



Nr: 49/2023

news santé

Das Gesundheitsmagazin der Team Santé Apotheken

Die besonderen Erlebnisse
in Erinnerung behalten

Freizeit



Wesentlicher Glücksfaktor:
Freizeit gestalten

2



Rezept: Selbstgemachte
Basilikum-Eiscreme

8



Krimi von Edith Kneifl
Teil 4 - Finale

10



Medizin von morgen:
Ein Blick in die Zukunft

15



inside team santé

Liebe Leserinnen
und Leser!

Wir setzen in dieser Ausgabe unsere Reihe zum Jahresthema Glück fort. Glück in der Freizeit – was gibt es dazu eigentlich noch zu sagen? Können wir die Begriffe Freizeit und Glück nicht als Synonyme betrachten? Dass dem nicht so ist, erfahren Sie in der Titelseite und auf Seite 17. Was auf jeden Fall glücklich macht, ist der Duft von Basilikum – und erst der Geschmack! Probieren Sie einmal das Sommerrezept dieses Jahres aus:



Die Basilikum-
eiscreme wird
Sie über-
zeugen.

Apropos
Sommer: Hitzetipps für Ihre
Haustiere finden Sie auf
Seite 4 und weshalb Kopf-
schmerzen bei Kindern nicht
immer gleich Sorgen machen
müssen, auf Seite 19.
Und zuletzt wünschen wir
Ihnen noch einen spannen-
den Showdown mit unserem
Krimi von Edith Kneifl.
Viel Vergnügen!

*Ich wünsche Ihnen ein anregen-
des Leseerlebnis und glückliche
Sommertage!*

Ihr Mag. pharm.
Thomas Kunauer
Geschäftsführer von Team Santé



Vergeht
wie im Flug:

Freizeit

*In letzter Zeit wieder mal so richtig im Flow
gewesen? Wenn Sie sich einer Tätigkeit ganz hin-
geben, ohne sich dabei zu über- oder unterfordern,
werden Sie alles um sich herum vergessen.
Ein Glücksgefühl sondergleichen!*

Was machen Sie in Ihrer Freizeit am liebsten?
Laufen, Klettern, Tennis spielen? Musik hören
oder machen? Tanzen? Wenn Sie sich dabei im
Flow befinden, dann ist alles gut, dann sind Sie
nicht nur glücklich, sondern im Glück.

Mentaler Ausnahmezustand

Flow – dieser Ausdruck wurde vom ungarischen Psychologen Mihály Csíkszentmihályi geprägt und steht für einen mentalen Ausnahmezustand im besten Sinne: Beim Flow taucht man vollkommen in eine Handlung ein, das Bewusstsein wird aufgehoben, die Konzentration ist voll auf die Sache gerichtet, Gefühle sind ausgeschaltet, man befindet sich in einem Zustand tiefer, aber unangestrenzter Involviert-

heit. Die Aufgabe, die man hat, erfordert Geschick und ist herausfordernd, aber nicht überfordernd, die Zeit steht still. Vielleicht haben Sie den Flow-Zustand schon einmal bei einem spielenden Kind beobachten können.

*Die Posse vieler Arbeitsamen. – Sie erkämpfen
durch ein Übermaß von Anstrengung sich freie Zeit
und wissen nachher nichts mit ihr anzufangen als
die Stunden abzuzählen, bis sie abgelaufen sind.
– Friedrich Nietzsche (1844 – 1900)*

Milde Depressionen bei Sitcoms

Die Freizeit so zu verbringen, dass sie glücklich macht, ist nicht immer einfach. Manche freuen sich den ganzen Arbeitstag lang auf die Couch vorm Fernseher, wo dann stundenlang Sitcoms und Serien geschaut werden. Dieses Verhalten ist jedoch auf Dauer für das psychische Wohlbefinden nicht zuträglich. Man hat herausgefunden, dass die Stimmung bei längerem Zuschauen einer milden Depression gleicht.

Engagement macht glücklich

Besser ist es daher – auch wenn es nach einem anstrengenden Tag schwerfällt – die Zeit mit Tätigkeiten zu verbringen, die Engagement erfordern: Garteln, Lesen, einen Sprachkurs besuchen, ins Theater oder ins Kino gehen, ein Konzert besuchen, eine Runde laufen, ein Gesellschaftsspiel mit Freund:innen spielen oder sich für Mitmenschen engagieren. Die Auseinandersetzung mit Dingen macht auf Dauer glücklicher als das Sich-Berieseln-Lassen.

Das Nomadenleben, welches die unterste Stufe der Zivilisation bezeichnet, findet sich auf der höchsten im allgemein gewordenen Touristenleben wieder ein.



Musik hören oder machen? Tanzen? Wenn Sie sich dabei im Flow befinden, dann ist alles gut.

Das erste ward von der Not, das zweite von der Langeweile herbeigeführt.

