Nr: 51/2023

news santé

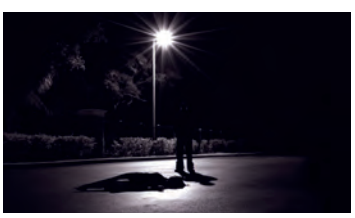
Das Gesundheitsmagazin der Team Santé Apotheken

Der Weg zum Glück:

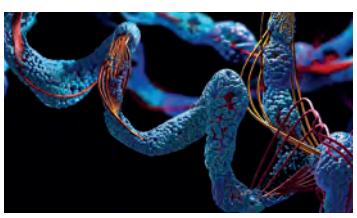
Spiritualität

Titelgeschichte: Spiritualität 2

Rezept: Belugalinsen-Gemüse 8



Krimi: Aushilfskiller Teil 2 10



Medizin von morgen: AlphaFold 15

Mag. pharm. Thomas Kunauer

inside
team santé

Liebe Leserinnen und Leser!

In der letzten Ausgabe dieses Jahres widmen wir uns dem Thema Glück und Spiritualität. Wenn die Tage kurz und die Nächte kalt sind, wenn wir uns weniger häufig draußen aufhalten, verbringen wir mehr Zeit mit uns

selbst – das gibt uns Gelegenheit, nachzudenken, den guten Dingen des zu Ende gehenden Jahres nachzuspüren, dankbar zu sein, Hoffnung zu schöpfen. Weshalb spirituelle und religiöse Menschen oft glücklicher sind, erfahren Sie in der Titelgeschichte. Auch wenn Sie nicht religiös sind: Lächeln hilft immer – lesen Sie mehr dazu auf der Kinderseite. Auch für leibliches Wohl sorgen wir in dieser Ausgabe wieder. Diesmal mit einem herrlichen Beluga-Linsen-Rezept. Und damit es nicht zu besinnlich wird, wartet der zweite Teil des spannenden Apotheken-Krimis auf Sie.

Ich wünsche Ihnen sonnige Wintertage und ein anregendes Leseerlebnis!

Ihr Mag. pharm.
Thomas Kunauer
Geschäftsführer von Team Santé

Ein Weg zum Glück:

Spiritualität

Altruismus, Vergeben und Verzeihen, Meditieren und dankbar sein – und das alles am besten in einer Gemeinschaft. Die perfekten Zutaten zum Glücklichsein.

Erinnere dich täglich daran, dass es keinen Weg zum Glück gibt. Der Weg ist das Glück. Konzentriere dich deshalb auf das, was ist.
– Buddhistische Weisheit

Ob der Weg das Glück ist oder viele Wege zum Glück führen, ist letztlich unerheblich, denn die Wege sind so mannigfaltig wie die Menschen, die sie beschreiten. Trotzdem: Auch wenn es *den* Weg, *das* Glücksrezept nicht gibt, so gilt es dennoch als unbestreitbar, dass ein sinnerfülltes Tätigsein glücksbefördernd ist, ebenso wie gelingende Beziehungen und – Spiritualität.

Mildtätigkeit statt Untreue

Eine Reihe von Untersuchungen zeigt, dass religiöse und spirituelle Menschen glücklicher und zufriedener im Leben sind als nichtreligiöse. Martin Seligman, der amerikanische Glücksforscher, geht davon aus, dass der Grund für diesen Unterschied unter anderem darin liegt, dass die meisten Religionen Untreue, Drogen und Verbrechen verbieten und dafür Mildtätigkeit, Mäßigung und harte Arbeit von ihren Anhänger:innen fordern. Religiöse Menschen griffen deshalb weniger oft zu Drogen, würden seltener geschieden und begingen weniger oft Selbstmord, schreibt er. Zudem scheint schon die Annahme, den richtigen Glauben gefunden zu haben, glücklich zu machen.

Die Konzentration auf das eigene Bewusstsein hilft, Ärger, Angst und Stress abzubauen und den Weg für das Glück zu bereiten.

Glücksfördernde Praktiken

Den größten Effekt auf das Glücklichsein hat vermutlich jedoch die Tatsache, dass viele gläubige und spirituelle Menschen glücksfördernde Praktiken in ihren Alltag integrieren: Die Teilhabe an einer gleichgesinnten Gemeinde, die Geborgenheit gibt, Dankbarkeit, Vergeben und Verzeihen, Hilfsbereitschaft, altruistisches Handeln und Gelassenheit. Gegen die Verzweiflung setzen Gläubige die aus dem Glauben gewonnene Zuversicht und den Lebenssinn.

Glücksquell Meditation

Auch Meditieren ist ein wahrer Glücksquell: Zwar ist man in diesem Moment nicht in einer Gemeinschaft aufgehoben, dafür aber ganz mit und bei sich selbst. Die Konzentration auf das eigene Bewusstsein hilft, Ärger, Angst und Stress abzubauen und den Weg für das Glück zu bereiten.

Die meisten Religionen verbieten Untreue, Drogen und Verbrechen und fordern dafür Mildtätigkeit, Mäßigung und harte Arbeit von ihren Anhänger:innen.

