOBENE®

Weil es mein Körper ist.



GUT FÜR HERZ & GEFÄSSE!

NATÜRLICHES CHOLESTERIN-
MANAGEMENT AUF
PFLANZLICHER BASIS.

- + Monacolin K aus Rotem Reis
- + Coenzym Q10
- + Aronia-Extrakt



GUT FÜR
HERZ & GEFÄSSE



PZN: 5264034

PRODUKT
DES
MONATS

JETZT
in Ihrer
TEAM SANTÉ
Apotheke

www.biobene.at

Mindestens 2 Liter?

► Wussten Sie

... dass die 2-Liter-Regel aus einer Marketingaktion stammt?

Es ist Sommer, es ist heiß, wir schwitzen. Auf das Trinken vergessen wir in den heißen Monaten des Jahres sicherlich nicht. Was ist aber mit den kühlen Zeiten, wenn der Durst uns nicht quält und wir am Ende eines Tages Sorge haben, unserem Körper nicht genügend Flüssigkeit zugeführt zu haben? Da fällt uns dann ein, dass wir täglich mindestens zwei Liter Wasser trinken sollten. Doch



Nur so viel trinken, bis der Durst gelöscht ist.

Art der Bartentfernung	befehlen, verfügen	kräftig, muskulös	▼	Stadt in Polen (Osche)	▼	Ehrentitel der röm. Kaiser	städtisch	▼
▶	▼	↻ 9					↻ 2	
nicht gönnen	▶			↻ 1			Frauenkleidungsstücke	
↻ 11	↻ 7		↻ 8	dt. Entertainer, Karl ... †	▼	ägyptischer Sonnengott	▶	
Reitkunst (... Schule)	↻ 13		weg, fort	▶				
irakische Währung	▶				↻ 3	König von Wessex † 726		Fremdwortteil: mit
▶			Kfz-Z. Bamberg		berlinisch: ich	▶	↻ 10	▼
Gott eines german. Kults		unbeschränkt (Vollmacht)	▶	↻ 6				
ein US-Geheimdienst	▶	↻ 4		Jugendlicher (Kw.)	↻ 5	↻ 12		

woher kommt diese Zahl? Nicht aus der Wissenschaft, wie vielleicht anzunehmen wäre, sondern von Großkonzernen, die mit geschickten Kampagnen und der Angst vor Dehydrierung ihr Mineralwasser, ihre Kräutertees, etc. vermarkten wollten. Heute ist man von der 2-Liter-Regel abgekommen, es gilt: So viel trinken, bis der Durst gelöscht ist. Nur ältere Menschen, deren Durstgefühl beeinträchtigt ist, sollten bewusst auf die Flüssigkeitszufuhr achten. ■



In den heißen Monaten vergessen wir sicherlich nicht auf das Trinken.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Die Auflösungen finden Sie unter: www.teamsante.at
Scannen und die Lösung erfahren.





team santé

Exklusiv bei Team Santé

- ✓ beste Qualität zum besten Preis
- ✓ von team santé-Mitarbeitern entwickelt
- ✓ von unabhängigen Experten geprüft
- ✓ produziert in Österreich



Mit Empfehlung von Mag. Maja Sormaz,
Team Santé Germania Apotheke.

Stinken, jucken,
ekelig:



Wasserscheue im Barock

► Kinderseite



Protestierst du auch Abend für Abend, wenn es heißt: „Ab ins Bad, waschen und Zähne putzen“? Dann könntest du diesen Protest einmal mit dem hübschen Satz „Ich wünschte, ich lebte im Barock“ begleiten.

Barock nennt man die Epoche zwischen 1600 und 1720, also die Zeit vor etwa 300 bis 400 Jahren. Damals wurden die Menschen von der Pest heimgesucht, einer Krankheit, die sehr ansteckend war und meist zum Tod führte. Da die Wissenschaft damals noch nicht so gut Bescheid wusste wie heute, dachte man, die Krankheitserreger würden aus den Badehäusern stammen. Und was war der Effekt? *Man fürchtete sich vor Wasser!*



nicht in Frage. Man kann sich vorstellen, wie es damals gerochen hat. Um den Gestank zu übertünchen, griff man – wenn man es sich leisten konnte – zu Parfum.

Waschen? Parfum!

Man hielt Wasser verrückterweise für gesundheitsgefährdend. Die Menschen mieden es also so weit wie möglich. Speziell Königshäuser und Adelige waren damals extrem wasserscheu. Waschen, wie wir es heute kennen, kam damals

Flöhe unter der Perücke

Vielleicht kennst du Bilder von Menschen im Barock? Weiße, von Puder überschminkte Gesichter und turmhohe Perücken waren in Mode. Das Puder verdeckte die vom Schmutz unreine Haut und in den Perücken tummelten sich Flöhe. Hm. Da vielleicht doch schon lieber dem Ruf ins Badezimmer folgen ...