– Arthur Schopenhauer (1788 – 1860)

Zuletzt sei noch das Reisen erwähnt. Macht es glücklich? In der Rückschau auf jeden Fall. Eine amerikanische Studie aus dem Jahr 2003 ergab, dass sowohl die erwarteten Emotionen vor den Ferien als auch die Erinnerungen danach intensiver waren als in den Ferien selbst. Der Grund ist, dass wir, wieder zu Hause angekommen, die Alltäglichkeiten vergessen und nur die besonderen Erlebnisse in Erinnerung behalten. Deshalb fahren wir immer wieder in die Ferien, weil es nicht darauf ankommt, wie man sich in den Ferien fühlt. Hauptsache die Erinnerung stimmt.

In diesem Sinne: Schönen Urlaub!



Die Alltäglichkeiten vergessen und nur die besonderen Erlebnisse in Erinnerung behalten.

Wussten Sie, dass ...

- ▶ ... regelmäßige Bewegung für das Glücksgefühl wirksamer als jedes Medikament ist, weil durch körperliche Aktivitäten die Glückshormone Dopamin, Serotonin und Endorphin ausgeschüttet werden?
- ▶ ... am 20. März der Internationale Tag des Glücks ist, den die Vereinten Nationen vor zehn Jahren, also 2013, ins Leben gerufen haben?
- ▶ ... einfach zu erhaltende Vergnügungen stärkere Motivationskraft als Herausforderungen haben, jedoch keine Veränderungen nach sich ziehen, sondern uns im Gegenteil dazu bringen, unsere gerade bestehenden Bedürfnisse ruhigzustellen?

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.



Nicht nur Menschen leiden unter der Sommerhitze, auch Tiere tun das.

Doch während wir Menschen unsere Körpertemperatur durch Schwitzen regulieren können, haben viele Haustiere diese biologischen Voraussetzungen nicht. Hunde, Katzen, aber auch Hamster, Meerschweinchen, Kaninchen und Vögel müssen deshalb immer genügend Wasser zu trinken haben, um nicht zu dehydrieren.

Achtung bei Käfighaltung

Eine weitere wichtige Voraussetzung, um Ihre Lieblinge gut über die heißen Tage zu bringen, sind schattige Plätze, auf die sie sich zurückziehen können. Gerade bei Tieren, die in Käfigen gehalten werden, muss man unbedingt darauf schauen, dass über den gesamten Tag hinweg genügend schattige Rückzugsorte vorhanden sind. Denken

Sie auch beim Standort des Käfigs in der Wohnung daran, dass die Sonne wandert und der Käfig möglicherweise irgendwann in der prallen Sonne steht. Speziell Käfigtiere, die sich nicht frei bewegen können, sind sehr häufig Hitzeopfer.

Ins kühle Nass, aber niemals im Auto lassen

Katzen und Hunde suchen sich ihre kühlen Plätze, wenn man ihnen genug Freiraum lässt, auch bei ihnen muss natürlich immer für Flüssigkeit gesorgt sein. Gehen Sie mit Ihrem Hund in den eher kühlen Randstunden des Tages Gassi und wenn Ihr Liebling Wasser mag, dann suchen Sie einen Bach oder einen Teich,

in dem er sich abkühlen kann. *Und nicht vergessen:* Tiere niemals im Auto zurücklassen, der Innenraum heizt sich in wenigen Minuten auf und kann Ihr Tier die Gesundheit

und manchmal sogar das Leben kosten.





Sommer, Sonne, Ferien

Der Sommer ist nicht nur eine sehr schöne, sondern für den Körper auch durchaus anstrengende Zeit. Was Sie gegen leichten Durchfall sowie Insekten und Zeckenbisse machen können, erfahren Sie hier ebenso wie wertvolle Urlaubstipps.

Urlaubstipp

Im Wasser und am Strand sollten Sie Badeschuhe tragen. Reiben Sie Verletzungen durch Quallen statt mit Wasser oder Alkohol mit Sand ab und verwenden Sie Antihistamin-Gels.

Aufgepasst: Medikamente und Sonne passen oft nicht zueinander. Bestimmte Arzneimittel (Antibiotika, Medikamente gegen Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen) können die Wirkung der Sonnenstrahlen verstärken. Folge kann ein Sonnenbrand schon nach sehr kurzem Sonnenbad sein. Daher lassen Sie vor dem Urlaub unbedingt durch Ihre:n Apotheker:in abklären, ob sich die Medikamente mit der Sonne vertragen.



Stich- und Bisswunden mit Desinfektionsmittel abreiben.

Leichter Durchfall

Durchfall ist eine ähnliche Reaktion des Körpers wie Husten. Es befindet sich etwas im Körper und das will der Körper wieder loswerden. Deswegen bewegt sich die Muskulatur des Magens sehr schnell. Somit ist alles,

was anstrengend für den Magen ist (fettreiche, zuckerreiche, schwerverdauliche Speisen und Getränke) in diesem Moment schlecht. Ein gutes altes Hausmittel zur Unterstützung Ihrer Therapie ist schwarzer Tee, der stopfend wirkt.

Nehmen Sie einen qualitativ guten Tee (am besten offene Ware), geben Sie diesen in kochendes Wasser und lassen ihn zehn Minuten (!) kochen. Erst dann kommen die stopfenden Wirkstoffe aus dem Tee. Am besten ungezuckert oder nur wenig gezuckert trinken. Das Kauen von getrockneten Schwarbbeeren hat eine ähnliche Wirkung wie schwarzer Tee.