Kein Glücksempfinden bei Schuldgefühlen

Auch wenn Religion und Spiritualität Glück häufig befördern, so zeigen Studien, dass dies nicht für Strenggläubige gilt, die jede Form des Genießens grundsätzlich ablehnen und sich so in Folge unweigerlich in Schuldgefühlen verstricken. Die Möglichkeit, unter solchen Umständen noch Glück zu empfinden, ist kaum mehr gegeben.

Gegen die Verzweiflung setzen Gläubige die aus dem Glauben gewonnene Zuversicht und den Lebenssinn.

Wussten Sie, dass ...

▶ ... man das Glücklichsein wie einen Muskel stärken kann? Das tut man, in dem man eine positive Lebenseinstellung täglich trainiert, denn je öfter wir in guter Stimmung sind, desto nachhaltiger stärken wir das Glückszentrum im Gehirn.

▶ ... man zum Glücklichsein auch den Körper wichtig nehmen muss? Empfinden wir Angst und Stress, dann wirkt sich das auf den Körper aus. Die Muskeln verspannen sich, das Herz schlägt zu rasch, der Magen rebelliert. Den Körper glücklich machen können wir durch alles Sinnliche wie angenehme Berührungen, wohltuende Gerüche, Bewegung und gutes Essen.

▶ ... Glück von den meisten Menschen als Zufriedenheit gedacht wird? Zufriedenheit bedeutet, in Frieden mit sich und der Welt zu sein und damit in einem wohltuenden Zustand der inneren und äußeren Stabilität.

team santé

Nutzen Sie die Vorteile der Team Santé App!

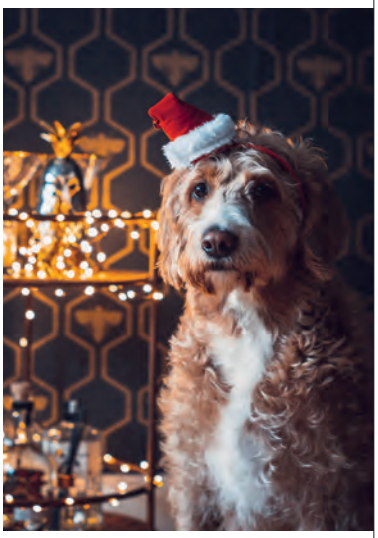
- Vorbestellungen von Rezepten und Produkten
- Angebote
- Infos zu Vorträgen und Events
- Kundenkartenfunktion
- Bereitschaftsdienste und Öffnungszeiten

Auch ohne Installation unter **app.teamsante.at** verfügbar.

Nicht nur, wenn es weihnachtet:

Tiere glücklich machen

Der Winter, damit verbinden die meisten von uns unangenehme Kälte, glitzernde Weihnachten, feucht-fröhliche Silvester, zu kurze Tage und Schnee. Könnten unsere Haustiere Antwort darauf geben, was sie mit Winter verknüpfen, dann wäre das Ergebnis vermutlich etwas anders: Winter bedeutet für sie zu wenig Zeit im Freien zu verbringen, Weihnachten empfinden sie wohl als Stresstag, weil zu viele Menschen aufgeregt besinnliche Stimmung erzeugen wollen, und Silvester würden sie wahrscheinlich überhaupt verbieten: Knaller, Kracher, Lärm von früh bis spät, das macht Angst und das lässt die Tiere nicht zu Ruhe kommen.



Weihnachten empfinden Haustiere als Stresstag.

Geld für Tierschutz, statt für Böller

Sie lieben Tiere? Dann tun Sie ihnen etwas Gutes. Ein österreichischer Tierschutzhof hat dazu eine blendende Idee: Statt das Geld in Böller zu investieren, könnten Sie es an ein Tierheim spenden!

Schönstes Geschenk: Zeit zu zweit

Auch Ihren eigenen Liebling können Sie reich beschenken: Verbringen Sie Zeit mit ihm! Der Hund freut sich über lange Spaziergänge oder Spiele – auch mit Artgenossen. Die Katze schätzt Aufmerksamkeit und Streicheleinheiten. Auch Fellpflege und Massagen nach dem Ausflug oder dem Spielen kommen meist gut an – einfach eine schöne Zeit zu zweit verbringen.

Apropos beschenken: Tiere eignen sich nicht als Geschenk!

Tipp der Saison

Auch der schönste Winter hat seine Tücken. Schützen Sie Ihre Haut vor Feuchtigkeitsverlust und Kälte, essen Sie abwechslungsreich und sorgen Sie gegen Fieberblasen vor. Wie? Das erfahren Sie hier.

Cremen Sie sich das Gesicht vor jedem Gang ins Freie ein.

Haut im Winter

Unsere Hände und unser Gesicht haben es im Winter besonders schwer: eisige Kälte draußen, trockene Heizungsluft drinnen. Das hat zur Folge, dass die Haut Feuchtigkeit verliert und unangenehmes Spannen oder Brennen sich bemerkbar machen. Cremen Sie sich vor jedem Gang ins Freie ein. Verwenden Sie dafür jedoch eine fettreiche statt einer wasserhaltigen Creme – es kann sonst zu leichten Erfrierungen kommen, die zur Rötung der Haut führen. Verwenden Sie Handschuhe nicht nur gegen die Kälte, sondern auch als Schutz gegen das Austrocknen der Haut. Um Ihren Händen zusätzlich Gutes zu tun, können Sie am Abend Packungen mit einer fetthaltigen Handcreme machen. Damit dabei die Bettwäsche sauber bleibt, tragen Sie über Nacht Zwirnhandschuhe.

