



Nr: 54/2024

news santé

Das Gesundheitsmagazin der Team Santé Apotheken



Lebensbereichernd:

Kunst & Kultur



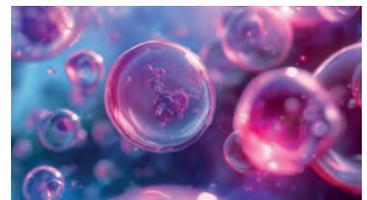
Titelgeschichte: Das Leben genießen mit Kunst & Kultur 2



Rezept: Soulfood
Grießgnocchi 8



Krimi: Ein Detektiv mit
Magendrücken, Teil 1 10



Medizin von morgen: Organoide
für die moderne Forschung 15



inside team santé

Liebe Leserinnen
und Leser!

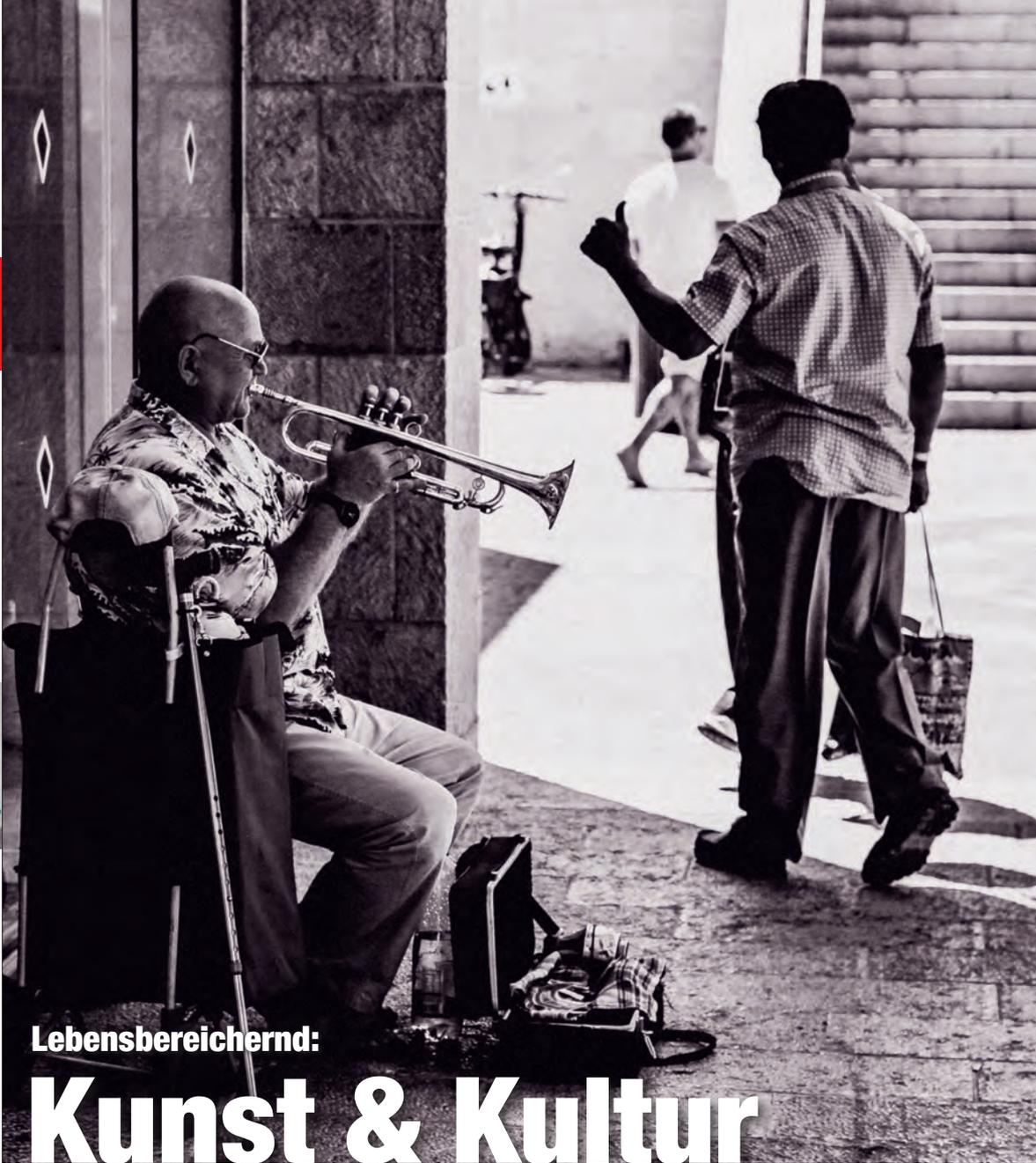
Genießen Sie! Lassen Sie sich vom stressigen Herbst nicht völlig vereinnahmen. Tun Sie sich etwas Gutes und entspannen Sie sich bei einem Museumsbesuch, im Konzert