Insekten, Zeckenbisse

Stich- und Bisswunden sollten Sie mehrmals mit Desinfektionsmittel abreiben. Nach Wald- und Wiesen Spaziergängen ist es sinnvoll, sofort zu duschen und eine gewissenhafte Zeckenkontrolle durchzuführen. *Wichtig:* Zecken nur mit einer Zeckenzange entfernen (die Zecke atmet mit ihrem Hinterteil – durch Öl oder Sonstiges erstickt sie und gibt dabei alle Keime in die Wunde ab).

Ebenso wichtig: Notieren Sie den Tag des Zeckenbisses im Kalender, da die Wanderröte – falls sie ausgelöst wird – drei Wochen nach einem Biss auftritt. Für diesen Fall kennt man dann den Grund.



Ein gutes altes Hausmittel bei Durchfall ist schwarzer Tee.

**Nahrungs-
ergänzungsmittel:**

Wichtige Nährstoffe in speziellen Lebensphasen

Lesen Sie hier, ob sich ausreichend Nährstoffe in unserer Nahrung befinden und wann wir sie über Nahrungsergänzungsmittel supplementieren sollten.

Liebe Leserinnen und Leser!

Wie in den vorigen Ausgaben des Apo-Blog druckfrisch widmen wir uns auch diesmal den Nahrungsergänzungsmitteln.



Mag. pharm. Christina Fischill

Was können sie und wo und wann ist es sinnvoll, sie einzusetzen? Diesmal beschäftigen wir uns mit der Frage, wann es wichtig ist, unsere Ernährung durch Nahrungsergänzungsmittel zu supplementieren. In der Regel sind in unserer Nahrung ausreichend Nährstoffe enthalten, um

den täglichen Bedarf zu decken, solange die Ernährung abwechslungsreich und ausgewogen ist. Allerdings ist zu bedenken, dass durch Lagerung wichtige Nährstoffe verloren gehen können. Man sollte also, wann immer möglich, zu saisonalen und regionalen Lebensmitteln greifen. Eine ausgewogene Ernährung zeichnet aus, dass alle Nahrungsmittelgruppen – Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Proteinquellen (z.B. Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte), Milchprodukte und gesunde Fette – gegessen werden. Wer sich rein vegetarisch bzw. sogar vegan ernährt, sollte bedenken, dass damit häufig ein Mangel an Vitamin B12 und Eisen einhergeht. Bei Veganismus kommt es zusätzlich zu einem Mangel an Calcium aufgrund des Wegfalls von Milchprodukten.

Im Folgenden fasse ich kurz zusammen, welche Mangelerscheinungen in welchen Lebensphasen auftreten können und welche Nährstoffe Sie ergänzen sollten:

- ★ Einseitige Ernährung bzw. viel Sport oder körperlich anstrengende Berufe: Magnesium
- ★ Schwangerschaft: Folsäure und Eisen (wichtig für Mutter und Kind)
- ★ Ältere Menschen: Vitamin D, Calcium, Vitamin B12, Folsäure,

- Spurenelemente und Mineralstoffe
 - ★ Wachstum: Calcium, Eisen, Omega-3-Fettsäuren, Folsäure, Zink, Vitamin D3
 - ★ Rekonvaleszenz: Vitamin C, Zink, Omega-3- Fettsäuren
 - ★ Chronische Erkrankungen, Hauterkrankungen, Allergien, Wundheilungsstörungen: Zink
 - ★ Medikamenteneinnahme: Vitamin B12, Eisen, Magnesium, Calcium und Zink
 - ★ Antibiotika: Vitamin K und B-Vitamine
 - ★ Cholesterinsenkende Medikamente: Coenzym Q10
 - ★ Rauchen: Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure, Magnesium
 - ★ Diabetes: Omega-3-Fettsäuren, Chrom, Magnesium und Vitamin D3
 - ★ Zu wenig Aufenthalt im Freien: Vitamin D
 - ★ Verwendung von unjodiertem Speisesalz (z. B. Himalayasalz): Jod
- Fragen Sie für weitere Informationen in Ihrer Apotheke nach, wir beraten Sie gern individuell! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen gesunden Sommer!
- Herzlich*
Mag. pharm. Christina Fischill

GESCHÜTZT DURCH DEN SOMMERTAG.

Hochwirksamer UV-Schutz für
jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis.

Von morgens bis abends unbekümmert die Sommertage genießen. Die klinisch getesteten Sonnenschutz-Produkte bieten nicht nur einen hohen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen, sie sind auch auf jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis abgestimmt. Die Wirkstoffkombinationen sind hochverträglich und sorgen für ein unbeschwertes Sonnenbad mit einem optimal gepflegten und geschützten Hautgefühl. Perfekt für die ganze Familie.

more details



DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.



Basilikumeiscreme

Den Sommer auf der Zunge zerschmelzen lassen: Veganes Basilikumeis überzeugt nicht nur durch seinen exzellenten und außergewöhnlichen Geschmack, es ist auch nachhaltig.



Dieses Rezept wurde von den Pionierinnen der veganen Eissalons „Veganista“ erdnen und ist ganz leicht zuzubereiten. Sollten Sie keine Eismaschine besitzen, dann hören Sie sich

einmal in ihrem Freund:innenkreis um, möglicherweise können Sie sich eine ausborgen, denn: Ressourcen sparen kann man auch durch Borgen und Tauschen von Haushalts- und Küchengeräten!