Vitamine im Winter

Abwechslungs- und vitaminreiche Ernährung ist auch im Winter mit saisonalen und regionalen Produkten möglich. Sie bildet die Grundlage für ein starkes Immunsystem als Schutz gegen Bakterien und Viren. Besonders vitaminreich sind Obst und rohes Gemüse. Geraspelte Rohkost sollte man etwa mit Essig oder Zitronensaft zur kurzfristigen Konservierung der Vitamine beträufeln und möglichst bald essen. Mischen Sie für den Geschmack und die Immunsteigerung Walnüsse oder Pinienkerne unter, bei Karotten sollten Sie auf jeden Fall auch ein paar Tropfen kaltgepresstes Öl verwenden. Übrigens: Manche Gemüsesorten wie z.B. Erbsen oder Brokkoli sind in der Winterzeit tiefgekühlt vitaminreicher als frisches Gemüse.

Fieberblasen

Pflegen Sie Ihre Lippen laufend, damit sie nicht rau und rissig werden. Vermeiden Sie die Berührung der Bläschen, da es leicht zu Subinfektionen kommen kann und waschen Sie sich oft die Hände. Vermeiden Sie es außerdem, mit anderen aus dem gleichen Glas zu trinken. Fieberblasen sind ein Resultat geschwächter Abwehrkräfte.
Sie treten besonders bei Erkältungserkrankungen, Stress und Antibiotikatherapien auf. Daher ist es wichtig, Ihr Immunsystem durch abwechslungsreiche Kost, viel Bewegung und ausreichend Schlaf zu stärken.

Pflegen Sie Ihre Lippen laufend, damit sie nicht rau und rissig werden.

Nahrungs-ergänzungsmittel:

Vitamin D3 und K2 im Winter

Lesen Sie hier, welche pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel Ihre Gesundheit im Winter unterstützen.

Wie in den vorigen Ausgaben des Apo-Blog 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 die Vitamine D3 und K2 Sie im Winter beim Gesundbleiben unterstützen können.

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und spielt eine wichtige Rolle für unser Immunsystem, hat positive Wirkung auf die Nerven, die Muskulatur und trägt zur Erhaltung von Knochen und Zähnen bei. Vitamin D kann wohl über die Nahrung aufgenommen werden, wird aber vor allem in der Haut durch Sonneneinstrahlung gebildet, denn die Bedarfsdeckung über die Nahrung ist nicht so einfach. Nur ca. 15 % an Vitamin D können über unsere Ernährung abgedeckt werden, da zu wenige Lebensmittel

dieses essentielle Vitamin enthalten. Dazu zählen fette Fische wie Hering und Sardine oder auch Eigelb. Besonders im Winter und Frühjahr, während längerer Aufenthalte in geschlossenen Räumen sowie der Verwendung von Sonnenschutzmitteln können Mängel begünstigt werden. Diese können über einen längeren Zeitraum zu ernsthaften Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sowie des Nervensystems führen. Symptome sind beispielsweise depressive Verstimmung, Konzentrationsprobleme oder Leistungsschwäche. Nahrungsergänzungsmittel können dazu beitragen, solchen Mängeln entgegenzuwirken. Als Richtwerte gelten hier für Erwachsene 50µg bzw. 2000I.E. pro Tag. Um die Calciumverwertung durch Vitamin D besser zu unterstützen, wird Vitamin D gerne mit dem fettlöslichen Vitamin K kombiniert. Wir finden Vitamin K2 in der Nahrung in Fleisch und grünen Pflanzen wie Spinat, Brokkoli oder Grünkohl. Da Studien zufolge bei einem Großteil der Bevölkerung

Mag. pharm. Iris Hauser

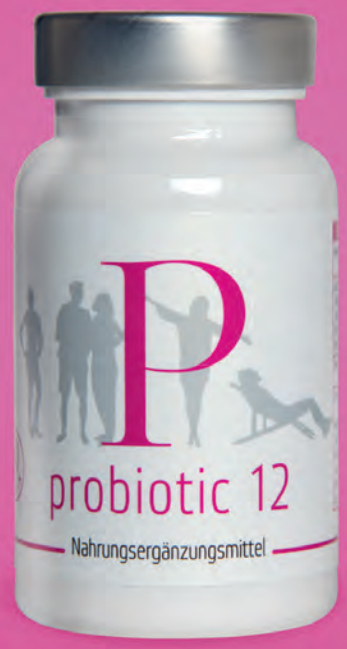
ein chronischer Vitamin D Mangel besteht, empfehlen wir eine Kombination aus Vitamin D3 mit K2 für einer optimale Versorgung. Für ein persönliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen sehr gerne in Ihrer Team Santé Apotheke zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen einen schönen, aktiven Winter!
Herzlich
Mag. pharm. Iris Hauser

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 Petra Hirschberg-Maier, Team Santé Obere Apotheke.

entgeltliche Einschaltung

Belugalinsen-Gemüse

Die schnelle Linse: Kein Aufquellen, kein Aufweichen, nur waschen und 20-30 Minuten kochen – fertig!

