



Nr: 50/2023

news santé

Das Gesundheitsmagazin der Team Santé Apotheken

Glücklich, durch sinnvolle
und gemeinschaftliche
Arbeit



Titelgeschichte:
Good Work

2



Rezept: Orecchiette mit
Walnüssen und Gorgonzola

8



Neuer Krimi von Andreas
Pittler: Aushilfskiller

10



Medizin von morgen:
Brain-Computer-Interface

15



inside team santé

Liebe Leserinnen
und Leser!

Der Sommer ist vorbei und damit bei vielen auch der Urlaub. So finden wir uns im sogenannten Ernst des Lebens ist wieder: in der Schule, in der Lehre, auf der Uni, in der Arbeit. Deshalb wollen wir uns in dieser Ausgabe der Arbeit und dem Glück widmen, einem Thema, das zunehmend im Fokus wissenschaftlicher Untersuchungen steht. Lesen Sie dazu mehr in der Titelgeschichte und auf der



Kinderseite. Gesundheitstipps für den Herbst finden Sie in diesem Heft ebenso wie ein Rezept für hoffentlich glücklich machende Orecchiette mit Walnüssen und Gorgonzola. Für Spannung schließlich sorgt der erste Teil des neuen Krimis von Andreas P. Pittler. Lesen Sie, genießen Sie, lassen Sie sich fesseln!

Ich wünsche Ihnen ein anregendes Leseerlebnis und glückliche Herbsttage!

Ihr Mag. pharm.
Thomas Kunauer
Geschäftsführer von Team Santé



Good Work: Arbeit

Wer denkt, dass Freizeit immer glücklicher macht als der Job, irrt gewaltig. Wichtig ist, wie die Arbeit gestaltet wird: Ist sie getragen von Sinnhaftigkeit, kann man sich selbst verwirklichen und hat man das Gefühl, gemeinschaftlich auf etwas hinzuarbeiten, besitzt Arbeit ein sehr hohes Glückspotenzial.

Arbeit und Glück? Arbeiten wir nicht alle nur auf den Urlaub hin? Nicht zwangsläufig, denn zum Glück gibt es neben jenen Jobs, die man wirklich nur macht, um schlicht und einfach überleben zu können, auch solche, die mehr bieten, als ödes Abrackern. Was aber ist notwendig, um bei der Arbeit glücklich zu sein?

Mit drei Faktoren zum Glück

Wissenschaftler:innen beschäftigen sich in den letzten Jahren vermehrt mit dieser Frage. Neben der Arbeitszufriedenheit nimmt in der Forschung das Thema Glück in der Arbeit nämlich eine immer größere Rolle ein. Nun hat man in einer deutschen Studie von

2021 herausgefunden, dass hauptsächlich drei Faktoren dafür verantwortlich sind, in und bei der Arbeit Glück zu empfinden. Diese sind das Sinnempfinden, die Selbstverwirklichung und die Gemeinschaft.

Eine Arbeit, die uns Befriedigung gewährt, ist gewiss das beste und solideste Glück.
– Theodor Storm (1817–1888)

Sinnempfinden

Das Gefühl zu haben, eine sinnvolle Arbeit zu machen, ist von enormer Bedeutung für die Einstellung zur eigenen Tätigkeit. Dieses Sinnempfinden entsteht, wenn die Anforderung, die eine Arbeit an uns stellt, mit unseren Fähigkeiten und unserem Handlungsspielraum zusammenpasst. Erleben wir uns als kompetent und autonom, dann speist das die sogenannte intrinsische Motivation, also jene Motivation, für die wir keinen äußeren Anreiz brauchen, die aus uns selbst kommt.

Wo die Bedürfnisse der Welt mit deinen
Talenten zusammentreffen, dort liegt
deine Berufung

– Aristoteles (384–322 v. Chr.)

Selbstverwirklichung

Können wir durch unsere persönlichen Stärken eigene Ideen umsetzen und unsere Potenziale entwickeln? Dann können wir von der sogenannten Selbstverwirklichung sprechen. Diese ist eng mit dem Gefühl der Selbstwirksamkeit verbunden, also der Überzeugung, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Es ist nicht verwunderlich, dass die Selbstverwirklichung mit der guten Beziehung zur Führungskraft und einer positiven Stimmung am Arbeitsplatz zusammenhängen.

*Allein ist der Mensch ein unvollkommenes
Ding; er muss einen zweiten finden, um
glücklich zu sein.*

– Blaise Pascal (1623–1662)



Gemeinschaft entsteht durch das Zusammengehörigkeitsgefühl des Teams und den Zusammenhalt der Mitglieder.

Gemeinschaft

Zuletzt, der Mensch ist schließlich ein soziales Wesen, ist es für das Glück in und bei der Arbeit wesentlich, dass auch die sozialen Kontakte passen, also unser Verhältnis mit Kolleginnen und Kollegen. Es reicht jedoch nicht aus, im selben Zimmer zu sitzen und die Pausen gemeinsam zu verbringen. Gemeinschaft entsteht durch das Zusammengehörigkeitsgefühl des Teams sowie der Interaktion und den

Zusammenhalt der Mitglieder. Außerdem braucht die Gemeinschaft die Ausrichtung auf ein gemeinsames übergeordnetes Ziel.