oder beim Kreativsein, denn Kunst ist nicht nur ein Thema für Bildungsbürger:innen, sondern hält gesund (S. 2). Genießen sollten Sie auch herrliche Griebnocchi (S. 8) und den ersten Teil unseres brandneuen Apothekenkrimis von Christian Klinger (S. 11). Team Santé steht seit jeher für Nachhaltigkeit. Was wir tun und planen, lesen Sie in der Rubrik backstage. Haben Sie schon einmal etwas von sogenannten Organoiden gehört? Das sind Mini-Organen und gelten als Hoffnungsträger in der Medizin (S. 15). Neugierig geworden? Dies und noch viel mehr finden Sie in diesem Magazin.

Genießen Sie die Herbsttage und Kunst & Kultur – wir wünschen Ihnen ein anregendes Lesevergnügen!

Ihr Mag. pharm.
Thomas Kunauer
Geschäftsführer von Team Santé



Lebensbereichernd:

Kunst & Kultur

Gescheite Leute wussten es immer schon: Es ist nicht nur eine Kunst, das Leben zu genießen, sondern auch, Kunst und Kultur als Quellen des Genusses zu schätzen! Kunst fördert das Selbstwertgefühl und die Lebensfreude und sorgt für psychische Stabilität.

Wenn es eine Freude ist, das Gute zu genießen, ist es eine größere, das Bessere zu empfinden, und in der Kunst ist das Beste gut genug.
Johann Wolfgang von Goethe

Kunst ist gesund – egal, ob man sie nur genießt oder auch selbst herstellt. Schon das Betrachten von Kunstwerken kann Emotionen auslösen, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Kunst kann auf- und soll zum Nachdenken anregen (dass sich das Kunstwerk seiner endgültigen

Interpretation entzieht, macht es erst zu einem solchen, sagt Kant), kann aber auch entspannend und stressmindernd wirken, etwa wenn durch Farb- und Motivwahl sowie eine harmonische Komposition bei der Betrachterin und beim Betrachter bestimmte Assoziationen hervorgerufen werden. Ein Museumsbesuch in der Stille versetzt die Besucher:in in eine außergewöhnliche Stimmung und lädt dazu ein, sich der Alltagsgedanken zu entledigen.

Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.
Pablo Picasso

Kunst als Sprache

Wer sich der Kunst hingibt, egal, ob er oder sie malt, töpft, musiziert oder Collagen anfertigt, weiß, dass die Werke eine eigene Sprache sprechen.



Schwer Auszusprechendes kann in das Kunstwerk eingearbeitet werden und der/die Kunstschaffende ist in der Lage, in eine Kommunikation mit der Umwelt zu treten. Das Kunstwerk fordert zur Interpretation auf und damit die Betrachtenden, sich miteinander darüber auszutauschen. Das fördert nicht nur die Kommunikation mit anderen Menschen, sondern man lernt, über eigene Gefühle und Eindrücke zu reden.

