



Nr: 52/2024

news santé

Das Gesundheitsmagazin der Team Santé Apotheken

Aktiv sein: Sport & Bewegung



Titelgeschichte:
Sport & Bewegung

2



Rezept: Flammkuchen mit
Schinken und Tomaten

8



Krimi: Aushilfskiller
Teil 3

10



Medizin von morgen:
Ein Impfstoff gegen Krebs

15



inside team santé

Liebe Leserinnen
und Leser!

Es ist Frühling und wir starten mit dieser Ausgabe eine neue vierteilige Serie zum Thema „Das Leben genießen“. Gerade in Zeiten, in denen eine Krise die andere ablöst beziehungsweise überlagert, ist es – bei aller Aufmerksamkeit für die Probleme der Welt – wichtig, sich auch auf die schönen Seiten des Lebens zu

konzentrieren. In der Frühlingsausgabe beschäftigen wir uns mit Bewegung und Sport, einem Thema, das bei manchen schon

Schweißbatacten auslöst, wenn sie es nur hören. Mehr dazu in der Titelgeschichte. Apropos Schweiß: Was seine Aufgaben sind und warum Sportler:innen effektiver schwitzen, darüber lesen Sie in diesem Heft ebenso wie über das richtige Workout mit Hunden. Für sinnliche Genüsse sorgt unser Rezepttipp und für spannende Momente der dritte Teil unseres Krimis.

Genießen Sie die Frühlingstage in Bewegung, geistig wie körperlich, und haben Sie ein anregendes Lesevergnügen!

Ihr Mag. pharm.
Thomas Kunauer
Geschäftsführer von Team Santé



Aktiv sein:

Sport & Bewegung

Sport – das ist viel mehr als schweißtreibende Selbstoptimierung. Wir sollten vielmehr unsere Körper in Bewegung genießen!

Zu unserer Natur gehört die Bewegung; die vollkommene Ruhe ist der Tod.
– Blaise Pascal (1623 – 1662)

Was wirkt vorbeugend besser als jedes Medikament und ist zudem – richtig betrieben – auch noch nebenwirkungsfrei? Die Bewegung! Kein Gesundheitstipp kommt ohne den Hinweis auf Sport und Bewegung aus, zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernde Wirkung, und trotzdem: Manchen von uns fällt es trotz allen Wissens um die Wichtigkeit dieser an Antrieb.

Sportmuffel? Bewegung im Alltag nutzen!

Wie kann man sich als Sportmuffel oder als Mensch, dem schlicht die Zeit für eine Jogging-

runde in der Früh oder einem Squashmatch am Abend fehlt, trotzdem genügend Bewegung verschaffen, bei der man sich einfach wohlfühlt? Die Antwort ist bestrickend einfach: Bauen Sie die Bewegung in den Alltag ein. Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit oder gehen Sie zu Fuß (zumindest einen

Teil der Strecke). Verweigern Sie keine Treppe, die sich Ihnen in den Weg stellt, nehmen Sie deren Überwindung herzhaf in Angriff, und wenn Sie schon ein wenig Kondition haben, dann vielleicht sogar in flottem Tempo. Beim Zähneputzen schaffen Sie ein paar Kniebeugen, am Schreibtisch in der Bildschirmpause ein paar Dehnungs-

übungen, beim Fernsehen holen Sie sich Ihren Hometrainer vors Gerät oder machen einfach ein paar Gymnastikübungen, bevor Sie sich wieder auf die Couch begeben. Das tut wirklich gut!



Gehen zum Denken nutzen

Treffen Sie Ihre Freundin oder Ihren Freund zum Plaudern im Park und gehen Sie mit ihr/ihm spazieren, statt im Kaffeehaus zu plaudern. Sie schaffen sich damit eine Win-win-win-win-Situation: Sie bewegen sich, kommen an die frische Luft, treffen einen Menschen, den Sie mögen, unterhalten sich gut und haben vielleicht sogar eine zündende Idee.

Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte.

– Theodor Fontane (1819 – 1898)



Beim Gehen wird die Atmung tiefer und der Kopf wird frei.

Gehen macht den Kopf frei

Denn schon die antiken Philosophen wussten, dass das Gehen zum Denken anregt. Es gab sogar eine eigene Schule, die sogenannten Peripatetiker. Beim



Wer Sport betreibt, sollte das nicht nur für die körperliche Fitness tun, sondern auch wirklich Freude daran haben.

Gehen wird die Atmung tiefer, der Kopf wird frei, Gedanken können sich entwickeln – in die eine wie in die andere Richtung, genau wie die Wege, die Sie entlanggehen.

Schwingen Sie das Tanzbein

Wie wäre es mit einem Tanzkurs? Beim Tanzen werden Ausdauer, Koordination, Balance und Körperbeherrschung trainiert. Die Zeit vergeht wie im Flug, wenn

man sich der Musik hingibt und der Körper wie von selbst dem Rhythmus folgt. Durch die Endorphine, die durch die Bewegung ausgeschüttet werden, fühlt man sich glücklich und beschwingt.

Den Körper in Bewegung genießen

Wer Sport betreibt, sollte das jedenfalls nicht (nur) für die körperliche Fitness tun, sondern auch wirklich Freude daran haben und sein/ihr Wohlbefinden damit steigern. Am besten in netter Gesellschaft. Haben Sie es schon einmal mit Aqua Gymnastik probiert? Das macht auch in der Gruppe Spaß, ist gelenkschonend und das warme Wasser steigert das Wohlfühlgefühl zusätzlich. Mit Yoga tanken Sie neue Kraft und finden zu Entspannung. Allein oder zu mehr.