Voraussetzungen zum Glück schaffen

Das Arbeitsglück schmiedet man also nicht nur selbst. Unternehmen und Arbeitgeber:innen sind dafür verantwortlich, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, das den Mitarbeiter:innen die Möglichkeit bietet, die eigene Arbeit als glücklich machend zu erfahren. Ob diese Möglichkeit dann angenommen wird, liegt dann ganz bei uns. In diesem Sinne: *Frohes Schaffen!*



Das Gefühl zu haben, eine sinnvolle Arbeit zu machen, ist von enormer Bedeutung für die Einstellung zur eigenen Tätigkeit.

Wussten Sie, dass ...

- ▶ ... es Männer glücklich macht, wenn andere für gleiche Leistungen weniger Geld bekommen?
- ▶ ... eine Beförderung nicht automatisch zu mehr Glück führt, sondern vielleicht auch dazu, sich permanent mit besser verdienenden Führungskräften zu messen?
- ▶ ... es eine ungefähre Grenze von etwa 2000 Euro netto pro Monat gibt, ab der ein höheres Einkommen nicht mehr viel glücklicher macht, es also für das Glücksgefühl egal ist, ob man etwa 5000 Euro statt 4000 Euro verdient?
- ▶ ... die Work-Life-Balance neuerdings von der sogenannten Work-Life-Romance abgelöst werden sollte, um nicht mehr zwischen Arbeit und Freizeit zu unterscheiden?



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.

► Tier und wir



Nahrungsergänzungsmittel: Mineralien für den Hund?

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) für Tiere? Ist das nicht ein wenig übertrieben? Grundsätzlich brauchen auch gesunde Haustiere, die ausgewogen ernährt werden, keine NEM. Doch leider gibt es immer mehr Züchtungen speziell bei Hunden, die die Tiere schon mit Mangelerkrankungen auf die Welt kommen lassen. Nicht nur nach Atem ringende Möpse, denen die für die Atmung notwendigen Schnauzen weggezüchtet wurden, sind Opfer der sogenannten Qualzucht.

Angezüchteter Vitamin-Mangel

Die angezüchteten Einschränkungen müssen sich nicht auf Äußerliches beschränken. Einige Rassen wie der Riesenschnauzer oder der Shar Pei leiden zum Beispiel rassebedingt an einem Vitamin B12-Mangel. Der häufig unter züchtungsbedingten Gelenksbeschwerden leidende Deutsche Schäferhund profitiert von einer Zufütterung mit Nahrungsergänzungen für die Gelenkgesundheit.

Ältere und trächtige Tiere profitieren

Abgesehen von Tieren, die aus Qualzuchtungen stammen, sind natürlich auch für viele andere Nahrungsmittelergänzungen sinnvoll. So etwa ältere Tiere oder solche, die aufgrund von Unverträglichkeiten eine einseitige Ernährung erhalten und denen es dadurch an wichtigen Nährstoffen fehlt. Ebenso wichtig sind NEM, wenn der Hund nur Rohfleisch erhält, krank oder trächtig ist. Sollten Sie an Ihrem Liebling Haarausfall, stumpfes Haar, Schuppen oder juckende Haut feststellen, dann lohnt es sich, von einem Tierarzt oder einer Tierärztin eventuelle Mangel-

erscheinungen feststellen zu lassen, um diese mit NEM gezielt behandeln zu können.



Tipp der Saison

Herbst, das heißt möglichst viel Leistung bringen und möglichst häufig Erkältungen vermeiden. Wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken können, für gesunde Gelenke sorgen und sich optimal konzentrieren können, erfahren Sie hier.



Damit das Gehirn optimal arbeitet, ist es wichtig, es mit Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren zu versorgen.

Konzentration und Lernen

Unser Gehirn ist ein äußerst aktives Organ und hat einen entsprechend hohen Energiebedarf. Damit es optimal arbeitet, ist es wichtig, es mit Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren (Fisch und Pflanzenölen), Vitamin C und B Vitaminen zu versorgen. Eine zuckerreiche Ernährung

hingegen kann ungünstige Auswirkungen auf die Lernfähigkeit und Konzentration haben. Achten Sie daher auf eine optimale Versorgung mit hochwertigen, kaltgepressten Pflanzenölen, Vollkornprodukten und Nüssen. Doch nicht nur die Ernährung beeinflusst unsere Leistung. Ausreichende Ruhepausen und genügend Schlaf sind ebenso wichtig, um konzentriert arbeiten und lernen zu können.

Abwehrkräfte stärken

Kälte, trockene Schleimhäute, Stress und eine einseitige Ernährung mit wenig frischem Obst und Gemüse schwächen in der kalten Jahreszeit die Abwehrkräfte. Wir sind dadurch anfälliger für Infektionen aller Art. Pflanzliche Inhaltsstoffe wie zum Beispiel aus dem Sonnenhut können unser Immunsystem auf natürliche Weise stärken. Dabei ist zu beachten, dass Obst und Gemüse, das man drei Viertel des Jahres in den Regalen findet, meist in fernen Ländern grün geerntet wird und später nachreift. Der Vitamingehalt ist dementsprechend gering. Stärken Sie sich daher – besonders

in akuten Situationen – mit Präparaten, die spezielle natürliche Inhaltsstoffe enthalten. Diese sorgen für eine rasche Steigerung der Abwehrkräfte. Dadurch sind Sie weniger anfällig für virale Erkrankungen bzw. werden schneller wieder gesund.