Zutaten für ca. 6 Kugeln bzw. 1/2 Liter Eis

- 300 g Reismilch ungezuckert
- 200 g Kokosmilch ungesüßt ► 10 g Basilikum
- 120 g Haushaltszucker ► 1 g Salz
- 0,5 g Johannisbrotkernmehl
- 0,5 g Guarkernmehl



Zubereitung

Stängel entfernen, abwiegen, abwaschen und mit Küchenrolle abtrocknen. Ein Drittel der Reismilch und der Kokosmilch mit Basilikum mit dem Stabmixer pürieren. Die restliche Reis- und Kokosmilch dazugeben und noch einmal kurz mixen. Dann alles in Topf kurz aufkochen, sofort von der Herdplatte nehmen und für ca. 15 Minuten ziehen lassen. In Schüssel Zucker, Salz, Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl mit Schneebesen gut durchrühren. Nach 15 Minuten die flüssige Mischung in großen Messbecher umfüllen und die trockene Mischung mit Stabmixer einmischen. Wenn sich der Zucker komplett aufgelöst hat, ist die Mischung fertig und kommt für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank. Sobald die Mischung abgekühlt ist, in die Eismaschine geben. Sobald die Eismaschine stoppt, das Eis entweder sofort genießen oder für ca. 3 Stunden in den Tiefkühler geben.

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

Das Gewürz
des Sommers:

Viva il basilico!

Das Lieblingsgewürz der Italiener:innen und nicht nur dieser: Basilikum ist das Sommergewürz, dessen Geruch und Geschmack uns augenblicklich in den sommerlichen Süden eintauchen lässt. Basilikum riechen, das heißt, das Meer sanft rauschen zu hören, die warme Sonne auf der Haut zu spüren, sich ganz dem Nichtstun hinzugeben.

Basilikum ist typisch für die italienische Küche. Es peppt Speisen nicht nur aromatisch, sondern mit seinen satten grünen Blättern auch farblich auf. Wer liebt Tomaten und Mozzarella, garniert mit frischem Basilikum nicht? Dasselbe gilt für die Pizza Margherita, für Pesto, Pasta, aber auch als Gewürz für Gerichte mit Fisch, Lamm, Geflügel und Kalb. Haben Sie schon einmal eine Basilikumsuppe probiert oder ein Basilikumpüree? Übrigens gibt es auch eine Menge Rezepte für Limonaden, in denen Basilikum zum Einsatz kommt.

Aromatische Heilpflanze

Basilikum enthält Vitamin K, Calcium, Eisen und Betacarotin und wurde lange

Zeit weniger als Gewürz denn als wertvolle Heilpflanze in der Volksmedizin geschätzt, wo es bei Appetitlosigkeit, Blähungen und Völlegefühl eingesetzt wird.

Frisches Aroma erhalten

Um den Geschmack nicht zu beeinträchtigen, sollten Sie Basilikum nie mitkochen, auch durch das Trocknenlassen verliert es Aroma. Zur Haltbarmachung eignet sich einzig das möglichst frische Einfrieren. Grundsätzlich sollten Sie es aber immer in frischem Zustand verwenden, was nicht schwierig ist, denn



Pizza Margherita mit Basilikum.

Basilikum im Topf ist heute in fast jedem Supermarkt zu finden und es lässt sich ab Mai auch wunderbar am Balkon oder im Garten aussähen.

Divenhaftes Kraut

Zu beachten gilt, dass Basilikum kälteempfindlich ist und sich erst an die klimatischen Bedingungen gewöhnen muss, wenn man es kauft und zuhause oder im Garten auspackt. Pralle Mittagssonne mag es ebenso wenig wie heftigen Regen, sorgen Sie also für ein geschütztes Plätzchen und bieten Sie ihm viel Raum zum Wachsen.

Edith Kneifl

Süchtig Teil 4

Was bisher geschah: Die beiden Apothekenräuber überwintern bei Tommys alter Großtante in Wiener Neudorf. Am Faschingsdienstag überfallen sie als Cowboys verkleidet die Team Santé Apotheke in Eisenstadt. Als sie mit ihrer Beute die Apotheke verlassen, nehmen sie eine Angestellte als Geisel mit. Michi will die junge Frau erschießen und ihre Leiche in einem Baggersee versenken.

„Wien ist anders“, schrie Michi aus dem offenen Wagenfenster, als die Twin Towers am Wienerberg in Sicht kamen.

„Es zieht! Mach das Fenster zu, du Idiot, und schmeiß den Joint weg“, fauchte Tommy.

Nach dem Überfall auf die Team Santé Apotheke in Eisenstadt hatte sich Tommy mit einer Erkältung ins Bett gelegt. Der Vorrat seiner Tante an Paracetamol, Nasensprays und Hustensaft war bald aufgebraucht. Da Tommy seinem Freund verboten hatte, das Haus zu verlassen, gab es auch keinen Nachschub.