Beim Tanzen werden Ausdauer, Koordination, Balance und Körperbeherrschung trainiert.

Wussten Sie, dass ...

- ▶ ... Sport auch gut für die geistige Fitness ist, weil unser Gehirn besser durchblutet wird, und Sport sogar depressiven Verstimmungen vorbeugt?
- ▶ ... Denksport wie Schach nicht umsonst so heißt? Eine halbe Stunde angestrengtes Denken verbrennt 45 Kilokalorien!
- ▶ ... Paartanzen das Demenzrisiko um 76 Prozent senkt, weil dabei Motorik, Aufmerksamkeit, Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis trainiert werden?



Nutzen Sie die Vorteile der Team Santé App!

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



Auch ohne Installation unter app.teamsante.at verfügbar.

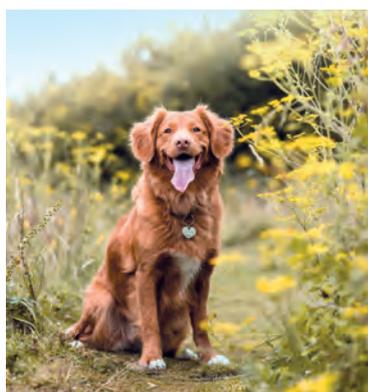
► Tier und wir



Spiel, Spaß, Bewegung:

Workout mit dem Hund

Egal, bei welchem Wetter, der Hund muss raus! Fällt es in grauen Novembertagen manchmal schwer, das Haus zu verlassen, so tut man es – und der Hund natürlich auch – im Frühling umso lieber! Die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen, die Natur beim Ergrünen beobachten, all das ist zu zweit noch viel schöner.



Die ersten warmen Sonnenstrahlen genießen

Spazieren, Wandern, Joggen

Lange Spaziergänge, Wanderungen, eine große Laufrunde eignen sich zum gemeinsamen Workout für die meisten Hunde perfekt. Man ist an der Luft, kann die Landschaft genießen und gemeinsam das eine oder andere Abenteuer erleben.

Fahrradfahren

Um bei diesem Workout den Hund nicht zu überfordern, sollten Sie darauf achten, dass Sie möglichst keine Asphalt- oder Schotterstraßen benützen, da dies die Gelenke des Tiers zu stark belastet. Dagegen eignen sich weiche Böden wie Wiesenwege hervorragend. Auch sollten Sie das Tempo immer wieder ändern, denn gleichbleibende Geschwindigkeit führt auf Dauer ebenfalls zu Gelenkverschleiß bei Ihrem Liebling.

Keine Überforderung

Achtung: Sollte Ihr Hund unter zwei Jahren, untrainiert oder alt sein beziehungsweise einer Rasse angehören, die aufgrund von Qualzucht kurzatmig ist oder andere körperliche Probleme aufweist, dann halten Sie zuerst mit Ihrer Tierärztin Rücksprache oder legen Sie nur kurze Distanzen mit dem Hund zurück.

Fragen Sie in Ihrer Team Santé Apotheke nach den passenden Produkten für die Gesundheit Ihrer tierischen Begleiterin und Ihres tierischen Begleiters!

Tipp der Saison

Wir widmen uns in dieser Rubrik diesmal wieder gesundheitlichen Problemen, die viele Menschen betreffen. Hier finden Sie wertvolle Tipps zur Behandlung leichter Verbrennungen, schmerzender Gelenke und von Fußpilz.

Leichte Verbrennungen

Um Erfrierungen zu vermeiden, sollten Sie bei Verbrennungen zum Kühlen kein Eis, keine Eisbeutel und kein Eiswasser verwenden. Besser ist es, die geschädigte Haut möglichst rasch mit lauwarmem Leitungswasser (15° bis 25° C) für mindestens zwei bis 15 Minuten zu kühlen. Das tatsächliche Ausmaß der Hautschädigung wird teilweise erst nach ein bis drei Tagen sichtbar. Pflegen Sie nach der Abheilung der Brandwunde die Haut regelmäßig mit hautaufbauenden und feuchtigkeitsspendenden Produkten. Die betroffene Stelle ist zirka ein Jahr lang besonders lichtempfindlich. Verwenden Sie dort einen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor.

Gesunde Gelenke

Für schmerzende Gelenke und Abnutzungen der Knorpelmasse sind oft eine unzureichende Versorgung mit Vitaminen und



Reduzieren Sie den Fleischkonsum und achten Sie auf Ihren Säure-Basen-Haushalt – das beugt Entzündungen vor.

Mineralstoffen, zu wenig Bewegung oder eine schwache Muskulatur verantwortlich. Um die Gelenke gesund zu halten, ist eine Ernährung mit hochwertigen, kaltgepressten Pflanzenölen, Fisch, 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.

Fußpilz

Wenn Sie Fußpilz haben, können Sie ihn über die sogenannten Pilzsporen von Mensch zu Mensch übertragen. Diese finden Sie unter anderem in Ihren Socken, Strümpfen, Schuhen und in der Dusche. Sie können nicht nur andere damit anstecken, sondern auch sich selbst immer wieder damit infizieren. Nur so können Sie Ihren Fußpilz loswerden: Behandlung unbedingt ausreichend lange durchführen, Schuhe desinfizieren, Socken/Strümpfe bei 90°C waschen oder mit Spezialwaschmittel behandeln. Fragen Sie dazu Ihre:n Apotheker:in. Damit Sie nicht über Wochen täglich ein frisches Handtuch verwenden und vor allem auch wieder waschen müssen, verwenden Sie zum Abtrocknen Ihrer Füße das Papier einer Küchenrolle.