Gesunde Gelenke

Für schmerzende Gelenke und Abnutzungen der Knorpelmasse sind oft eine unzureichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, zu wenig Bewegung oder eine schwache Muskulatur verantwortlich. Um die Gelenke gesund zu halten, ist eine Ernährung mit kaltgepressten Pflanzenölen, Fisch sowie Milch- und Vollkornprodukten notwendig. Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum und achten Sie auf einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt, das beugt Entzündungen vor. Stärken Sie zudem Ihre Muskeln mit gelenkschonenden Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren und sorgen Sie für ein gutes Fußbett bei Ihren Schuhen. Spezielle Präparate aus der Apotheke unterstützen bei Gelenkbeschwerden.



**Nahrungs-
ergänzungsmittel:**

Was bei Wechselbeschwerden hilft

Lesen Sie hier, welche pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel in der Menopause hilfreich sind.

Wie in den vorigen Ausgaben des ApoBlog druckfrisch widmen wir uns auch diesmal den Nahrungsergänzungsmitteln. Was können sie und wo und wann ist es sinnvoll, sie einzusetzen? Diesmal beschäftigen wir uns mit der Frage, wie NEM in den Wechseljahren helfen können.



Mag. pharm. Isolde Lorber

Viele Frauen leiden während der Menopause unter Hitzewallungen und Schwitzen. Ich empfehle dafür pflanzliche Produkte mit Salbei vor allem dann, wenn dieses Problem alleine oder sehr stark ausgeprägt ist. Die Produkte reduzieren das Schwitzen deutlich, haben jedoch keinen Einfluss auf den Hormonhaushalt.

Pflanzliche Produkte, die Einfluss auf das Nervenkostüm haben, sind Präparate mit Griffonia oder Johanniskraut bei Stimmungsschwankungen, Präparate mit Passionsblume und/oder Lavendel bei Stress und Schlafstörungen, Präparate mit Vitamin B-Komplex oder Rosenwurz bei Energielosigkeit. Soll auf den Hormonhaushalt Einfluss genommen werden, so rate ich ebenfalls zu pflanzlichen Produkten:

Isoflavone aus Rotklee oder Soja oder Präparate mit Traubensilberkerze als Östrogen-Ersatz, außerdem Produkte mit Yamswurzel als Progesteron-Ersatz. Beide Gruppen reduzieren die hormonbedingten Wechselsymptome, schützen die Knochendichte und haben auch positive Effekte auf Hautalterung und Haare. Zu Beginn des

Wechsels sind beide gleich wichtig, bei längerer Dauer kann auf die Yamswurzel verzichtet werden. Es gibt auch Präparate, die mehrere Komponenten zusammen beinhalten. Außerdem kann auch im Bereich der Schüssler-Mineralstoffe und homöopathisch ergänzt werden. Gerne bieten wir auch individuelle Beratung für die jeweilige Situation an. In vielen Team Santé Apotheken gibt es sogar geprüfte Wechseljahre-Beraterinnen! Generell ist die Wirksamkeit der Präparate sehr gut. In anderen europäischen Ländern werden diese teilweise sogar als Medikamente von den Krankenkassen gezahlt. In Österreich sind sie größtenteils als Nahrungsmittelergänzung – die ich sehr empfehlen kann – zugelassen. Für weitere Informationen fragen Sie in Ihrer Team Santé Apotheke nach, wir beraten Sie gern.

Ich wünsche Ihnen wunderschöne Herbsttage!

Herzlich

Mag. pharm. Isolde Lorber





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. Harald Hauser,
Team Santé Obelisk Apotheke.

Orecchiette mit Walnüssen und Gorgonzola

Das ist die perfekte Seelennahrung für graue Herbsttage! Gönnen Sie sich dieses herzhaft-gerichte mit frischem Blattsalat – Sie werden es lieben!
Orecchiette – das sind die teigigen „Öhrchen“, die aus Apulien und Basilikata stammen. Dort werden sie vor allem mit Stängelkohl, einem typisch süditalienischen Gemüse,

zubereitet. Durch ihre raue Oberfläche und die Wölbung nimmt diese Pasta-Form verschiedenste Soße und Gemüse hervorragend auf und eignet sich deshalb auch perfekt für unsere Gorgonzola-Mascarpone-Walnuss-Soße.

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Nudeln (Orecchiette oder Mini-Farfalle)
- 80 g Gorgonzola ► 12 Walnusskerne
- 4 gehäufte Esslöffel Mascarpone
- 2 Schalotten ► Salz ► Pfeffer
- 400 ml Wasser



Zubereitung

Die Schalotten abziehen und hacken. In einem großen Topf anschwitzen. Pasta und 400 ml Wasser (nach Belieben auch einen Suppenwürfel) zufügen und 15 Minuten köcheln lassen. Gegen Ende der Garzeit Gorgonzola und Mascarpone unterrühren. Grob gehackte Walnüsse untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.



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

Keine Dick-, sondern
Gesundmacher:

Esst Nüsse!

Wussten Sie, dass mehrere Portionen Nüsse in der Woche einen Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall bieten und das Risiko für Diabetes und Bauchspeicheldrüsenkrebs reduzieren?

Der sogenannten Nüsse gibt es viele: Walnüsse, Pistazien, Haselnüsse, Cashews, Macadamianüsse, Mandeln, Peka- und Paranüsse. Doch botanisch gesehen sind davon lediglich Wal-, Hasel-, und Macadamianüsse den Nüssen zuzuordnen, während Cashews, Mandeln, Erd-, Para- und Pekanüsse Hülsen- bzw. Steinfrüchte sind. Was jedoch echte und vermeintliche Nüsse eint, ist der hohe Anteil an wertvollen Fettsäuren.