Die Belugalinse ist klein, schwarz, glänzend, löst sich beim Kochen nicht auf und schmeckt nussig. Ihr Aussehen und ihr Geschmack sind so außergewöhnlich, dass sie nach dem Beluga-Kaviar benannt wurde und von manchen auch als vegetarischer Kaviar bezeichnet wird. Probieren Sie dieses Rezept: Es ist gesund und schmeckt hervorragend!

Zutaten für 4-6 Personen

▶ 200 g Belugalinsen getrocknet ▶ 200 g Zwiebel
▶ 500 g Kartoffel ▶ 2 EL Olivenöl ▶ 300 g Karotten
▶ 1 TL Rosmarin ▶ 2 Stück Knoblauchzehen
▶ 4 EL Balsamico-Essig ▶ 0,5 TL Paprikapulver
▶ 4 EL Olivenöl ▶ 2 EL Zucker ▶ Salz
▶ Pfeffer optional

Zubereitung

Die Linsen in der dreifachen Menge Wasser etwa 30 Minuten kochen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Kartoffel und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und pressen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel ca. 15 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die fertig gekochten Linsen abtropfen lassen. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin gut anschwitzen. Anschließend Karotten, Linsen, Knoblauch, Rosmarin und Paprikapulver zugeben und 10 Minuten dünsten. Dabei hin und wieder umrühren. 2 gestrichene EL Zucker über die Linsen streuen und karamellisieren lassen. Mit Essig und 5 EL Wasser ablöschen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
Das Linsen-Gemüse mit den Kartoffelwürfeln servieren. Dazu passt auch allerlei Salat.

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

Alle lieben Linsen

Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen? Falsch, denn es gibt nur gute Linsen: Belugalinsen, Tellerlinsen, rote und gelbe Linsen, Puy-Linsen, Berry-Linsen, Berglinsen, …

Linsen – das einstige Arme-Leute-Essen ist so en vogue wie die Vornamen unserer Urgroßeltern. Alles kommt wieder, darauf wenigstens können wir uns mit Sicherheit verlassen! Linsen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und werden in den meisten Küchen der Welt geschätzt. Ob als indisches Dal, zünftige (Speck-) Linsen mit Knödel, Linsengulasch, orientalische Linsensuppe, Linsensalat, Linseneintopf, Linsencurry – alles ist möglich und schmeckt.

Belugalinsen mit Spinat

Vegane Linsen

Gut für Körper und Klima

Speziell für Vegetarier:innen und Veganer:innen sind Linsen eine hervorragende und günstige Eiweißquelle. Außerdem sind sie arm an Fett, reich an Ballaststoffen – halten also lange satt – und haben noch dazu weniger Kalorien als Reis, Getreide und Nudeln. Mineralstoffe wie Magnesium versorgen darüber hinaus Nerven und Gehirn. Was will man mehr? Vielleicht eine gute CO2-Bilanz? Auch damit können Linsen punkten. Der Emissionswert liegt unter 130 Gramm pro 100 Gramm Linsen!

Lang haltbare Früchtchen

Auch die Lagerung und Haltbarkeit sprechen für diese kleinen Hülsenfrüchte. In der verschlossenen Verpackung halten sich Linsen beinahe unbegrenzt, geöffnet sollten sie trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden, dann sind sie ebenfalls sehr lange genießbar – aber nur gekocht, denn roh sind Linsen giftig.

Tipp

Ein Tipp für die Zubereitung: Fügen Sie Linsengerichten gegen Ende des Kochvorgangs etwas Essig hinzu, er sorgt für frisches Aroma.

Andreas Pittler

Aushilfskiller Teil 2

Was bisher geschah: Ein vermeintlicher Selbstmord in einer Wiener U-Bahnstation entpuppt sich als kaltblütiger Mord. Ganz so kaltblütig dann freilich auch wieder nicht, denn offenbar brauchte der Täter ein Beruhigungsmittel. Die Art, wie das Verbrechen verübt wurde, hat jedoch, so finden die Ermittler heraus, eine Parallele in Österreichs Süden. Die Spur führt nach Kärnten.

„Okay“, räusperte sich Haider, „gehen wir es systematisch durch. Zuerst zu Klagenfurt. Was können Sie mir da genau sagen?“

„Das spätere Opfer hat uns sogar kurz vor seiner Ermordung noch kontaktiert und behauptet, es werde verfolgt. Der Mann hat vom Neuen Platz aus angerufen, hat er gesagt, und dann hat er um Polizeischutz gebeten. Aber wie Sie verstehen, konnten wir da nicht einfach nur wegen eines Anrufs aktiv werden. Wir haben ihm daher gesagt, er solle zu uns aufs Präsidium kommen, da besprechen wir alles Weitere. Und er hat gemeint, er habe eben noch einen Interview-Termin bei der Kleinen Zeitung, gleich danach aber werde er bei uns erscheinen.“

„Und?“

„Na nichts und. Er ist dann offenbar zur Redaktion der Zeitung gegangen, und am Rückweg, am Völkermarkter Ring, kam es dann zur Tat.“

„In unserem Fall haben wir den Mord sogar auf Video, weil er direkt vor einer Überwachungskamera begangen wurde“, klärte Haider den Kollegen auf. Der seufzte. „So viel Glück hatten wir leider nicht. Wir haben alles auf den Kopf gestellt, aber rein gar nichts gefunden. Glatter Kopfschuss. Nicht einmal die Patronenhülse konnte sichergestellt werden. Alles, was wir gefunden haben, war eine leere Medikamentenschachtel.“

Die Klinger wurde hellhörig. „Was für ein Medikament?“ Am anderen Ende der Leitung herrschte kurz Stille. „Passedan“, meldete sich der Kärntner schließlich wieder.