*Die Kunst ist zwar nicht das Brot,
wohl aber der Wein des Lebens.*
Jean Paul

Kunsttherapie

Die Möglichkeit, innere Bilder und Emotionen nach zu außen bringen, nutzt auch die Kunsttherapie. Dort werden die Klient:innen dazu ermutigt, über kreative Prozesse nicht Aussprechbares

Schon das Betrachten von Kunstwerken kann Emotionen auslösen, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken.

auszudrücken. So können Angst, Depressionen und sogar chronische Schmerzen gemildert werden. Die Konfrontation über Kunst mit unseren

negativen Emotionen lässt uns diese besser verarbeiten und stärkt damit unsere Resilienz, die seelische Widerstandsfähigkeit.



Kunstverächter:in zu sein, ist also nicht die beste Entscheidung, die man fürs Leben treffen kann. Denn wie heißt es so schön: Wer Kunst nicht genießen kann, wird irgendwann ungenießbar!



Die Konfrontation über Kunst mit unseren negativen Emotionen lässt uns diese besser verarbeiten und stärkt damit unsere Resilienz.

Wussten Sie, dass ...

► ... eine Reihe bekannter Schriftsteller und Künstler Apotheker waren? Zwei der berühmtesten sind der Maler Carl Spitzweg und der Autor Theodor Fontane. Über das Pharmaziestudium nicht hinaus kamen Georg Trakl und Henrik Ibsen, sie wandten sich noch vor dem Ende des Studiums – äußerst erfolgreich – der Schriftstellerei zu.

► ... die Auseinandersetzung mit Kunst alte Denkmuster durchbrechen kann, kreatives Denken und neue Ideen fördert und das zunehmend auch Unternehmen erkennen, die dazu die Büroräume mit Kunstwerken ausstatten?

► ... ein Arzt und ein Designer aus Pharmamüll wie Arzneimittel, Spritzen oder Blisterpackungen Kunst machen? Mit ihren Werken wollen sie unter anderem auf das wertvolle Gut der Pharmazie aufmerksam machen.
www.pharmart.gallery



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.



„Er will ja nur spielen!“ Ein Satz, den wohl jeder schon einmal von einer Hundebesitzerin gehört hat, wenn deren Köter einen gerade – vor Freude natürlich – angesprungen und fast umgeworfen hat. Auf der Straße Hunde, die ihre Herrchen hechelnd hinter sich herziehen, in Lokalen kläffende Wadelbeißer, die den Gästen den Appetit verderben. Nein, so wollen wir Hunde nicht erleben, wir wollen sie lieben!

Hundeschule für Mensch und Tier

Das Tier kann natürlich nichts dafür, wenn es sich so aufführt. Woher soll der Hund wissen, wie er sich zu benehmen hat, wenn niemand es ihm kommuniziert? Deshalb ist es so wichtig, gemeinsam mit dem

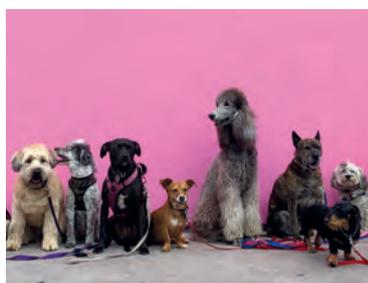
Vierbeiner eine Hundeschule zu besuchen, in der sowohl der Hund als auch der Mensch lernen, wie gewünschtes Verhalten erreicht werden kann. Konsequenz und klare Anweisungen von Menschen zu Hund sind dabei unabdingbar, das kann man in unzähligen Tiertraining-Fernsehsendungen beobachten.

Reiz-Reaktions-Muster

Grundsätzlich folgt die Erziehung dem behavioristischen Lernmodell, das auch bei Kindern angewandt wird, nämlich der Tatsache, dass Reize Reaktionen auslösen. So bewirkt etwa Belohnung, dass ein Verhalten in Zukunft häufiger gezeigt wird.