Schlank durch Nüsse

Nüsse sind gesund, machen aber dick – so lautet ein gängiges Vorurteil. Mittlerweile weiß man jedoch, dass Nüsse (und all jene, die dafür gehalten werden), sogar beim Abnehmen helfen können. Der Grund? Darüber ist man sich noch nicht einig. In einer Studie hatte man Proband:innen



jeden Tag eine Handvoll Walnüsse zusätzlich zum normalen Essverhalten verordnet, die Vergleichsgruppe blieb ohne diese Zusatzmahlzeit. Es stellte sich heraus, dass die Nussesser:innen nicht an Gewicht zunahmten, wie man das von den kalorienreichen Nüssen hätte annehmen können. Ob der Grund darin lag, dass die Nüsse lange sattmachen oder darin, dass ein Fünftel des Fetts der Nüsse gar nicht verdaut wird, sich damit also auch nicht aufs Kalorienkonto niederschlägt, weiß man nicht.

Cholesterinspiegel senken

In einer weiteren Studie fand man heraus, dass Nussesser:innen ihr Risiko für Übergewicht im Vergleich zu Menschen, die keine Nüsse konsumieren, deutlich reduzieren. Von wegen Dickmacher also! Und gesund sind sie außerdem: Nüsse stabilisieren den Zuckerwert, unterstützen die Gefäße und mindern das Risiko für Magen- und Prostatakrebs sowie für Infarkte. In einer klinischen Studie wurde



Der tägliche Verzehr von 100 Gramm Mandeln senkt den Blutholesterinspiegels nach vier Wochen um zwölf Prozent.

durch täglichen Verzehr von 100 Gramm Mandeln nach vier Wochen eine zwölfprozentige Senkung des Blutholesterinspiegels erreicht. Weitere Studien, in denen geringere Mengen oder andere Nüsse, wie Wal-, Erd- oder Macadamianüsse verzehrt wurden, zeigten vergleichbare Effekte.

Ein Tipp: Probieren Sie unbedingt einmal eingelegte schwarze Walnüsse – sie schmecken perfekt zu Käse, harmonieren aber auch mit Süßspeisen wie Vanillepudding!

Andreas Pittler

Aushilfskiller Teil 1

Revierinspektorin Amelie Klinger war knapp davor zu hyperventilieren. Ihr erster Toter sah alles andere als appetitlich aus. Kein Wunder, er war in der Station Meidlinger Hauptstraße vor die U-Bahn gesprungen, und was von ihm noch übrig war, das passte buchstäblich in handliche Plastiktüten. Klinger erinnerte sich an alte Übungen, um ihren Atem wieder unter Kontrolle zu bringen. Und doch löste es einiges Befremden in ihr aus, zu sehen, wie routiniert die Kollegen von der KTU mit den Überresten des Mannes umgingen. Neben ihr redete der Psychologe auf den U-Bahn-Fahrer ein, der erkennbar unter Schock stand. Klinger zwang sich zu Professionalität und fing endlich damit an, die Schaulustigen abzudrängen. „Hören Sie bitte auf, den Unglücksort zu filmen“, ermahnte sie einige rotzfreche Jugendliche, die munter ihre Handys auf die Gleise richteten. Ein besonders vorwitziger Junge sah die Polizistin direkt an: „Wieso? Hat sich der Tote beschwert?“ Sie wollte eben zu einer geharnischten Replik ansetzen, als sie hinter sich die Stimme eines der Weißkittel vernahm. „Das müssen Sie sich anschauen, Frau Kollegin. Das wirft ein ganz neues Licht auf die Sache.“ Klinger schwante Übles, doch da musste sie wohl, wenn sie nicht all ihre Reputation verlieren wollte, durch. Sie holte noch einmal tief Luft, dann drehte sie



sich um. Eine Bewegung, die sie gleich darauf bereute. Der Mann von der KTU hielt den abgetrennten Schädel des Toten wie eine Trophäe an den Haaren in die Höhe. „Sehen Sie das?“ Dabei deutete er mit der freien Hand auf die Stirn. Eine Aktion, die überflüssig gewesen wäre, denn auch so war Klinger das riesige Einschussloch sofort aufgefallen. Der Mann war also gar kein Selbstmörder gewesen. Vielmehr hatte eine Kugel dafür gesorgt, dass er auf den Gleisen landete. „Das war kein Unfall“, brachte sie mit brüchiger Stimme hervor, „das war Mord.“ Mit zittrigen Händen holte sie ihr Mobiltelefon hervor und tippte ungelenken die Nummernkombination des Landeskriminalamts ein. Es gelang ihr mit einiger Mühe, die Kollegen zu informieren. Diese versicherten, gleich vor Ort zu sein. Als sich die Kriminalbeamten nur wenig später der Sache annahmen, da zitterte Klinger immer noch wie das sprichwörtliche Espenlaub. „Braucht ihr mich noch?“, kam es heiser aus ihrem Mund, der sich trockener als jede Wüste ausnahm. Die Kriminalisten erklärten, sie hätten alles unter Kontrolle. Was nicht für Amelie Klinger galt. Ihr Puls raste, der kalte Schweiß stand ihr auf der Stirn, und so intensiv sie auch einatmete, sie wurde das Gefühl nicht los, keine Luft zu bekommen.