„Gibt es in der Nähe des Tatortes eine Apotheke?“ Der Kollege bestätigte die Vermutung. „Ja, die Obelisk, ein Unternehmen der Team Santé-Gruppe. Das ist praktisch ums Eck.“

„Hätten Sie etwas dagegen, Herr Kollege, wenn ich nach Kärnten komme? Ich hege den dringenden Verdacht, dass unsere Fälle ganz eindeutig zusammenhängen.“ Der Klagenfurter Ermittler zeigte sich erfreut. „Teamwork ist immer gut. Kommen Sie nur!“

Gute vier Stunden später war die Klinger in der Klagenfurter Innenstadt angekommen und begab sich ohne Umwege zur Obelisk-Apotheke am Völkermarkter Ring 14. Dort erinnerte man sich an den spektakulären Mordfall noch sehr genau, zumal einige Mitarbeiter die anschließende Arbeit der Polizei teilweise

mitbekommen hatten. „Sagen Sie“, fragte nun Klinger, „war an jenem Tag zuvor jemand bei ihnen und hat Passedan gekauft?“ Die junge Apothekerin mit dem pechschwarzen Haar lächelte wissend. „Ja, an den erinnere ich mich sogar ganz genau. Der hat gezittert wie Espenlaub, und ich dachte mir noch, der hat es wirklich nötig. So, wie der beisammen war, hätte ich ihm sogar zu etwas Stärkerem geraten, Xanor zum Beispiel, oder Psychopax. Aber dazu hätte er ja ein Rezept gebraucht.“

„Und können Sie ihn beschreiben?“

„Wissen Sie, bei uns gehen so viele Kunden ein und aus, da vergisst man die Laufkundschaft recht schnell. Aber soweit ich mich erinnere, war er recht groß, sicher weit über einsachtzig, und sehr schlank. Direkt dünn, eigentlich.“

„Haarfarbe? Gesicht? Augen? Können Sie dazu etwas sagen?“

„Leider nein. Er trug so eine Kapuze über dem Kopf und trotz des eher mäßigen Wetters dunkle Sonnenbrillen. Aber er hatte recht schmale und spröde Lippen“, ergänzte sie.

„Vielen Dank, das hilft mir weiter.“ Klinger war schon beinahe aus der Tür, als sie sich noch einmal umdrehte. „Warum heißt die Apotheke eigentlich Obelisk und nicht Lindwurm? Das wäre doch viel naheliegender.“

Sie wartete keine Antwort ab und eilte stattdessen direkt ins Präsidium zu ihrem Kärntner Kollegen.

Mit dem fuhr sie anschließend nach Wolfsberg. Auch dort war die Tat an einem überaus prominenten Ort verübt worden. Einen wesentlichen Unterschied schien es allerdings zu geben. In der nahegelegenen Barbara-Apotheke in der Krankenhausstraße hatte zum Zeitpunkt des Mordes niemand Passedan gekauft. „Aber wir sind ja nicht die einzige Apotheke am Ort“, erklärte die Mitarbeiterin und griff zum Telefon. Kurz danach sah sie die beiden Polizisten direkt an. „In der Activa Apotheke in der Klagenfurter Straße hat einer Passedan gekauft. Groß und hager, sagt die Kollegin.“ Die Klinger sah auf ihren Kärntner Partner: „Das ist unser Mann.“

In diesem Moment läutete sein Handy. Der Ermittler hob ab: „Was?“, hörte die Klinger ihn sagen, „schon wieder ein Mord? In der Villacher 10. Oktober-Straße? Direkt vor der Oberen Apotheke? Das gibt´s ja nicht.“ Er beendete das Gespräch und blickte die Klinger verdattert an.

▸ Gewinner:innen

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

Michaela F.
3506 Angern

Claudia W.
8970 Schladming

Christine R.
9020 Klagenfurt

▸ Gewinnspiel

Haben Sie Teil 2 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten:
Wie heißt Klagenfurts Wahrzeichen?
a) Obelisk b) Lindwurm
c) Feuerdrache

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. Jänner, 2024
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.

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. Felizitas Dörfler-Pöttler,
Team Santé Apotheke Hausmannstätten.

entgeltliche Einschaltung

Heuer wieder gekürt:

Team Santé Trophy-Gewinner:innen

Team Santé Apotheken haben viel zu tun: Nicht nur sind sie permanent um das Wohl der Kund:innen bemüht, nicht nur bilden sich Chef:innen wie Mitarbeiterin:innen regelmäßig fort und weiter, nein, sie sind auch noch höchst ideenreich! Marketing-aktionen für Kund:innen, Motivationsideen für Mitarbeiter:innen, eine abwechslungsreiche Schaufenstergestaltung und vieles mehr sind neben dem Apotheken-alltag auszuklügeln – da rauchen die kreativen Köpfe!