Wenn Sie Fußpilz haben, können Sie ihn über die Pilzsporen von Mensch zu Mensch übertragen.



Lavanttaler Lymphtee

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir freuen uns, Ihnen an dieser Stelle den wunderbaren Lavanttaler Lymphtee vorstellen zu dürfen. Dieser äußerst wohltuende Tee, der ausschließlich aus Lavanttaler Kräutern besteht, stärkt das Immunsystem durch die entzündungshemmend wirkenden sekundären Pflanzenstoffe der verwendeten Kräuter. Zudem steuert der Tee die Flüssigkeitsregulation, was beim Abtransport aufgestauter Gewebsflüssigkeit unterstützend wirkt. Dies macht ihn zur perfekten Begleittherapie bei der so genannten KPE, der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (manuelle Lymphdrainage, Physiotherapie), die als Standardtherapie bei Lymphödemen angewandt wird. Entwickelt wurde der Lavanttaler Lymphtee von Inge Sabitzer, die 44 Jahre lang als Diätologin am LKH Wolfsberg tätig war. Primar Dr. Walter Döller, Gründer der Lymphklinik, empfiehlt die tägliche Einnahme auch seinen REHA-Patient:innen, denn der Tee vereinigt



Wirkung und Genuss und gibt das Gefühl, aktiv bei der Therapie mitzuarbeiten, psychisch Kraft und Ruhe zu gewinnen und damit dem Krankheitsbild gelassen gegenüber zu stehen.



Der Lavanttaler Lymphtee stärkt das Immunsystem durch die einzigartige Zusammensetzung.

Bestens geeignet ist der Lymphtee auch für alle, die auf gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und auf die Stärkung des Immunsystems achten, denn die Lymphe ist ja ein wesentlicher Bestandteil des Immunsystems. Der Tee ist bei der EUIPO (European Union Intellectual Property Office, dem Amt der europäischen Union für geistiges Eigentum) als natürliches Heilmittel registriert. Erhältlich ist der bekömmliche und gesunde Tee seit 2022 in der Team Santé Barbara Apotheke und Team Santé Activa Apotheke (beide Wolfsberg) und seit 2023 in der Team Santé Paulus Apotheke (Wien). Er kann auch gerne unter barbaraapotheke9400@teamsante.at bestellt werden. Für ein persönliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen sehr gerne in Ihrer Team Santé Apotheke zur Verfügung.



Ich wünsche Ihnen einen gesunden, aktiven Frühling!
Herzlich
Dr. Margit Fortunat



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.

Köstlich frisch
und knusprig:

Flammkuchen mit Schinken und Tomaten

Ein herrlich schnell zuzubereitendes Gericht und eine wunderbare Abwechslung zu Pizza. Probieren Sie es aus!

Hat man Flammkuchen einmal gekostet, möchte man ihn nicht mehr missen. Was den Belag betrifft, so sind der

Phantasie keine Grenzen gesetzt: Sie können statt des Schinkens und der Zucchini auch Blattspinat auflegen, Mais, Paprika, Artischocken – experimentieren Sie. Dazu passen frische Blattsalate.

Zutaten für 1 Backblech

- ▶ 1 Menge Flammkuchenteig ohne Hefe
- ▶ 1 Becher Sauerrahm ▶ 150 g Schinken
- ▶ 200 g Zucchini ▶ 1-2 Stück Frühlingszwiebel
- ▶ Cocktailparadeiser ▶ Salz
- ▶ frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung

Teig zubereiten oder Fertigteig verwenden. Sauerrahm mit Salz und Pfeffer vermengen. Den Teig auf Backblechgröße ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, vierteln und jedes Teigfeld mit Sauerrahm so bestreichen, dass ein 1 cm freier Rand bleibt. Zucchini grob raspeln, Schinken fein schneiden, Zwiebel in Ringe schneiden. Gemüse und Schinken gleichmäßig auf der Sauerrahm-Basis verteilen. Cocktailparadeiser in Scheiben schneiden und oben auflegen. Eventuell noch salzen und pfeffern. Im Backofen bei 200°C Umluft ca. 15 Minuten backen, bis der Rand schön braun ist.



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



Der Geschmackskick:

Die Frühlingszwiebel

Die Frühlingszwiebel heißt eigentlich Winterzwiebel, stammt aus dem Orient und wird in tropischen Klimagebieten häufiger als die Speisewiebel angebaut, weil sie dort besser gedeiht. Aber auch aus unserer Küche ist sie nicht wegzudenken.



Frühlingszwiebel in vietnamesischen Nudelsuppen

In unseren Breiten werden diese herrlich frühlingsfarbenen Lauchgewächse zwischen März und April geerntet und geben Speisen oft erst den richtigen Pfiff. Frühlingszwiebel schmecken, wenn man sie sich in den Salat oder auf Aufstri-

che schneidet ebenso wie karamellisiert, gebraten, in Wok-Gerichten, in vietnamesischen Nudelsuppen, eingelegt – den Rezeptideen sind keine Grenzen gesetzt. Das Tolle an der Pflanze ist, dass sie zwei Geschmäcker in sich vereint: Die kleine weiße Knolle schmeckt wie eine milde Speisewiebel, die grünen Teile erinnern in ihrer Schärfe an Schnittlauch.