Nach den beiden Apothekenräubern lief mittlerweile eine Großfahndung in ganz Österreich. Zwar hatte Tommy der jungen pharmazeutisch kaufmännischen Angestellten, die sie in Eisenstadt als Geisel genommen hatten, kein Haar gekrümmt, sondern sie am Ufer des Baggersees aus dem Wagen gestoßen, doch die junge Frau hatte der Polizei erzählt, dass sie nur knapp

dem Tod entronnen war und hatte auch eine recht gute Beschreibung der Täter geliefert. Sie beschlossen eine Weile zu pausieren, die Team Santé Apotheke Krems vorerst zu verschonen.

Die Wochen schleppten sich freudlos dahin. Michi war ständig zugekifft. Tommy bildete sich mit Hilfe von Fernsehserien auf kriminellem Gebiet weiter. Als ihnen sowohl Xanor als auch Substital ausging, brachen sie auf nach Wien.

Sie quartierten sich bei einem ehemaligen Knastbruder von Michi in Ottakring ein. In der heruntergekommenen Garconniere litt Tommy unter Beklemmungsgefühlen. Es gab nur ein Bett. Er musste sich mit seinem Freund eine schmutzige Matratze auf dem Boden teilen. Michi hingegen fühlte sich in dem Saustall wie im Paradies. Sein Kumpel Georgie hatte jede Menge Stoff gebunkert, Ecstasy, Crystal Meth, Kokain...

Doch wie sich bald herausstellte, war das Zeug nicht umsonst.

Eines Nachts belauschte Tommy, der sich schlafend gestellt hatte, ein Gespräch zwischen Michi und Georgie.

„Dein kleiner Freund könnt doch für uns anschaffen. Der schaut noch verdammt jung aus. Im Schweizergarten kannst bei dem schönen Wetter pro Nacht locker ein paar Hunderter machen“, sagte Georgie.



„Da wird er nicht mitspielen, der ist voll hetero“, murmelte Michi.

„Den drehen wir schon um. Erinner dich, was die Meisner Brüder im Knast mit uns aufgeführt haben.“

Halb verrückt vor Angst, machte sich Tommy beinahe an. Dieses Mal war er die treibende Kraft, was den nächsten Überfall betraf. Sie hatten sowohl die Apotheke Schwenk als auch die Paulus Apotheke, die beide zur Team Santé Gruppe gehörten, ausgekundschaftet, entschieden sich aber für die Team Santé Germania Apotheke, da sie verkehrsgünstig lag. Der U-Bahn Eingang befand sich gleich vis-à-vis und eine Straßenbahn hielt direkt vor dem Haus.

Michis Wagen wollte Tommy nicht benützen, da er befürchtete, sie könnten bei der Flucht in einen Stau geraten. Außerdem würde er bei ihrem nächsten Coup die Pistole keinesfalls wieder Michi überlassen.

Diesem Psychopathen war alles zuzutrauen. Es grenzte an ein Wunder, dass in Eisenstadt niemand verletzt worden war.

Zwölf Uhr mittags. Auf der Hütteldorfer Straße herrschte am Samstag viel Betrieb. Einkaufswütige strömten in den gegenüberliegenden Meisel-Markt.

Die Germania Apotheke hatte bis zwölf Uhr geöffnet. Tommy und Michi huschten hinein, als eine Mitarbeiterin gerade zusperren wollte. Tommy schob sie zurück in die Apotheke und schrie: „Das ist ein Überfall. Bleiben Sie ruhig, dann passiert Ihnen nichts.“

Er trug eine FFP2-Maske, obwohl die Maskenpflicht inzwischen aufgehoben worden war. Seine Baseballkappe hatte er tief ins Gesicht gezogen. Michi hatte eine amerikanische Police Brille auf der Nase. Seine Maske und die Kapuze seines Hoodies hatte er erst in der Apotheke aufgesetzt.

Tommys Rechte, in der er die Walther PPK hielt, zitterte stark.



Die junge Frau hinter dem Verkaufspult starrte ihn entsetzt an. In ihren Augen lag jedoch noch ein anderer Ausdruck, den er nicht sogleich deuten konnte. Er erkannte sie erst auf den zweiten Blick.

Sie hatte ihre Haare schwarz gefärbt und extrem kurz geschnitten. Außerdem trug sie eine schicke rote Brille. Seine Kärntner Ex-Freundin hatte offensichtlich ihr Vorhaben, ein halbes Jahr auf Austausch in der Germania Apotheke in Wien zu arbeiten, wahrgemacht.



„Em... Emma“, stammelte er. Plötzlich hatte er schreckliches Ohrensausen. Sein Herz klopfte ihm bis zum Hals. Ihm wurde schwindlig, er bekam weiche Knie, konnte sich kaum mehr auf den Beinen halten und begann zu hyperventilieren. Verzweifelt stampfte er mit den Füßen auf den Boden und rang nach Luft. Seelenruhig holte Emma unter der Theke ein Papiersackerl hervor und reichte es ihm. „Tief ein- und wieder ausatmen, Tommy.“ Beim Klang ihrer erotischen Stimme geriet er ins Schwitzen. Als er nach dem Sackerl griff, rutsche ihm die Pistole aus der Hand und fiel zu Boden. Michi versuchte die Waffe aufzuheben. Ein sehr sportlich aussehender Mann kam ihm zuvor, schnappte sich die Pistole und hielt die beiden Junkies damit in Schach. „Super! Gut gemacht, Herr Magister“, sagte Emma und drückte auf den Alarmknopf.