Die Ergebnisse der Kreativprozesse sind in den Apotheken zu bewundern und die besten der besten Ideen werden zusätzlich auch mit Team Santé Trophys prämiert. Wir dürfen Ihnen heuer schon vorab die Gewinner:innen präsentieren. Fotos von der Preisverleihung reichen wir Ihnen dann in der nächsten Ausgabe nach, denn zu Redaktionsschluss hat diese anlässlich der Team Santé Jahresfeier noch nicht stattgefunden.

Den Hauptpreis, die „Team Trophy", teilten sich heuer die Team Santé Obere sowie die Tauern Apotheke. Um diesen Preis zu erhalten, müssen die Teams das ganze Jahr über eine konstant gute Leistung in der Qualität der Kund:innenbetreuung erbringen, Marketingideen perfekt umsetzen, eine hohe Kommunikationskompetenz innerhalb der Team Santé Gruppe und zu den Kund:innen vorweisen sowie wirtschaftliche Kriterien erfüllen. Nur jene Teams, die in all diesen Kategorien zeigen, dass sie auf gleichbleibend hohem Niveau miteinander und mit den Kund:innen arbeiten, erhalten diese anspruchsvolle Trophy.

Für die „Beste Marketing Aktion" waren die Team Santé Barbara Apotheke mit der Aktion „Tausche Zeichnung gegen Osternest", die Wieneu mit „Bunte Steine gegen Goodiesackerl" und die Paulus mit den Mess-Check-Wochen ganz vorn mit dabei. Den ersten Platz errang am Ende die Barbara Apotheke.

Das Rennen um die „Beste neue Idee" entschied die Team Santé Obere Apotheke mit ihrem Team Santé-Glücksbaum für sich. Kund:innen konnten sich dort Goodies zu verschiedenen Themen vom Glücksbaum pflücken. Auf den Fersen waren der Oberen die Aktiva mit ihrer Osteraktion „Tausche Zeichnung gegen Osternest" und die Wieneu mit ihrem Backoffice-Bingo.

Die drei Erstgereihten in der Kategorie „Videowettbewerb" waren die Team Santé Linden Apotheke, die Barbara und die Germania Apotheke, alle drei mit unglaublich witzigen TikTok-Kurzfilmchen, in denen nicht zu übersehen ist, wie viel Spaß die Darsteller:innen beim Dreh hatten. Der erste Preis ging an die Linden Apotheke. Die beliebte Reise-Trophy schließlich gewann die Team Santé Paulus Apotheke.
Wir gratulieren herzlich!
Mehr dazu in der nächsten Ausgabe!

#erstrahlegesund

team santé
COSMETICS

Lassen wir Ihr Haut erstralen!

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

exklusiv bei Team Santé

entgeltliche Einschaltung

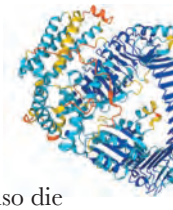
Ein Blick in die Zukunft ...

Teil 4: AlphaFold – Die Vorhersage der dreidimensionalen Struktur eines Proteins revolutioniert die Wissenschaft.

Was gestern Zukunft war, ist heute Gegenwart: Die Software AlphaFold kann mittlerweile die dreidimensionale Struktur der Proteine nur anhand der Abfolge der Aminosäuren des Proteins vorhersagen. Erst im Jahr 2021 hatte Deepmind, ein Unternehmen von Google, das sich auf die Entwicklung von künstlicher Intelligenz spezialisiert hat, AlphaFold als Open-Source-Lizenz freigegeben, damit Wissenschaftler:innen auf der ganzen Welt damit arbeiten können. Innerhalb von nur einem Jahr konnten durch die weltweite Zusammenarbeit so enorme Fortschritte erzielt werden.

Umwandlung innerhalb von wenigen Sekunden

Wie funktioniert AlphaFold? Kurz gesagt wird eine Aminosäuresequenz in die Software eingegeben und dort in eine entsprechende dreidimensionale Darstellung verarbeitet. Ohne die KI AlphaFold hatte es noch Monate, wenn nicht Jahre gebraucht, die 3D-Struktur eines Proteins zu ermitteln.



Open Source beschleunigt Fortschritt

Durch die offene Dartanbank, also die Open Source, waren schon 2022 die Ergebnisse für 200 Millionen Proteine aus der Tier- und Pflanzenwelt sowie anderer Organismen abgespeichert. Mehr als 500.000 Forscher:innen aus 190 Staaten hätten die Datenbank bereits eingesehen, berichtet heise.de.

Rasche Entwicklung von Arzneimitteln und Impfstoffen

Wofür ist die 3D-Struktur von Proteinen überhaupt nützlich? In der Pharmaforschung nutzt man die Erkenntnisse für die Entwicklung von Arzneimitteln und Impfstoffen. Denn um wirksame Behandlungsmethoden zu entwickeln, muss man zuerst verstehen, wie das jeweilige Protein funktioniert – und das wird durch das Wissen um die jeweilige dreidimensionale Struktur des Proteins möglich.