Gesund, gesünder

Und wie gesund sind Frühlingszwiebeln? Sehr gesund! Ihre Inhaltsstoffe wirken im Mund und Verdauungstrakt entzündungshemmend und keimtötend und stärken so unter anderem das Zahnfleisch. Sie sind verdauungsfördernd, harntreibend, blutzucker- und cholesterinsenkend,



Frühlingszwiebel in Wok-Gerichten

antioxidativ und appetitanregend. Außerdem enthalten sie eine Menge Vitamin C sowie Betacarotin und tragen mit ihren Ballaststoffen zu einer funktionierenden Darmflora bei, die wiederum das Immunsystem unterstützt.

Haltbar in einem Glas Wasser

Haltbar gemacht werden die Gesundmacher durch Einfrieren oder Einlegen in eine Essigmischung. *Ein Tipp:* Wenn Sie sie innerhalb einer Woche verbrauchen möchten, dann stellen Sie sie knollenvoran in ein Glas frisches Wasser, denn im Kühlschrank mögen es die Frühlingszwiebel nicht so gern!



Andreas Pittler

Aushilfskiller Teil 3

Was bisher geschah: Nach einem spektakulären Mord in einer Wiener U-Bahn-Haltestelle wird Revierinspektorin Amelie Klinger schnell bewusst, dass die Tat in ein Schema passt. Offenbar erledigt in Österreich ein Killer Auftragsmorde, denn auch in Kärnten wurden entsprechende Taten begangen, denen gemeinsam ist, dass der Mörder offenbar mittels Passedan, das er sich zu diesem Zweck in den lokalen Apotheken besorgt, seine Nerven beruhigen muss.

Die Kollegen in Villach hatten rasch reagiert. Es zeigte sich dasselbe Muster wie zuvor in Wien, Wolfsberg und Klagenfurt. Nur, dass es sich in Villach um einen „Klimakleber“ handelte, der höchst unsanft enteelt worden war. Und tatsächlich konnten die Mitarbeiterinnen der Oberen Apotheke berichten, dass kurz zuvor auch bei ihnen ein großer, hagerer Mann Passedan gekauft hatte. Klinger und ihre Kärntner Kollegen hielten die Fakten fest. Offenkundig zog ein Serienmörder quer durch Österreich. Und besah man sich die Opfer, dann handelte es sich offenbar um einen Auftragskiller. Klingers Wiener Abteilung hatte in der Zwischenzeit die Identität des Wiener Opfers ermittelt. Ein kurdischer Aktivist aus Syrien. Anscheinend war der Passedan-Killer, wie Klinger ihn scherzhaft nannte, eine international bekannte Größe, an die man sich wandte, wenn man jemanden

aus dem Weg geräumt haben wollte.

„Schauen wir doch einmal, ob es außer den uns bis jetzt bekannten Fällen noch Morde gibt, die in unser Schema passen!“ Sie startete einen entsprechenden Aufruf und nur wenig später meldete sich ein Vertreter der Landespolizeidirektion Steiermark. Bei ihnen sei ein kroatischer Geldwäscher in Voitsberg ermordet worden, vor einer Woche erst. Bei dem Toten habe man eine leere Flasche Passedan gefunden, der man

erst keine Bedeutung beigemessen habe. Nun aber erscheine die Angelegenheit in einem anderen Licht, und tatsächlich habe zur Tatzeit ein großer Mann in der Apotheke Krems eben dieses Medikament besorgt. Klinger wollte schon für die Information danken, doch der Steirer wusste noch mehr zu berichten. „Und in Leibnitz zwei Tage danach dasselbe Schema. Diesmal ein libyscher Geschäftsmann. Routinemäßig haben wir in der dortigen Linden-Apotheke nachgefragt, und wir haben dieselbe Personenbeschreibung mit derselben Bestellung erhalten.“

Klinger setzte sich an die Schreibtischkante. Das hatte es wohl in Österreich schon sehr lange nicht mehr gegeben. Ein halbes Dutzend Morde innerhalb zweier Wochen. Ein Wunder, dass die Medien die Sache noch nicht aufgegriffen hatten. Sie kam nicht dazu, weiter ihren Gedanken nachzuhängen, denn ein E-Mail

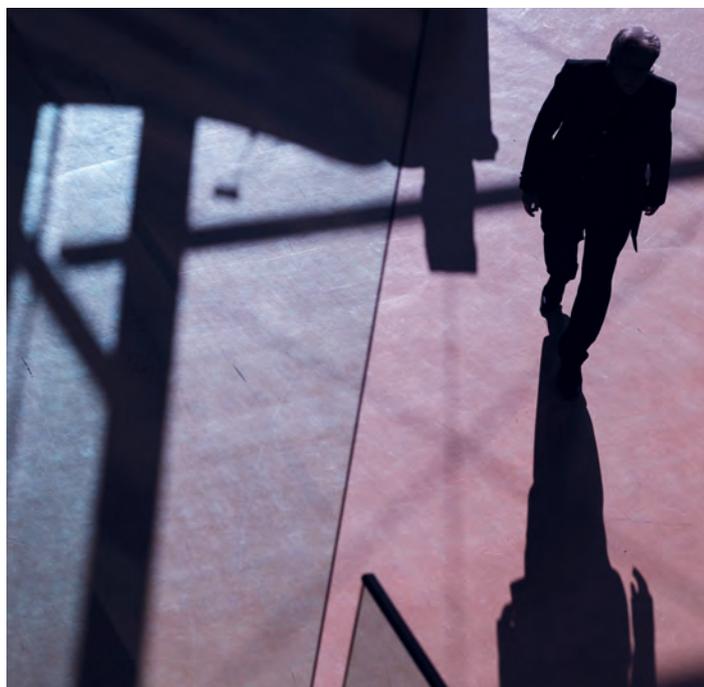


aus Altenmarkt im Pongau informierte sie darüber, dass die dortige Tauern-Apotheke ebenfalls vom Passedan-Mörder besucht worden war, wenngleich es dort offenbar zu keiner Tat gekommen war.