Getrieben von diesem Ausnahmezustand eilte sie ins Freie, wo sie der intensive Verkehr der Westeinfahrt empfing.

Und als sie schon glaubte, ihrer Panik endgültig zu erliegen, fiel ihr Blick auf die gegenüberliegende Stra-

benseite. „Team Santé Apotheke Schwenk“ stand in großen Lettern zu le-

sen, und Klinger hielt eilig darauf zu, um dort, halb keuchend, halb nach Luft schnappend, Passedan zu verlangen. „Merkwürdig“, sagte die Pharmazeutin, „sie sind schon die zweite Person innerhalb einer Stunde, die das heute verlangt. Anscheinend liegt etwas in der Luft.“

Klingers Interesse an dem, was möglicherweise in der Luft lag, hielt sich in mehr als engen Grenzen. Sie träufelte, kaum, dass sie die Apotheke verlassen hatte, 20 Tropfen auf die Zungenspitze und wartete darauf, dass die Wirkung einsetzte.

Wieder halbwegs Frau der Lage ging Klinger zurück zum Tatort.

„Das war eine gezielte Hinrichtung“, fasste Major Christian Haider die Lage zusammen. Um gleich danach die Richtung vorzugeben: „Wir brauchen die Bänder der Überwachungskameras.“ 20 Minuten später wurden Klinger und Haider fündig. Unschärf, aber dennoch erkennbar, trat ein großer, hagerer Mann in einem Kapuzenpullover an sein Opfer heran, hob eine Waffe und drückte ab. Der Ermordete drehte sich noch halb um die eigene Achse und fiel dann wie ein Stück Holz auf die Gleise, während der Täter eilig durch das Gedränge der Menge aus dem Blickfeld der Kameras verschwand. „Blöd, dass er die Kapuze so tief ins Gesicht gezogen hat“, merkte Klinger an, „da haben wir keine Chance auf ein Phantombild“.

Haider aber war gedanklich schon einen Schritt weiter. „Das erinnert mich an einen Vorfall in Wolfsberg vor kurzem. War da nicht

auch so eine Hinrichtung?“ Er klemmte sein Handy ans Ohr, nachdem er zuvor die Nummer der



Kärntner Kollegen gewählt hatte.

„Habt ihr nicht vor kurzem einen Mord g´habt, der wie eine gezielte Exekution aussah?“ Der Kärntner Kollege zögerte kurz: „Welchen Anschlag meinen Sie, Herr Kollege? Jenen in Klagenfurt oder jenen in Wolfsberg?“

„Was? Ihr habt sogar zwei Tote?“

„Ja, beide mit gezieltem Kopfschuss getötet.“

„Und wisst ihr etwas über die Opfer?“

Der Kärntner Kriminalist erwies sich als gut informiert: „Der in Klagenfurt war ein russischer Regimekritiker, weshalb wir zunächst einen politischen Hintergrund vermuteten.



Aber der in Wolfsberg war ein russischer Oligarch aus der Ukraine, der auf der Fahndungsliste von Kiew stand.

Also irgendwie widersprüchlich das Ganze.“

„Das kannst du laut sagen“, entfuhr es Haider.

Andreas P. Pittler wurde in Wien geboren, studierte an der Uni Geschichte, Germanistik und Politikwissenschaft, veröffentlichte zunächst mehrere Sachbücher und wandte sich dann der Belletristik zu. Bekannt wurde Pittler für seine historischen Bronstein-Romane, die – neben seinen anderen Büchern – regelmäßig auf den Bestsellerlisten landen. Bis dato wurden 24 Romane veröffentlicht, zuletzt 2023 „Kärntner Finale“ im Gmeiner Verlag. Seit einiger Zeit lebt Pittler in seiner Wahlheimat Kärnten.



► Gewinner:innen

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

Brigitte P.
3500 Krems/Donau

Doris J.
1120 Wien

Elfriede M.
3485 Grunddorf

► Gewinnspiel

Haben Sie Teil 1 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: *Wie wird die Meidlinger Hauptstraße von Wiener:innen noch genannt? a) Boulevardmeile b) Westeinfahrt c) Blumenkorso*

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:

Kärntner
Finale



Mischpoche



Wiener
Bagage



Einsendeschluss:
31. Oktober 2023
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.

Vergiss Hämorrhoiden!



NATÜRLICH
KORTISONFREI

3-fache
Linderung

ANULIND®
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.
www.anulind.at



Crème, Schaum & Reinigungstücher



So günstig kommt Ihnen der Juni bei Team Santé!

Gültig vom 1.-30. Juni 2023

-20% sparen im Juni 2023

- saïne
- remifemin plus johanniskraut
- trauma-salbe
- easy-ear
- ERAZABAN
- Ibuprofen
- probiotic 17
- ANILIND

Gültig vom 1.-30. Juni 2023 in Ihren teilnehmenden Team Santé Apotheken.

Liebe Kundinnen und Kunden!

“Kleben”, das wird seit einigen Monaten mit engagierten Klimaaktivist:innen in Verbindung gebracht. Engagiert sind wir auch, sowohl in Sachen Umwelt, wo wir etwa bereits 2017 mit dem Plastiksackerl-verzicht eine Vorreiterrolle gespielt haben, aber auch in Sachen niedrige Preise.