Wofür ist die 3D-Struktur von Proteinen überhaupt nützlich? In der Pharmaforschung nutzt man die Erkenntnisse für die Entwicklung von Arzneimitteln und Impfstoffen.

entgeltliche Einschaltung

ISLAND HAT WAS GEGEN JEDEN* HUSTEN.

schleimlösend & reizlindernd

*Erkältungshusten

Jetzt in Ihrer Apotheke!

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

Glücksübertragung

Wussten Sie, dass Glück ansteckend ist? Über 20 Jahre lang haben US-amerikanische Forscher knapp 4800 Erwachsene, die Teil eines sozialen Netzwerks waren, begleitet und zu ihrem Gefühlsleben befragt. Es war den Soziologen auf diese Weise möglich, herauszufinden, wie stark Glücklichsein an andere weitergegeben werden kann. Die Ergebnisse überraschen, denn es scheint, als würde sich Glück wie eine Kettenreaktion verbreiten. Besonders großen Einfluss aufs Glück der anderen hatten in der Studie dabei Frauen und Männer auf Freund:innen gleichen Geschlechts. Ganze 25 Prozent ließen sich vom Glück der/des anderen anstecken. Und nicht nur das: Die so vom Glück Infizierten gaben es an ihre Freund:innen weiter, diese wiederum an ihre. Ein:e Freund:in um drei Ecken kommt da noch auf satte 6 Prozent. Wichtig scheint jedoch vor allem die geografische Nähe zu sein: Direkte Nachbar:innen kommen nämlich sogar auf 34 Prozent der Glücksübertragung!

Quelle: spektrum.de

Besonders großen Einfluss aufs Glück der anderen hatten in der Studie dabei Frauen und Männer auf Freund:innen gleichen Geschlechts.

geometrische Figuren	6		Doppelgewebe	Ruinenstätte in Palästina	frühere deutsche Automarke	letztendliches Ergebnis			Initialen Armanis	
						3				
Skizze			Stadt im Süden Schwedens							
poetisch: hier hin				1		Dolomitengebirgsstock			französische Atlantikinsel	
	11		Gutscheine		schweiz. Währung (Abk.)			10	8	
Mutter der Nibelungenkönige		Postsendungen	4							
deutscher Rapper (Pandamaske)				helles englisches Bier	2				englisch: wir	
	7				ein Kraftfahrzeug (Abk.)					
im Sand lebende Echse		Kaltspeisen				9			5	

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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

Kalte Füße und trockene Lippen

Lilly S.: Ich verbringe im Winter so viel Zeit im Freien wie möglich, auch bei Minusgraden. Natürlich ziehe ich mich immer warm an, trotzdem ist mir manchmal speziell auf den Füßen sehr kalt. Nun habe ich gehört, dass Abreiben und Massieren „erfrorener" Körperstellen gar nichts helfen. Stimmt das?
Mag. pharm. Angelika Sattler von der Team Santé Apotheke Krems antwortet: Das Abreiben beziehungsweise Massieren der kalten Körperstellen bringt nur vorrübergehende Besserung, da die Durchblutung nur kurzzeitig in diesem Bereich angeregt wird. Um eine längerfristige Linderung zu erzielen,

Mag. pharm. Angelika Sattler antwortet auf Ihre Fragen.

Zum Aufwärmen Ihrer Füße hilft eine lokal aufgetragene wärmende Salbe oder Creme.

empfehle ich Ihnen die Einnahme von Magnesium und Traubenkernextrakt (OPC). Magnesium hilft Ihrer Muskulatur bestens zu arbeiten, während OPC Ihre Gefäße stärkt und dadurch die Durchblutung verbessert. Falls Sie eine schnelle Unterstützung zum Aufwärmen Ihrer Füße wünschen, spricht nichts gegen eine lokal aufgetragene wärmende Salbe oder Creme.

Severin K.: Ich verwende regelmäßig Lippenbalsam, trotzdem habe ich speziell in der kalten Jahreszeit trockene Lippen. Was kann ich tun?

Mag. pharm. Angelika Sattler von der Team Santé Apotheke Krems antwortet: Um trockenen Lippen vorzubeugen, empfiehlt es sich, speziell in der kalten Jahreszeit, Lippenpflege mit einem Kälteschutz zu verwenden. Prinzipiell sollte darauf geachtet werden, dass das Pflegeprodukt so wenig Wasser wie möglich enthält. Reichhaltige Inhaltsstoffe wie Bienenwachs oder Sheabutter sind zu bevorzugen. Weiters empfehle ich Ihnen, Ihre Lippen nicht mit Speichel zu befeuchten – dies fördert leider auch das Austrocknen der Lippenpartie.

Um trockenen Lippen vorzubeugen, empfiehlt es sich, Lippenpflege mit einem Kälteschutz zu verwenden.

Auch wenn es nichts zu lachen gibt:

Smile!

Kannst du dir dein Glück erlächeln?

„Smile and maybe tomorrow you'll see the sun come shining through for you" – das ist ein Songtext des größten Komikers des 20. Jahrhunderts: Charly Chaplin. Vielleicht hast du schon einmal von ihm gehört oder kennst zumindest sein unverwechselbares Gesicht? Charly Chaplin wusste jedenfalls schon vor 90 Jahren, dass Lächeln glücklich macht, dass die Sonne für diejenigen scheint, die lächeln, auch wenn sie vielleicht gerade nichts zu lächeln haben.