„Vielleicht ist ihm sein Opfer dort entwischt?“, mutmaßte der Klagenfurter Polizist, der Klinger gegenüber saß. „Möglich. Die Sichtung in Altenmarkt war vorgestern. Vielleicht hat unser Mann seine Zielperson von dort nach Kärnten verfolgt“, vermutete Klinger. „Das könnte passen.

Deine Wiener haben gerade berichtet, dass der Kurde bei den Schwächeren Kollegen Klage geführt habe, dass er sich schon am Flughafen verfolgt gefühlt habe. Die sind dem nicht weiter nachgegangen, weil der Mann ihnen komisch vorgekommen ist. Aber jetzt?“ Klinger nickte. „In Schwachat gibt es sicher auch eine Apotheke.“ Ihr Gegenüber sah kurz im Netz nach. „Ja, die Stadtapotheke am Hauptplatz. Soll ich dort auch nachfragen?“

Klinger schüttelte den Kopf. „Das wird nicht nötig sein. Der Mörder wird sein Ziel vom Wiener Flughafen verfolgt und eben dann in Meidling gestellt haben. Da geht er nicht extra ins Zentrum von Schwachat, um sich seine



Medizin zu holen.“ Dem Klagenfurter schien der Gedanke einleuchtend.

„Was ich mich frage ist vielmehr, was ist das für ein Typ, unser Mörder? Da knallt der kreuz und quer durch Österreich reisend massenhaft Leute ab und braucht dafür ein Mittel, um seine Nerven zu beruhigen? Echt jetzt? Wie passt das zusammen?“

„Vielleicht hat er so etwas wie ein Gewissen?“, schlug der Kärntner vor. Klinger lächelte matt.

„Dann hat er aber die falsche Berufswahl getroffen, würde ich einmal meinen.“

Der Klagenfurter zuckte mit den Achseln.

„Vielleicht ist das ja gar nicht sein Beruf, und er ist gezwungen, diese Taten zu begehen?“

Klinger lachte laut auf: „Ein Aushilfskiller?“ Sie schüttelte den Kopf. Doch ihr Kollege blieb hartnäckig. „Wer weiß, vielleicht hat irgendjemand irgendetwas gegen ihn in der Hand, weshalb er die Morde begehen muss.“ Klinger schmunzelte immer noch.

„Das gibt's höchstens im Film.“

„Eine finanzielle Notlage?“ Klinger griff den neuen Vorschlag auf. „Gut, das könnte immerhin sein. Aber so jemand hat dann wohl kaum einen derart weitverbreiteten Ruf, dass sich Russen, Ukrainer, Türken, Kroaten und Nordafrikaner an ihn wenden. Da muss also etwas anderes dahinterstecken.“



► 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 3 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: *In welchem Ort liegt der Wiener Flughafen?*

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:
30. April 2024
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.



KONDOM GERISSEN? VERHÜTUNG VERGESSEN?

Gründe für eine Verhütungspanne gibt es viele – und eine Panne kann jedem passieren.

Die Pille Danach kann eine ungeplante Schwangerschaft verhindern – wenn du rechtzeitig reagierst und schnell in die nächste Apotheke gehst.



ellaOne® – die meist verkaufte Pille Danach¹

¹ Marktzahlen 2014–2024; Daten: IQVIA Commercial GmbH&Co. OHG; Sell out Jan. 2014–Jan. 2024. ellaOne® ist für eine Anwendung bis zu 5 Tage nach der Verhütungspanne zugelassen, Levonorgestrelhaltige Präparate für eine Anwendung bis zu 3 Tage nach der Verhütungspanne.

ellaOne® 30 mg Filmtablette. Wirkstoff: Ulipristalacetat. **Anwendungsgebiet:** Notfall-Empfängnisverhütungsmittel zur Verhinderung einer Schwangerschaft nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder im Fall des Versagens der Verhütungsmethode. **Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** Bitte lesen Sie vor der Einnahme aufmerksam die Hinweise in der Packungsbeilage. So schnell wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen, jedoch höchstens 120 Stunden (5 Tage) danach. Beachten Sie die bereitgestellten Informationen zur möglicherweise verringerten Wirksamkeit bei gleichzeitiger Anwendung bestimmter Arzneimittel. Für alle Frauen im gebärfähigen Alter geeignet, auch für Jugendliche. Verschiebt den Eisprung. Nicht für die regelmäßige Empfängnisverhütung geeignet. Nicht wirksam bei einer bereits bestehenden Schwangerschaft. Nicht in allen Fällen wirksam. **Apothekenpflichtig. Stand:** 03/2022.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Ein Rückblick: Team Santé-Jahresfeier 2023

Die Team Santé-Jahresfeier 2023 fand nicht im September, sondern erst im November statt, weshalb wir – wie im letzten Magazin angekündigt – erst jetzt in der Frühlingausgabe auf das fantastische Fest zurückblicken. Es wurde ausgiebig gefeiert und getanzt!



bereits im letzten Heft präsentiert. Noch einmal herzliche Gratulation!