Was das mit Kleben zu tun hat? Werden Sie bei uns Stammkund:in und wir versprechen Ihnen, dass Sie mit dem Kleben nicht mehr aufhören wollen. Als Stammkund:in erhalten Sie von uns eine Kund:innenkarte und mit dieser haben Sie eine Menge Vorteile. Unter anderem den, dass Sie zwei- bis dreimal pro Jahr ein Mailing nach Hause geschickt bekommen, in dem Sie tolle Angebote und 20 % Rabatt-Sticker finden. Diese kleben Sie dann auf Ihre Lieblingsprodukte und sparen damit eine Menge Geld. Unser Mailing kommt übrigens so gut an, dass selbst die Österreichische Post auf uns aufmerksam wurde und uns in der Kategorie Direct Mailings für den Werbepreis Das Goldene Horn

nominierte. Nun haben wir es aufgrund der wirklich sehr prominenten Mitbewerber wie dm, Hervis und Asia Resort Linsberg nicht unter die Top drei geschafft, als kleines Unternehmen war es aber schon eine Ehre, dabei zu sein. Fragen Sie gleich in Ihrer Team Santé Apotheke nach der Stammkund:innenkarte und fangen sie an zu kleben!

*Herzlich
Ihre Team Santé Apotheken*



#erstrahlegesund



team santé
COSMETICS

Lassen wir Ihre Haut
im Herbst erstrahlen.



Frei von Mineralölen,
Silikonen und Mikroplastik



Vegan



Produziert
in Österreich



Hergestellt ohne
Tierversuche

exklusiv bei Team Santé

Ein Blick in die Zukunft ...

Teil 3: Brain-Computer-Interface.

Von der Bibel zur modernen Wissenschaft: Gelähmte können wieder gehen.

„Steh auf und geh.“ Was man bisher nur aus der Bibel kannte, ist Wirklichkeit geworden. Gelähmte Menschen lernen wieder zu laufen!

Vision von Chips im Gehirn

Noch 2014 war es bloße Vision.

Vom Hals abwärts querschnittsgelähmte Menschen können ihre Arme und Beine bewegen, und zwar ohne Jesus' Aufforderung. Die Idee: Ein ins Gehirn eingepflanzter Chip empfängt elektrische Reize von den Nervenzellen des motorischen Cortex der Patientin/des Patienten und sendet sie an einen Computer, der aus den elektrischen Signalen Befehle für ein sogenanntes Exoskelett berechnet. Dieses kann man sich als eine Art Ganzkörper-Korsett vorstellen, das die gelähmte Person tragen soll. Durch nichts als durch bloße Gedanken steuert sie nun die mechanischen Motoren, die wiederum ihre Gliedmaßen bewegen. So der Plan vor nicht einmal zehn Jahren.

Ein Traum wird wahr

Im Mai dieses Jahres ist die Vision – zumindest für einen Menschen – Wirklichkeit geworden. Einem Niederländer wurden zwei Sensoren mit jeweils 64 Elektroden auf beiden Seiten des Kopfes in die Schädeldecke implantiert. Diese nehmen Signale aus dem Gehirn auf und senden sie per Funk an einen tragbaren Computer, der sie in zwei Stufen verarbeitet.

Zuerst bestimmt ein Algorithmus, mit welcher Wahrscheinlichkeit ein bestimmtes Gelenk bewegt werden soll. Ein davon unabhängiges Programm errechnet dann, wie weit und in welche Richtung. Ein Implantat mit 16 Elektroden überträgt anschließend die nötigen Signale an die Nerven des unteren Rückenmarks und damit an die Beinmuskeln.



Ein Implantat mit 16 Elektroden überträgt die nötigen Signale an die Nerven des unteren Rückenmarks und damit an die Beinmuskeln.

Mobil auch dank intensivem Training

Mithilfe dieser zukunftsweisenden Technik – und durch monatelanges hartes Training – kann der Mann nach seiner zehnjährigen Lähmung mittels Krücken nun wieder gehen, ja sogar Stiegen steigen. Halleluja!

Quelle: spektrum.de.



ISLAND HAT WAS GEGEN HUSTEN. JEDEN*



schleimlösend & reizlindernd

Jetzt in Ihrer Apotheke!



Erkältungshusten

www.islaendischmoos.at
www.facebook.com/islaendischmoos

pflanzlich • alkoholfrei • zuckerfrei

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung im genannten Anwendungsgebiet ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

ILM_C_202306_Inserat_7



Froh durch schnelles Denken

Wussten Sie, dass schnelles Denken glücklich macht?

Sind wir niedergeschlagen, bewegen wir uns gedanklich oft in zähen, sich wiederholenden Dauerschleifen. Wie wirkt sich die Art unseres Denkens auf unsere Stimmung aus? Psycholog:innen der Princeton und der Harvard Univer-

sity haben sich diese Frage gestellt und ein Experiment gemacht: Sie ließen Proband:innen Sätze laut von einem Bildschirm ablesen. Die eine Gruppe sollte das in normalem Tempo tun, die zweite um den Faktor zwei langsamer, die dritte um den Faktor zwei schneller. Der Inhalt der Sätze wurde ebenfalls variiert. Mussten die einen Versuchspersonen tendenziell

deprimierende Sätze vorlesen, so hatten die anderen solche aufbauenden Inhalts. Interessant war nun, dass der Inhalt der Sätze nicht mehr Einfluss auf die Stimmung hatte als die Geschwindigkeit des Ablesens: Jene Proband:innen, die ihre Übung in erhöhtem Tempo absolvieren mussten, fühlten sich danach nicht nur fröhlicher, sondern auch energiegeladener, kreativer und selbstbewusster als solche, deren Lese- und Denkfluss künstlich gebremst worden war.