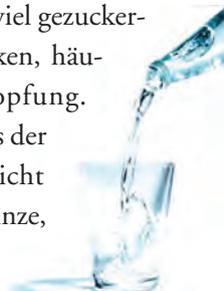


Mag. pharm.
Dr. Klaus
Schirmer

apothek
für kids

Durstlöscher

Nicht alles, was flüssig ist, dient auch dem Durstlöscher. Leider greifen viele Kinder sehr gern zu stark gesüßten Limonaden – weil sie es bei ihren Eltern, bei Schulkolleg*innen oder Freund*innen sehen. Seien Sie ein gutes Vorbild und greifen Sie für sich und Ihr Kind auf gesunde Durstlöscher zurück. Denn ein hoher Verbrauch an süßen Getränken führt nicht selten zu Übergewicht und Zahnkaries. Außerdem kämpfen Kinder, die zu viel gezuckerten Eistee trinken, häufig mit Verstopfung. Trinkwasser aus der Leitung, vielleicht mit frischer Minze, Zitrone oder Fruchtstücken versetzt sowie unge-süßte Kräuter- oder Früchtetees dagegen sind die perfekten und gesunden Durstlöscher.



TIM SONTEE



Da finden Sie uns!

Aktuell finden Sie uns an 14 Standorten
in Österreich und unter
www.teamsante.at



1 Team Santé Germania Apotheke

1150 WIEN, Hütteldorferstraße 76
Tel +43 (0) 1 98245580

2 Team Santé Paulus Apotheke

1030 WIEN, Landstraßer Hauptstraße 171
Tel +43 (0) 1 7121463

3 Team Santé Apotheke Schwenk

1120 WIEN, Schönbrunner Straße 259
Tel +43 (0) 1 8134149

4 Team Santé Apotheke Wieneu

IZ-NÖ-Süd 2355 WR. NEUDORF, Zentrum B11
Straße 3, Obj. 74, Tel +43 (0) 2236 660426-0

5 Team Santé Salvator Apotheke

7000 EISENSTADT, Hauptstraße 4-6
Tel +43 (0) 2682 62654 71

6 Team Santé Apotheke Hausmannstätten

8071 HAUSMANNSTÄTTEN, St.-Peter-Straße 6
Tel +43 (0) 3135 47511-0

7 Team Santé Linden Apotheke

8430 LEIBNITZ, Kaspar-Harb-Gasse 2a
Tel +43 (0) 3452 82233

8 Team Santé Barbara Apotheke

9400 WOLFSBERG, Krankenhausstraße 16
Tel +43 (0) 4352 4262

9 Team Santé Activa Apotheke

9400 WOLFSBERG, Klagenfurter Straße 35
Tel +43 (0) 4352 37770

10 Team Santé Obelisk Apotheke

9020 KLAGENFURT, Völkermarkter Ring 14
Tel +43 (0) 4635 13250

11 Team Santé Obere Apotheke

9500 VILLACH, 10.-Oktober-Straße 4
Tel +43 (0) 4242 24128

12 Team Santé Tauern Apotheke

5541 ALTENMARKT, Obere Marktstraße 46
Tel +43 (0) 6452 7875

13 Team Santé Apotheke Krems

8570 VOITSBERG, Grazer Vorstadt 152
Tel +43 (0) 3142 21202

14 Team Santé Adler Apotheke Krems

3500 KREMS, Obere Landstraße 3
Tel +43 (0) 2732 82001

► TV-Tipp Santé

ORF 2: Bewusst gesund, jeden Samstag, 17:30 Uhr
3sat: nano, Montag bis Freitag, 18:30 Uhr
SF1: Gesundheit Sprechstunde, Sonntag, 18:10 Uhr

► Radio-Tipp Santé

Ö1: Radiodoktor – Medizin und Gesundheit
jeden Montag, 14:05 Uhr
Bayern 2: Gesundheitsgespräch, jeden Samstag, 12:05 Uhr

► podcast-Tipp Santé

radio.at/thema/Gesundheit
130 Radiosender zum
Thema Gesundheit

► Online-Tipp Santé

oesterreich.gv.at Aktuelle Informationen zum Coronavirus

frauenhelpline.at Frauenhelpline gegen Gewalt

gutepillen-schlechtepillen.de Kritische Informationen
zu Medikamenten

psz.co.at/schnelle-hilfe.html Psychosoziale Zentren