Showact: Bad Powells

Zum Abtanzen luden die großartigen Bad Powells auf das Parkett. Mit ihren Coversongs von Bands aus den 70er- und



Spannende Trophy-Verleihung

Wie immer gab es abends nach einem Buffet mit ausgewählten Leckereien die große Team Santé-Trophy-Verleihung, die auch diesmal wieder den spannenden Höhepunkt des Abends darstellte. Die Sieger:innen der Tophys, nämlich die Team Santé Apotheken Obere, Tauern, Barbara und Linden haben wir Ihnen



Zum zweiten Mal fand das große Zusammentreffen aller Apotheker:innen und Mitarbeiter:innen der Team Santé Apotheken in Wien statt. Das herrliche Palais Berg im ersten Bezirk bot das perfekte Ambiente für unser jährliches gemeinsames Feiern.



80er-Jahren wie ABBA, Aretha Franklin, Donna Summer und Michael Jackson brachten sie von der PKA bis zur Apothekeninhaberin die Gäste zum Beinschwingen und den Saal zum Kochen. Es wurde getanzt, gesungen und gelacht – ein Fest der Dancing Queens und Kings!



team santé
COSMETICS

Lassen wir Ihre Haut erstrahlen.



Vegan



frei von
Mineralölen, Silikonen
und Mikroplastik



Produziert
in **Österreich**

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



#erstrahlegesund

exklusiv bei Team Santé

im neuen Design

Ein Blick in die Zukunft ...

Teil 5: Ein Impfstoff gegen Krebs: Könnte dieser Traum durch mRNA-Impfstoffe bald wahrwerden?

Seit der Corona-Pandemie sind die sogenannten mRNA-Impfstoffe auch Nicht-mediziner:innen ein Begriff. Doch können diese nur vor einer (schweren) Covid-erkrankung schützen oder auch gegen Krebs eingesetzt werden? Die Idee ist – wie bei der Impfung gegen Sars-CoV-2 – das Immunsystem durch mRNA-Impfstoffe zu trainieren. Allerdings nicht präventiv, also vor einer Krebserkrankung, sondern erst nach der Operation, bei der der Tumor entfernt wurde.

Chemo ersetzen

Da man immer davon ausgehen muss, dass nach einer Tumorentfernung noch Krebszellen im Körper verbleiben, erhalten die meisten Menschen im Anschluss an die OP noch

eine Chemotherapie, die diese Krebszellen vernichten soll. Nun hofft man, die extrem nebenwirkungsreiche Chemo in Zukunft durch die Aktivierung des Immunsystems mithilfe einer mRNA-Impfung ersetzen zu können.

Personalisierte Impfung

Dazu wird zunächst das Erbgut der Tumorzellen analysiert und dann nach Merkmalen gesucht, durch die sie sich von gesunden Zellen der Patient:in unterscheiden. Der entsprechende Bauplan für das Protein, das für den jeweiligen Tumor spezifisch ist, wird dann in einen Muskel der Patient:in gespritzt.

Im Körper wird nun das gleiche Oberflächenprotein erzeugt, das auch die Tumorzellen tragen. So kann das Immunsystem die feindlichen Tumorzellen erkennen und bekämpfen. Das Geniale dabei ist, dass der Impf-



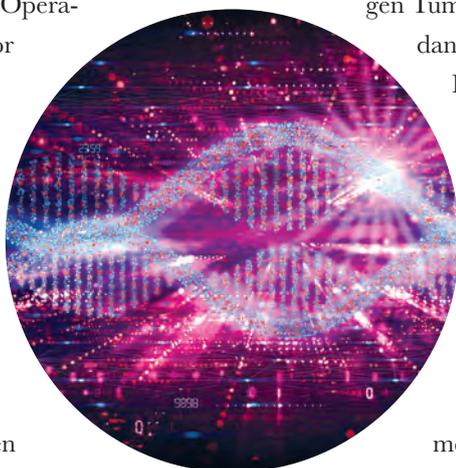
Der Impfstoff ist auf den Tumor dieser einen Patientin bzw. dieses einen Patienten speziell zugeschnitten.

stoff auf den Tumor dieser einen Patientin bzw. dieses einen Patienten speziell zugeschnitten ist und innerhalb einiger Wochen zur Verfügung steht.

Offene Fragen

Bis zur endgültigen Realisierung der Impfung gegen Krebs werden jedoch noch einige Jahre ins Land ziehen. Bis dahin müssen auch noch offene Fragen geklärt werden, etwa, ob die Impfung in allen Fällen – etwa bei Metastasen – allein hilft oder nur in Kombination mit einer Chemotherapie.

Quelle: www.dkfz.de



Das Immunsystem soll durch mRNA-Impfstoffe trainiert werden.