Springer einer Zirkustruppe	▼	▼	Hauptstadt von Jordanien	Frauentheaterrolle	Lied von Buddy Holly, „Peggy ...“	eine Leichtathletin	▼	Initialen der Nannini
▶			9	▶	▶			4
katholisches Fest			Sinnesorgane		6	8		
▶						Stadt in Piemont (Italien)		französisch: man
tropischer Laubbaum		10	Stadt auf den Fidisch-Inseln		demoskop. Institut (Abk.)	▶	▶	
deutsche Popsängerin		Reizleiter (Mz.)	▶	7		1		
▶	2			Bergstock bei Sankt Moritz	▶			Abk.: luftdicht
▶		3			deutsche Vorsilbe: schnell	▶		▼
Vorderasien		nordeurop. Inselstaat	▶					5

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

mussten die einen Versuchspersonen tendenziell deprimierende Sätze vorlesen, so hatten die anderen solche aufbauenden Inhalts. Interessant war nun, dass der Inhalt der Sätze nicht mehr Einfluss auf die Stimmung hatte als die Geschwindigkeit des Ablesens: Jene Proband:innen, die ihre Übung in erhöhtem Tempo absolvieren mussten, fühlten sich danach nicht nur fröhlicher, sondern auch energiegeladener, kreativer und selbstbewusster als solche, deren Lese- und Denkfluss künstlich gebremst worden war.



Wer die Lese-Übung in erhöhtem Tempo absolvierte, fühlte sich danach nicht nur fröhlicher, sondern auch energiegeladener, kreativer und selbstbewusster.

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



Rückenschmerzen und schlechte Haltung

Radan K.: Zwar habe ich vor Kurzem einen auf mich abgestimmten Schreibtischstuhl in der Firma bekommen, meine Rückenschmerzen sind aber immer noch da. Organisch fehlt mir zum Glück nichts. Was soll ich tun?

Mag. pharm. Maria Kedwani-Künßberg von der Team Santé Tauern Apotheke antwortet: Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind unter anderem auch Stress, Bewegungsmangel, Fehlbelastung, Überbelastung und schlechte Haltung, aber auch psychische Probleme und Schlafstörungen. Wichtig ist, dass alles abgeklärt wurde, wenn die Rückenschmerzen schon länger bestehen. Ich empfehle gerne ein Wärmepflaster, das über zwölf Stunden warmhält und so die Rückenmuskulatur entspannt, gemeinsam mit Magnesium. Sobald die Muskulatur entspannt ist, verschwinden auch die Schmerzen. Auch B-Vitamine, unsere Wohlfühlvitamine, können Abhilfe schaffen, da sie die Schmerzmittelwirkung unterstützen und den Stress abzubauen helfen. Öfter einmal aufstehen, die Haltung häufig verändern. Achten Sie darauf, dass beim Sitzen beide Füße auf dem Boden stehen. Wenn Sie öffentlich



Trinken Sie lieber stilles Wasser als Obstsäfte und bedenken Sie, dass Sie ab 18 Uhr nichts mehr essen sollten.

oder mit dem Rad zur Arbeit fahren oder zu Fuß gehen, bieten sich einige Gelegenheiten, die tägliche Portion Bewegung schon am Arbeitsweg zu erledigen.

Simone W.: Sobald ich Stress in der Arbeit habe, setzt bei mir Sodbrennen ein. Haben Sie Tipps gegen Reflux?

Mag. pharm. Maria Kedwani-Künßberg von der Team Santé Tauern Apotheke antwortet: Es gibt natürlich einige Medikamente wie Rennie und Talcid, die die Magensäure neutralisieren und so

die säurebedingten Beschwerden wie Sodbrennen lindern. Basenpulver und auch Magnesiumpräparate können sehr gut helfen, Heilerde, geschälte Mandeln oder eine altbackene Semmel lange zu kauen, hilft ebenfalls dabei, die Symptome zu mildern. Süße Speisen und Reizstoffe wie Kaffee oder schwarzer Tee sowie Alkohol sind zu meiden, ebenso fettes Fleisch. Dagegen dürfen sie unbegrenzt Gemüse zu sich nehmen, denn dieses enthält nicht nur Ballaststoffe, sondern zählt auch zu den Basenbildnern.

Außerdem beinhaltet es wichtige Mineralien und stabilisiert die Darmflora. Trinken Sie lieber stilles Wasser als Obstsäfte und bedenken Sie, dass Sie ab 18 Uhr nichts mehr essen und dafür Käsepappeltee trinken sollten, der die Magenschleimhaut auskleidet und entzündungshemmend wirkt. Schlafen sie mit erhöhtem Oberkörper, bzw. auf der linken Seite, sodass der Magen auch richtig liegt und es nicht so leicht zum Aufstoßen kommt. In ihrem Fall gilt es natürlich vor allem, den Stress zu vermeiden. Dabei helfen B-Vitamine und auch Bewegung an der frischen Luft und einmal tief durchatmen.