Lächeln macht glücklich!

Mundwinkel rauf, Stimmung rauf

Da stimmt was nicht, denkst du jetzt vielleicht. Ich lächle doch, weil ich glücklich bin und bin nicht glücklich, weil ich lächle! Falsch gedacht: 138 Studien haben ergeben, dass es zumindest ein bisschen glücklich macht, wenn man einfach die Mundwinkeln nach oben zieht und so tut, als würde man lächeln. (Beim richtigen Lächeln, das von innen kommt, lächeln die Augen mit.) Dieser bemerkenswerte und nun offenbar bewiesene Zusammenhang zwischen Mimik – also dem Gesichtsausdruck – und unseren Gefühlen wurde lange Zeit unter dem Begriff „Facial-Feedback-Hypothese" diskutiert. Wenn du also niedergeschlagen bist, dann probier es aus: Mundwinkel rauf, zur Sicherheit noch an was Schönes denken und schon geht's ein bisschen besser!

Mag. pharm. Dr. Klaus Schirmer

apotheke für kids

Tee trinken

Halsweh, Schnupfen, Husten, Fieber? Bei Erkältungen soll man das Bett hüten und viel trinken. Das gilt nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder. Warmer Tee ist jetzt das Mittel der Wahl, doch mögen Kinder Tees manchmal nicht so gern. Was also tun? Zum Durstlöschen eignen sich Kräuter- ebenso wie Früchtetees. Um sie den Kleinen schmackhafter zu machen, darf der Kräutertee auch ab und zu gesüßt werden, etwa mit Honig. Achten Sie aber darauf, dass Sie diesen erst in den lauwarmen Tee einrühren, dann verliert er Hemmstoffs Inhibine, der Zahngesundheit zuträglich ist, nicht. Sehr gut eignen sich für Kinder Früchtetees, die auch ohne Zusatz süßlich schmecken. Besonders beliebt sind hier Geschmäcker mit Beeren. Achten Sie aber darauf, dass der Tee nur natürliche Aromen enthält. Zwickt es im Bauch, dann greifen Sie zu Kamillen- oder Fencheltee – dem Klassiker unter den Verdauungstees.

team santé

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) 1 982 45580

2) Team Santé Paulus Apotheke
1030 WIEN, Landstraßer Hauptstraße 171
Tel +43 (0) 1 712 1463

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

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

5) Team Santé Apotheke Hausmannstätten
8071 HAUSMANNSTÄTTEN, St.-Peter-Straße 6
Tel +43 (0) 3135 47511-0

6) Team Santé Linden Apotheke
8430 LEIBNITZ, Kaspar-Harb-Gasse 2a
Tel +43 (0) 3452 82233

7) Team Santé Barbara Apotheke
9400 WOLFSBERG, Krankenhausstraße 16
Tel +43 (0) 4352 4262

8) Team Santé Activa Apotheke
9400 WOLFSBERG, Klagenfurter Straße 35
Tel +43 (0) 4352 37770

9) Team Santé Obelisk Apotheke
9020 KLAGENFURT, Völkermarkter Ring 14
Tel +43 (0) 4635 13250

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

11) Team Santé Tauern Apotheke
5541 ALTENMARKT, Obere Marktstraße 46
Tel +43 (0) 6452 7875

12) Team Santé Apotheke Krems
8570 VOITSBERG, Grazer Vorstadt 152
Tel +43 (0) 3142 21202

13) Team Santé Adler Apotheke Krems
3500 KREMS, Obere Landstraße 3
Tel +43 (0) 2732 82001

14) Team Santé Stadtapotheke
2320 SCHWECHAT, Hauptplatz 23
Tel +43 (0) 1 707 6401

bezahlte Anzeige

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.mimikama.at
Faktencheck u.a. zu Verschwörungsmythen

www.frauenhelpline.at
Frauenhelpline gegen Gewalt

IMPRESSUM: Medieninhaber & Herausgeber: Team Santé GmbH, Vordergmitsch 38, 9400 Wolfsberg AUSTRIA
Redaktion: Team Santé – Abteilung Kommunikation I Agentur: DIETER LEBISCH DESIGN, dl@d-regulation.com
Texte, wenn nicht anders angegeben: Nicole Mahal, Fotos: adobe stock, unsplash, wikipedia.org I Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, A-2540 Bad Vöslau. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder. Diese muss nicht mit der offiziellen Position von Team Santé übereinstimmen. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: GF von Team Santé: Mag. pharm. Thomas Kunauer. Grundlegende Richtung (Blattlinie): Die 4-mal jährlich erscheinende Zeitschrift „news santé" versteht sich nicht nur als internes Branchenmedium der Team Santé GmbH. Kunden, Ärzte, Apotheker, Pharmaindustrie, Gesundheitsbehörden, Sozialversicherungsträger und Fachmedien sollen sich in der Themenauswahl und -aufbereitung ebenso wiederfinden wie die an gesundheitspolitischen Fragen interessierte breite Öffentlichkeit aller Gender- und Altersgruppen.