Allergyl

Und die Allergie bleibt draußen

100 % natürliche Wirkung

- Bei Allergien gegen Pollen, Tierhaare und Hausstaubmilben
- Sehr gut verträglich
- Geeignet für Kinder ab 18 Monaten



In Ihrer Apotheke

www.allergyl.at

GERMANIA
PHARMAZEUTIKA



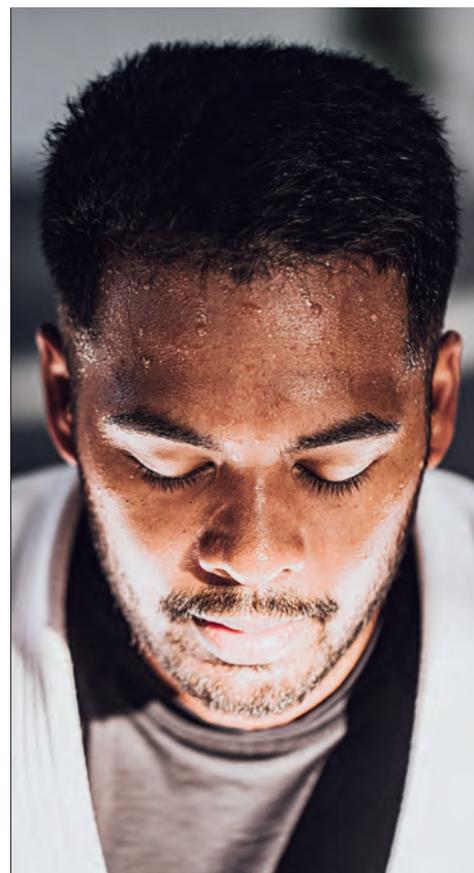
Anders schwitzen

Wussten Sie, dass sportliche Menschen effektiver schwitzen?

Wer regelmäßig Sport betreibt, schwitzt anders als jemand, der dies nicht tut. Der Grund: Sportler:innen trainieren auch ihre Schweißdrüsen!

Das gelingt dadurch, dass sie weniger wichtige Nährstoffe ausschwemmen. Das Kühlsystem des Körpers – also das Schwitzen – wird durch die regelmäßige Beanspruchung nämlich, ganz anders als bei Menschen, die nur hin und

wieder Sport betreiben, optimal genutzt. Das bedeutet, dass die Schweißdrüsen genau die richtige Menge an Schweiß abgeben. Die Körperoberfläche wird gleichmäßig von einem Schweißfilm überzogen, der wiederum für die perfekte Verdunstung und damit Abkühlung sorgt.



Das Kühlsystem des Körpers wird durch regelmäßige körperliche Beanspruchung optimal genutzt.

leiden-schaftlich	veralte-tes Heil-verfahren	Salz der Salpeter-säure	US-Sän-gerin, ... Del Rey	zerren	Reizstoff im Tee (chem.)
				1	
Weizen-art		5			franz. Departement-hptst.
			See und Stadt im Tschad	japani-sche Meile	4
6. grie-chischer Buch-stabe		3	Nutz-recht für Treue im MA.		
Situa-tionen			7	US-Pre-sser-agentur (Abk.)	8
		6	Moment	franzö-sischer unbest. Artikel	
nieder-deutsch: das		Stadt am Vesuv		2	
alte franz. 5-Centime-Münze			Bild von da Vinci („Mona ...“)		

raetselstunde.com

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

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



Quelle: spektrum.de



Bewegung hilft beim Abnehmen und gegen Kopfschmerzen

Cordula A.: Ich bin 53 und das Abnehmen fällt mir nicht mehr so leicht wie früher. Da habe ich einfach ein paar Tage weniger gegessen und schon waren die 2 Kilo zu viel wieder weg – das klappt jetzt nicht mehr. Haben Sie einen Tipp für mich?



Mag. pharm. Karin Zöhler

Mag. pharm. Karin Zöhler von der Team Santé Linden Apotheke antwortet: Leider fällt das Abnehmen im Alter durch verschiedene Faktoren immer schwerer. Allgemein wichtig ist, auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit zu achten. Auf Zucker, Süßes und Alkohol sollte so gut wie möglich verzichtet werden. Auch auf die Lebensweise, wie ausreichend

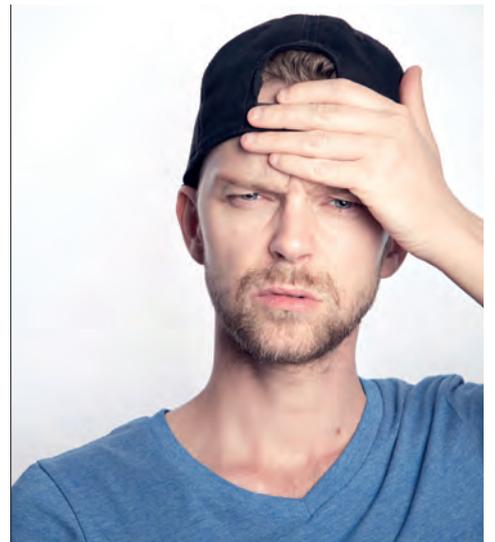


Schlaf und konsequente Bewegung, sollte geachtet werden. Aus der Apotheke gibt es einige Möglichkeiten, um beim Abnehmen zu unterstützen, z.B. mit Entschlackungstees, Kräuterkonzentraten oder anderen pflanzlichen Präparaten. Kommen Sie in Ihre Team Santé Apotheke, wir beraten Sie gern!

John W.: Ich leide immer wieder unter Spannungskopfschmerzen. Dauern Pulver zu essen, kann ja keine Lösung sein ...
Mag. pharm. Katharina Weis von der Team Santé Linden Apotheke antwortet: Spannungskopfschmerz ist, was wir unter klassischem Kopfweh verstehen. Es gibt viele Ursachen, oft ist Stress der Auslöser. Rezeptfreie Schmerzmittel sorgen



Mag. pharm. Katharina Weis



Magnesium-Präparate können Symptome lindern.

für rasche Abhilfe. Vor allem bei häufiger Gabe sind sie aber mit Nebenwirkungen verbunden. Alternativ kann mit einem Pfefferminz-Rolle für Entspannung in der Kopfgregion gesorgt werden. Ist der Schmerz mit Verspannungen im Nackenbereich verbunden, können wärmende Pflaster oder Salben Abhilfe schaffen. Auch Magnesium-Präparate können Symptome lindern. Spannungskopfschmerzen können sich auch durch Bewegung an der frischen Luft bessern.