► Gewinner:innen

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

Brigitte P.
3500 Krems/Donau

Doris J.
1120 Wien

Elfriede M.
3485 Grunddorf

► Gewinnspiel

Haben Sie Teil 4 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: *Wie heißen die drei Team Santé Apotheken in Wien?*

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:



Taxi für eine Leiche



Tot bist du mir lieber



Wellengrab

Einsendeschluss:
30. Juni 2023

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.

Trockene Augen im Sommer?

Ohne
Konservierungs-
mittel

12
MONATE
HALTBAR
AB ANBRUCH



Bepanthen® Augentropfen

Lindern und befeuchten

Wir suchen die Besten: Pharmazeut:innen bei Team Santé

Sie haben studiert, Ihr Aspirant:innenjahr absolviert und fragen sich jetzt, wo Sie sich als Pharmazeut:in einbringen wollen? Falls Sie nicht bereits bei uns die hervorragende Ausbildung im Praxisjahr genossen haben, werfen Sie doch einmal einen Blick darauf, was wir bei Team Santé unseren Pharmazeut:innen alles bieten.

Wir von Team Santé haben ein Ziel: Wir wollen, dass unsere Kund:innen eine Team Santé Apotheke mit einem besseren Gefühl verlassen, als sie die Apotheke betreten haben. Dafür tun wir alles, um uns weiterzuentwickeln und noch besser zu werden, wie etwa Kund:innenbefragungen und Mystery Shopping. Doch das Wichtigste für unsere Kund:innen sind natürlich unsere top ausgebildeten und engagierten Mitarbeiter:innen.

Wertschätzung für die Besten

Unsere hohen Qualitätsansprüche richten sich natürlich auch an unsere Pharmazeut:innen und es ist uns bewusst, dass wir, wenn wir die besten bekommen wollen, auch das Beste bieten müssen. Dies beginnt damit, dass wir allen Mitarbeiter:innen die größte Wertschätzung entgegenbringen. Diese äußert sich in der täglichen Zusammenarbeit

ebenso wie darin, dass wir ganz spezielle Arbeitsmodelle entwickelt haben, die es jeder:r Mitarbeiter:in möglich machen, mit vollem Herzen und größtem Engagement ihre Berufung auszuüben.

Spezialist:innen in tollem Arbeitsumfeld

Dazu gehören eigene Trainingskonzepte und die ständige Weiterbildung speziell in Bereichen, für die man sich besonders interessiert. So werden Talente gefördert und Spezialist:innen gemacht! Ein eigenes Gehalts- und Prämienmodell sowie unterschiedliche Benefits sorgen dafür, dass unsere Wertschätzung sich auch auf dem Gehaltszettel niederschlägt. Dass Ihnen eine ausgeglichene Work-Life-Balance wichtig ist, und wir seit Jahren von der Sinnhaftigkeit dieses Ansatzes überzeugt sind, versteht sich von selbst.

Teamspirit und Erfolge feiern

Auch das Feiern kommt bei uns nicht zu kurz: Als Team, das nicht nur gegenseitigen Support ganz großschreibt,



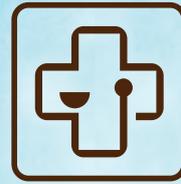
Das Wichtigste sind unsere top ausgebildeten und engagierten Mitarbeiter:innen.

verstehen wir es auch, unsere Erfolge gemeinsam zu feiern. Die jährlichen Team Santé-Jahresfeiern, bei denen an einem Wochenende die Mitarbeiter:innen aller Team Santé Apotheken in gehobenem Ambiente zusammenkommen, sind legendär. Wer sie einmal erlebt hat, wird sie nicht mehr vergessen.

Haben wir Sie überzeugt?

Werden Sie Teil unseres Teams!

Offene Stellen finden Sie auf der Team Santé Webseite:
www.teamsante.at/karriere



team santé

COSMETICS



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



Frei von
Mineralölen, Silikonen
und Mikroplastik



Vegan

#erstrahlegesund

Lassen wir Ihre Haut
sommerlich
erstrahlen!



Hergestellt
ohne
Tierversuche



Produziert
in Österreich

exklusiv bei Team Santé

Ein Blick in die Zukunft ...

Teil 2: Künstliche Intelligenz (KI) und die Diagnose von Krankheiten. Nach der Anamnese die KI ranlassen?

Wer kennt das nicht: Irgendetwas tut weh, man fühlt sich unwohl, geht zum Arzt. Dort folgt das klassische Anamnesegespräch, in dem Beschwerden und frühere Erkrankungen, eventuell Krankheitsfälle in der Familie abgefragt werden. Man weiß aus der Forschung, dass dieses Gespräch für viele Patient:innen bereits als Teil der Therapie angesehen wird.