**Auch das kann man
in der Schule machen:**



Mag. pharm.
Dr. Klaus
Schirmer



apotheke für kids

Masernimpfung

Immer häufiger hört man davon, dass ein Masernausbruch Kindergärten und Schulen lahmlegt, weil zu viele Kinder ungeimpft sind. Masern gehören zu den ansteckendsten Infektionskrankheiten und sind alles andere als harmlose Kinderkrankheiten, die die Kleinen „einfach einmal durchgemacht haben müssen“. Besonders Kinder unter 5 Jahren sind gefährdet, denn Masern können zu schweren Komplikationen führen. Dazu gehören Mittelohr- und Lungenentzündungen sowie Durchfälle, immer wieder auch Gehirnentzündungen, die tödlich verlaufen können. Außerdem verursachen Masern durch die Schwächung des Immunsystems ein mehrere Jahre anhaltendes erhöhtes Risiko, an anderen schweren Infektionskrankheiten zu erkranken. Lassen Sie Ihr Kind unbedingt gegen Masern in Kombination mit einem Schutz gegen Mumps und Röteln impfen – die Impfung ist kostenlos, aber nicht umsonst!

Glücksmomente sammeln

Schule macht Spaß! – Nein, das findest du nicht? Da bist du nicht allein mit deiner Einstellung. Ändere sie und du wirst sehen, wie viel besser es dir dann geht! Es gehört fast zum guten Ton, sich als Kind oder Teenager:in über die Schule zu beschweren, genauso wie es bei den Erwachsenen gut ankommt, über die Arbeit zu schimpfen. Das Problem dabei ist, dass das Schimpfen und die negativen Gefühle alles noch schlimmer machen. Und wer will schon jeden Tag unzufrieden, ja vielleicht sogar unglücklich sein? Da du die Schule nicht ändern kannst (schon gar nicht in kurzer Zeit), musst du etwas an deiner Einstellung zu ihr ändern. Wir haben zwei Tipps für dich, die es dir einfacher machen sollen, mit Spaß und Freude in die Schule zu gehen.

Tip 1: Glücksmomente aufschreiben

Bevor du dich in der Früh auf den Weg machst, nimm dir ein Blatt Papier und schreibe auf, worauf du dich an diesem Tag in der Schule freust. Ist es ein Freund oder eine

Freundin, die du dort triffst, oder ein spezielles Fach, das du gern magst? Oder vielleicht schaut ihr euch einen Film in der Klasse an oder du darfst dir deine Jause selber kaufen? Wenn du auch kleine Dinge bemerkst, die dich froh machen, dann wird auch der Schulalltag immer mehr Spaß machen. Halte die Augen offen!

Tip 2: Lieblingslehrer:in ansprechen

Auch du hast sicher eine Lehrerin oder einen Lehrer, die oder den du besonders magst.



*Bemerke auch kleine Dinge,
die dich froh machen.*

Freu dich auf die Stunde mit dieser Lehrperson und hol dir gutes Feedback von ihr ab. Wie du das machst? Du weißt sicher, was sie besonders schätzt: Eine interessante Wortmeldung, eine witzige Bemerkung, eine hilfreiche Geste ... Was immer es ist, tu es, du wirst die Anerkennung bekommen, die du suchst. Falls nicht, dann sprich

die Lehrperson in der Pause an, sag ihr, wie sehr du sie schätzt, das macht nicht nur sie glücklich, sondern auch dich. *Probier es aus!*

TIM SONTEE

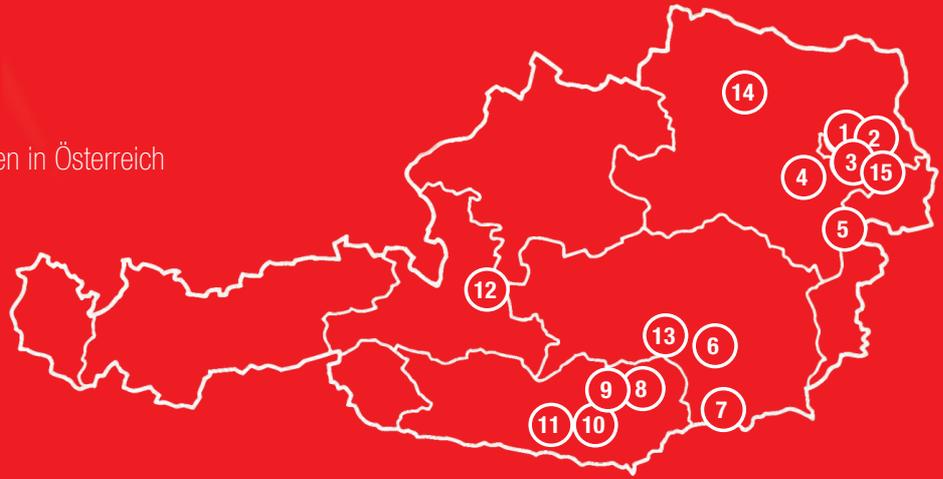


Allergien
vorbeugen nicht
vergessen!



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 Stadtapotheke

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

Radio-Tipp Santé

Ö1: Radiodoktor – Medizin und Gesundheit
jeden Donnerstag, 16:05 Uhr

podcast-Tipp Santé

radio.at/thema/Gesundheit

130 Radiosender zum

Thema Gesundheit

Online-Tipp Santé

www.medizin-transparent.at

Pressemeldungen zu medizinischen Themen werden unter die
Lupe genommen und auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft

www.ampelcheck.de

Ampelcheck – Wie gesund esse ich wirklich

www.arbeiterkammer.at/arbeitundgesundheit

Tipps zur Gesundheit am Arbeitsplatz