Anstrengend aber wichtig

Natürlich ist es anstrengend, sich über Wochen und Monate der Erziehung des Hundes zu widmen, doch nur so werden seine Eigenschaften und Anlagen in die gewünschte Richtung gelenkt. Sie sind diese Zeit ihren Mitmenschen, sich selbst und Ihrem Liebling schuldig. Das gemeinsame Leben zeigt sich dann in schönster Harmonie!



Konsequenz und Anweisungen sind unabdingbar.



Tipp der Saison

Der Herbst ist da und mit ihm Stress in Arbeit und Schule. Folgen sind oft Rückenschmerzen vom langen Sitzen, Konzentrationsschwierigkeiten und unreine Haut. Für all diese herbstlichen Herausforderungen haben wir Tipps für Sie.



Damit das Gehirn optimal arbeitet, ist es wichtig, dass es mit Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren versorgt wird.

Konzentration und Lernen

Das Gehirn ist ein sehr aktives Organ und hat daher einen besonders hohen Energiebedarf. Bestimmte Nährstoffe fördern die Gehirnleistung, andere verlangsamen sie. Die Leistung hängt aber auch sehr stark von ausreichenden Ruhepausen und genug Schlaf ab. Damit das Gehirn optimal arbeitet, ist es wichtig, dass es mit Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren (Fisch und Pflanzenöle), Vitamin C und B Vitaminen versorgt wird. Eine zuckerrei-

che 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.

Leichte Rückenschmerzen

Ursachen für leichte Rückenschmerzen können sehr verschieden sein, meist gilt jedoch: Wärme lindert den Rückenschmerz. Verwenden Sie ein Wärmepflaster oder eine Wärmeflasche. Dabei dringt die Wärme tief in das Gewebe ein, die Muskulatur wird gut durchblutet und entspannt. Längere Bettruhe ist nicht zu empfehlen. Versuchen Sie behutsam Bewegungen oder Übungen durchzuführen, da dadurch schmerzhemmende Stoffe



Essen Sie viel Obst und Gemüse, trinken Sie ausreichend Wasser und ungesüßte Kräutertees.

produziert werden und die Schmerzwahrnehmung gedämpft wird. Vermeiden Sie Schonhaltungen, weil damit bestimmte Muskelgruppen übermäßig beansprucht werden und sich so der Rückenschmerz verstärken kann.

Unreine Haut

Das Wichtigste zuerst: Drücken Sie Hautunreinheiten niemals selbst aus! Dadurch können diese sich entzünden und über eine Ansteckung durch sich selbst erneut vermehren, wodurch auch die Gefahr von Narbenbildung steigt. Lassen Sie Ihre Mitesser professionell von einer Kosmetikerin entfernen. Zuhause sollten Sie, ebenfalls um Infektionen zu vermeiden, statt eines Handtuchs Kosmetiktücher zum Abtrocknen verwenden. Prinzipiell gilt: Hände weg vom Gesicht, denn trotz Waschens befinden sich Bakterien auf den Händen! Die Sonne trocknet Unreinheiten nicht aus, sie kann sie im Gegenteil verstärken. Achten Sie auf den richtigen, also fettfreien, Sonnenschutz. Außerdem ist gesunde Ernährung wichtig. Essen Sie viel Obst und Gemüse, trinken Sie ausreichend Wasser und ungesüßte Kräutertees und vermeiden Sie Junkfood. Der Aufbau guter Darmbakterien lässt auch Ihre Haut strahlen.

Augengesundheit: Vitamine für die Augen

Liebe Leserinnen und Leser!

Unsere Augen sind täglichem Stress ausgesetzt: Stundenlange Arbeit vor dem Bildschirm, trockene Heizungs- oder kalte Zugluft können unser Sehorgan stark belasten. Um die Sehkraft langfristig zu erhalten, brauchen Augen besondere Zuwendung – Vitamine können dabei hilfreich sein. Zu den wichtigsten Mikronährstoffen für die Augen gehört neben den Vitaminen A, B12, C und E auch das Spurenelement Zink.