Jahrelange Ausbildung und wenig Zeit

Nach dem Gespräch erfolgt die körperliche Untersuchung durch Abtasten, Abhören und Anschauen. Sollte ein weiterer Schritt zur Diagnostik notwendig sein, folgt das apparative Diagnoseverfahren, das bildgebende Verfahren wie Röntgenuntersuchungen oder Ultraschall sowie die Labordiagnostik umfasst. Dass die richtige Diagnose von Krankheiten eine jahrelange Ausbildung und viel Erfahrung voraussetzt, liegt auf der Hand.

Dazu kommt, dass Diagnosen häufig langwierig sind und es immer wieder an Expert:innen fehlt, die genügend Zeit haben, sich ausführlich mit einzelnen Fällen auseinanderzusetzen.



Der Computer wird nicht müde und verliert nie die Konzentration.

KI lernt, Muster zu erkennen

Und nun kommt die künstliche Intelligenz ins Spiel. Diese ist dem Menschen weit überlegen, wenn es darum geht, komplexe Datenmengen aus unterschiedlichen Datenquellen in kurzer Zeit

zuverlässig zu analysieren. Die Systeme – und das ist das Intelligente daran – lernen, Muster zu erkennen, ganz ähnlich wie Ärzt:innen das tun. Dazu greifen Algorithmen auf konkrete Beispiele

zurück, die zuvor in das System eingespeist wurden. Je mehr von diesen vorhanden sind, desto bessere Ergebnisse liefert die KI.

Dauerkonzentrierter Computer

Der Vorteil: Der Computer wird nicht müde und verliert nie die Konzentration, er ist um Vieles schneller als menschliche Diagnostiker:innen und auf Dauer kostengünstiger. Aber keine Sorge: Selbst sehr anspruchsvolle

KIs in der Zukunft werden Ärzt:innen nicht ersetzen können. Doch sie werden dabei helfen, beispielsweise Schlaganfälle, Lungenkrebs, Herzerkrankungen und Hauterkrankungen rasch und korrekt anzuzeigen.





Langeweile durch ewige Wiederholung



Wussten Sie, dass wiederholte Vergnügungen nicht glücklich machen?

Einfache Vergnügungen, die wir häufig wiederholen, wie Sportsendungen oder Serien anschauen, in einen Burger beißen oder shoppen gehen, machen auf Dauer nicht glücklich, weil man sich an

sie gewöhnt. Unsere Nervenzellen sind nämlich so verdrahtet, dass sie auf neue Ereignisse anspringen, aber sie feuern nicht, wenn diese Ereignisse nicht auch neue Informationen enthalten. Je redundanter ein Ereignis ist, desto weniger nimmt das Gehirn es zur Kenntnis. Wir brauchen uns also nicht

zu wundern, wenn wir beim fünften Schokoladeeis in der Woche nicht mehr dieselbe Freude verspüren wie beim ersten.

Gegen das Absacken von Vergnügen in Gewöhnung helfen nur Überraschung und die richtigen Zeitabstände – oder wir suchen das Glück wie Aristoteles im Tätigsein und guten Handeln. Das hilft nicht nur uns, sondern auch anderen.



Suchen wir das Glück wie Aristoteles im Tätigsein und guten Handeln. Das hilft nicht nur uns, sondern auch anderen.

Unwohlsein	▼	afrikanische Wassertiere	▼	angenehmer Geruch	Post per Internet (Mz.)	▼	Fluss durch Straßburg	Keimzelle
Seuche	►			▼		○ 5	▼	▼
Bär im ‚Dschun- gelbuch‘	►	○ 6	○ 1		arab. Märchen- figur („... Baba“)	○ 9		
Montur		Rich- tungs- anzeiger	►	○ 3				gen- mani- pulierte Wesen
▼		○ 2		○ 10	italien. Renn- fahrer, ... Ferrari		linker Zufluss der Fulda	▼
asphal- tieren		Abzähl- reim, „... mene, muh“	▼	Nutztier in süd- lichen Ländern	▼		○ 12	
○ 7						italie- nische Tonsilbe	►	
Ver- dachtsan- zeichen	►					○ 11		
Heiß- getränk	○ 4				norwe- gische Münze	►		○ 8

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



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

Hitze ist eine große Belastung

Sonja C.: Ich vertrage große Hitze sehr schlecht und bin über jeden Tipp dankbar. Speziell, was die Ernährung betrifft.

Mag. pharm. Jerca Weikhard von der Team Santé Obelisk Apotheke antwortet: Hitze ist generell eine große Belastung für den Körper und kann schwerwiegende Auswirkungen auf das Herzkreislaufsystem haben. Speziell ältere Menschen sollten körperliche Anstrengung in großer Hitze meiden, aber auch für Jüngere gilt es, einige Punkte zu beachten. An erster Stelle steht die Versorgung des Körpers mit genügend Flüssigkeit. Hier bieten sich elektrolythaltige Getränke wie Apfelsaft, Tees oder Elektrolyt-Fertigmischungen an. Auch die richtige Ernährung spielt eine große Rolle. Deftige, schwere Speisen sollten gemieden werden, Obst, Gemüse und kohlenhydratärmere Kost ist jedoch gut verträglich. Wichtig ist auch die richtige Ausrüstung: Eine Kopfbedeckung sollte immer greifbar sein, Sonnencremes schützen die Haut und ein Thermalspray sorgt für eine schnelle, angenehme Abkühlung an den unbedeckten Körperstellen, speziell im Gesicht.