Ekelig? Nötig!

Schweiß

Hast du dich auch schon einmal gefragt, wofür das gut sein soll, dieses ekelhafte Schwitzen?

Diese Peinlichkeit, wenn am T-Shirt die Schweißflecken unter den Achseln sichtbar werden? Dieses schreckliche Gefühl, wenn vor einer Prüfung der Angstschweiß anfängt zu stinken? Wofür bitte diese belastende Schwitzerei?



Warum schwitzen?

Schutz und Reinigung

Auch bei Angst und Stress werden die Schweißdrüsen aktiv und zwar deshalb, weil sich die Durchblutung und damit der Herzschlag und die Muskelspannung erhöhen, damit wir – das ist ein Überbleibsel aus der Frühzeit der Menschheit – vor Feinden schneller fliehen

können. Das Schwitzen sorgt außerdem dafür, dass Giftstoffe über die Haut abtransportiert werden, und dient auch als Schutzmantel gegen Bakterien.

Waschen und Geduld haben

Ein Tipp: Sollte dein Schweiß manchmal unangenehm riechen, dann wechsele deine



Kleidung häufiger, meide Kunstfasern, wasche dich regelmäßig und benutze Deo. Falls das alles nichts hilft, dann bist du vielleicht in der Pubertät – und dann heißt es, Geduld haben!

Mag. pharm.
Dr. Klaus
Schirmer



apotheke für kids

Harnwegsinfekte

Kinder leiden immer wieder unter Harnwegsinfekten, die durch Bakterien in die Harnleiter gelangen. Die Infekte müssen rasch behandelt werden, da die Entzündung sich sonst ausbreitet und sich eine Nierenbeckenentzündung entwickeln kann. Hat Ihr Kind Schmerzen beim Wasserlassen und/oder ein Brennen in der Harnröhre, dann deutet dies auf einen Harnwegsinfekt hin. Da Säuglinge ihre Schmerzen noch nicht benennen können, zeigen sich die Symptome bei diesen durch Fieber und Erbrechen sowie einen trüben, manchmal blutigen Urin. In jedem Fall ist die Kinderärztin/der Kinderarzt aufzusuchen, denn mit Hausmittelchen ist es hier nicht getan. Zur Vorbeugung sollten Sie dafür sorgen, dass Ihr Kind viel zuckerfreie Tees trinkt und Füße und Unterbauch durch kalte/feuchte Böden nicht unterkühlt werden, denn dann können Bakterien sich leichter im Körper ausbreiten.



Schweiß kühlt

Kurz gesagt: Ohne Schwitzen würden wir an heißen Tagen oder bei körperlicher Anstrengung wohl nicht lange überleben. Denn eine der wichtigsten Funktionen, die das Schwitzen hat, ist die Kühlung des Körpers, denn die Körpertemperatur muss immer um die 37° Celsius haben, damit unsere Organe nicht geschädigt werden. Bei Hitze und Muskelarbeit schwitzen wir, damit wir diese Temperatur halten können. Wenn der Schweiß auf unserer Körperoberfläche verdunstet, dann kühlt er uns nämlich ab – so einfach ist das!

TIM SONTEE

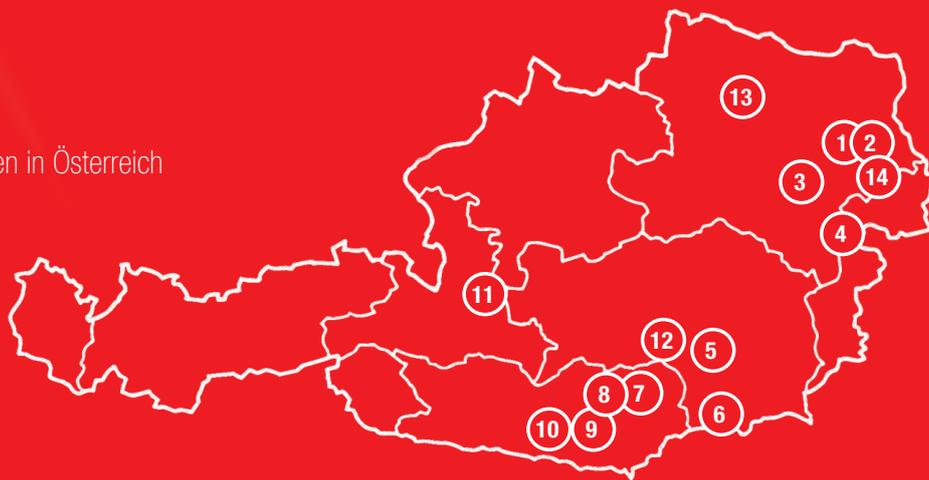


Wund-
desinfektionsmittel
und Pflaster



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

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

14) 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 Montag, 14:05 Uhr

Bayern 2: Gesundheitsgespräch
jeden Samstag, 12:05 Uhr

podcast-Tipp Santé

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

Online-Tipp Santé

www.allergie-plattform.at
Allergie-Plattform

www.gesunder-schlaf.at
Initiative Gesunder Schlaf

www.derstandard.at/Gesundheit
Gesundheitsseite im Standard.at

www.frauenhelpline.at
Frauenhelpline gegen Gewalt