Bindehautentzündung

Wenn das Auge gerötet und leicht verklebt ist, juckt oder brennt, können dies Hinweise auf eine Bindehautentzündung sein. Die Ursachen können unterschiedlicher Natur sein. Grundsätzlich wird die infektiöse von der nicht-infektiösen Form anhand der Auslöser von einander getrennt: Bei einer infektiösen Binde-

hautentzündung sind im Wesentlichen Viren die Ursache. Sowohl bakterielle als auch virale Bindehautentzündungen sind hochansteckend. Daher ist es wichtig, Hygieneregeln einzuhalten, um eine Verbreitung der Keime auf das andere Auge und auf andere Personen zu vermeiden. Die Inkubationszeit bei einer infektiösen Bindehautentzündung beträgt je nach Erreger fünf bis zwölf Tage.

Wenn Adenoviren die Ursache einer Bindehautentzündung sind, dann häufig im Rahmen einer Erkältung, bei der sich dann typischerweise auch verdickte Lymphknoten am Hals finden. Zu

Beginn ist meist nur ein Auge betroffen, nach wenigen Tagen dann auch das zweite.

In einem solchen Fall müssen Sie unbedingt die Ärztin/den Arzt aufsuchen.

Ursachen für eine nicht-infektiöse Bindehautentzündung können Allergien und

Heuschnupfen, ein Fremdkörper im Auge, Zigarettenrauch, Staub, Zugluft, UV-Licht



und Chlor (im Schwimmbad) sowie kaputte Kontaktlinsen sein. Meiden Sie nach Möglichkeit die auslösenden Allergene. Gegen die juckenden und tränenden Augen können antiallergische Augentropfen oder kurzfristig auch kortisonhaltige Augentropfen eingesetzt werden. Außerdem empfiehlt es sich, die Augen zusätzlich zur Unterstützung mit Augentropfen zu befeuchten.

Bei Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter:innen der Team Santé Apotheken jederzeit gern zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen einen stressfreien und bunten Herbst!

Herzlich

Ihre Mag. pharm. Magdalena Müntz



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 Cansu Kara,
Team Santé Paulus Apotheke.



Soulfood:

Grießgnocchi

Es müssen nicht immer Erdäpfel sein!

Unser aktuelles Rezept ist auch unter dem Namen Gnocchi alla romana bekannt – und das lässt einer gleich das Wasser im Mund

zusammenlaufen! Grießgnocchi sind eine besonders köstliche Art von Nockerln und schmecken sowohl mit Gemüsesoßen als auch mit Käse überbacken herrlich. Einfach gut für die Seele!

Zutaten für 4 Portionen

- 750 ml Sojamilch ungezuckert ► 1 TL Salz
- 50 g laktosefreie Butter ► 180 g Weizengrieß
- 60 g Parmesan ► 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 1 gehäufter TL Johannisbrotkernmehl



Zubereitung

Milch mit Butter in einem Topf erhitzen. Grieß zugeben und so lange kochen, bis eine feste Masse entsteht (ca. 20 Minuten). Aufpassen, dass sich der Teig nicht am Topfboden anlegt und anbrennt. Anschließend geriebenen Parmesan mit Johannisbrotkernmehl und Muskat mischen, zur Teigmasse geben und gut vermengen. Sobald die Masse etwas abgekühlt ist, diese auf der Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und gleichmäßig große (ca. 2 cm) Stücke schneiden. Diese nach Wunsch zu Nockerln, Kugeln oder dicken Nudeln formen und in Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Sofort abschöpfen und mit einer Sauce als Hauptgericht oder als Beilage servieren.

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



Großer Grieß:

Töpfchen, koch!

Wussten Sie, dass das Wort Grieß sprachlich mit dem Wort groß verwandt ist und der Griesgram damit gar nichts zu tun hat?