An erster Stelle steht die Versorgung des Körpers mit genügend Flüssigkeit. Elektrolythaltige Getränke wie Apfelsaft, Tees, oder Elektrolyt-Fertigmischungen bieten sich an.

Erika F.: Ich weiß, dass ich im Freien Sonnenschutz verwenden sollte, doch ich schwitze bei Hitze extrem unter den Cremes und würde am liebsten gar nichts auftragen. Was soll ich tun?

Mag. pharm. Iris Hauser von der Team Santé Obelisk Apotheke antwortet: Da die Intensität der UVA- und UVB-Strahlung der Sonne immer mehr zunimmt, ist es unerlässlich, die Haut vor schwer-

wiegenden Sonnenschäden zu schützen. Durch die regelmäßige Anwendung von gutem Sonnenschutz lässt sich auch die Hautalterung verlangsamen. Eine sinnvolle Ergänzung zur Sonnencreme stellt die Einnahme von Carnitin Kapseln dar. Carnitin intensiviert mit seiner eigenen Farbkomponente die natürliche Hautbräune und bereitet so die Haut optimal auf die Sonne vor. In der Apotheke

sind auch Sonnencremes mit leichter, fluidartiger Textur erhältlich, unter denen man nicht schwitzt, aber auch Sonnenschutz zum Aufsprühen ist oft eine gute Alternative zu den schweren, oft klebrigen Sonnencremes. Denken Sie auch an eine leichte, nicht ölige Tagespflege unter dem Sonnenschutz, um Schweißbildung zu verhindern.



Handys, Klamotten, Laptops:

Das kurze Glück durch schöne Dinge

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass dich neue Dinge weniger lang glücklich machen, als du erwartet hast? Wochenlang hast du auf diesen Augenblick hingefiebert: ein neues Handy! Dann hast du es endlich in der Hand, kannst es vor Glück



gar nicht weglegen. Es vergeht ein Tag, ein zweiter, ein dritter und irgendwann fragst du dich, ob ein anderes Modell nicht doch besser gewesen wäre, ob du dich wirklich für das richtige entschieden hast. Deine Freude ist im Sinken begriffen. Und dann hält dir deine beste Freundin vielleicht auch

noch ihr neues Handy vor die Nase: Mega! Und schon ist dein Glück wie weggewischt. Was ist da passiert? Eine Studie der Cornell University in den USA aus dem Jahr 2010 hat untersucht, weshalb uns neue Dinge immer nur kurzfristig Freude machen und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass wir materielle Güter mit anderen vergleichen und das auf Dauer unzufrieden macht. Wie in deinem Fall: Hast du das richtige Handy gewählt oder wäre ein anderes vielleicht doch besser gewesen? Andere haben ein noch cooleres Modell als du ... Willst du länger glücklich sein, dann eignen sich dazu also nicht das Kaufen von Dingen, sondern Erlebnisse, denn die gehören dir ganz allein und die sind nicht so leicht vergleichbar. Außerdem machen Erlebnisse wie ausgelassene Stunden am Badesee, eine tolle Geburtstagsparty oder ein Nachmittag mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund deshalb auf Dauer glücklicher, weil wir uns schöne Sachen besser merken und wir sie in der Rückschau auch noch schöner erinnern.



Mag. pharm.
Dr. Klaus
Schirmer



apotheke für kids

Kopfschmerzen aus Flüssigkeitsmangel

Klagt Ihr Kind immer wieder über Kopfschmerzen? Das muss keine organischen Ursachen haben, oft liegt es einfach daran, dass Ihr Kind zu wenig trinkt! Gerade dann, wenn Kopfschmerzen sehr unregelmäßig auftreten, sollten Sie darauf achten, dass Ihr Kind genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Wird nämlich der Körper nicht ausreichend mit Wasser versorgt, beeinträchtigt das



die Gehirnfunktion und verursacht somit Kopfschmerzen. In einem Versuch fanden Forscher:innen heraus, dass die Kopfschmerzen von zwei Drittel der Proband:innen bereits innerhalb einer halben Stunde nach dem Trinken von etwa einem halben Liter Wasser aufhörten.

TIM SONTEE



Kopfbedeckung hilft gegen Sonnenstich!



Da finden Sie uns!

Aktuell finden Sie uns an 15 Standorten in Österreich
und unter: www.teamsante.at



1) Team Santé Germania Apotheke

1150 WIEN, Hütteldorferstraße 76
Tel +43 (0) 1 982 45580

2) Team Santé Paulus Apotheke

1030 WIEN, Landstraßer Hauptstraße 171
Tel +43 (0) 1 712 1463

3) Team Santé Apotheke Schwenk

1120 WIEN, Schönbrunner Straße 259
Tel +43 (0) 1 813 4149

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

15) Team Santé Apotheke Schwechat

2320 SCHWECHAT, Hauptplatz 23
Tel +43 (0) 1 707 6401

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

www.frauenhelpline.at
Frauenhelpline gegen Gewalt

www.gutepillen-schlechtpillen.de
Kritische Informationen zu Medikamenten

www.kinderjugendgesundheit.at
Österreichische Liga für Kinder- und
Jugendgesundheit