Grieß – was ist das überhaupt? Grieß ist nichts anderes als grobkörnig gemahlenes Mehl, also Teilstückchen des Getreidekorns, das aus unterschiedlichen Getreidesorten wie Weich- oder Hartweizen, Mais, aber auch Hirse, Dinkel und Hafer hergestellt werden kann.

Kinderköstlichkeit Grießbrei

Wir kennen den Grieß schon von Klein auf: Wer hat als Kind nicht gern Grießbrei (wahlweise etwa mit Kakao, viel Butter, Vanillezucker, Beeren) genossen – und tut es mitunter auch heute noch?



Bulgur



Polenta

„Der süße Brei“ heißt auch ein Märchen, das von einer armen Alleinerziehenden mit Tochter handelt, die betteln gehen muss und eines Tages von einer alten Frau ein Zaubertöpfchen erhält. Damit ist der Hunger für immer gestillt, denn auf das Kommando „Töpfchen, koch“ blubbert der süße Hirsebrei schon los und hört nicht eher auf zu kochen, bis der Befehl „Töpfchen, steh“ erfolgt. Wie dieser Brei eine ganze Stadt unter sich begräbt, können Sie bei den Gebrüdern Grimm nachlesen.

Internationaler, vielfältiger Grieß

In Maßen genossen ist – nicht süßer – Grießbrei durchaus gesund und wunderbar geeignet bei Durchfall und Übelkeit.

Grundsätzlich ist Grieß hauptsächlich ein Soulfood: Grießschmarrn und Grießknöckeln sind Highlights der österreichischen Küche, auch zum Kuchenbacken und für Knödel verwendet man das Knödelmehl mit feinem Weizengrieß. In Italien – und anderswo – schätzt man den Maisgrieß, die Polenta, auch außerhalb der Türkei wird der Bulgur geliebt, über Nordafrika hinaus hat der Couscous eine riesige Fangemeinde und nicht zuletzt ist Hartweizengrieß in unser aller liebstem Grundnahrungsmittel enthalten: in Nudeln!

In diesem Sinne: Töpfchen, koch und Mahlzeit!



Couscous



Christian Klinger

Ein Detektiv mit Magendrücken Teil 1

Christian Klinger wurde 1966 in Wien geboren, studierte Rechtswissenschaften und spielte in diversen Bands. 2005 erschien sein erstes Buch „Die Spur im Morgenrot“. Seither veröffentlichte er zahlreiche Krimis und Beiträge in Anthologien, erhielt den Luitpolt-Stern-Förderungspreis und war auf der Auswahlliste des Agatha-Christie-Krimipreises (2011). Im Picus Verlag erschien zuletzt 2023 sein Roman „Die Geister von Triest“. Seit 2017 lebt Klinger zeitweise in Triest, wo auch einige seiner Krimis spielen.

Mitte Mai.

Es herrschte wieder einmal Auftragsflaute. Offensichtlich kümmerten sich die Menschen jetzt weniger um ihre untreuen Ehepartner, die einzige Sorge galt der optimalen Figur für die anstehende Saison im Freibad. Marco Martin lebte gegen diesen Trend. Den Nachmittag hatte er auf der Couch verbracht und lustlos durch die Kanäle gezappt. Dazu das Menü des beschäftigungslosen Privatermittlers: Cola, Chips und Manner-Schnitten.

Jetzt plagte ihn ein böses Magendrücken. Im Badezimmer der nächste Schock, als er den Apothekenschrank öffnete. Die Iberogastropfen waren aufgebraucht und die Alka Seltzer eingetrocknet und so hart, dass sie sich nicht mehr auflösten. Das Zwicken wurde ärger, sobald die Aussicht auf schnelle Hilfe



geschwunden war. Also blieb ihm nur, sich ins Auto zu stürzen, um vor 18:00 Uhr die Team Santé Germania Apotheke in der Hütteldorferstraße zu erreichen. Als er im Wohnzimmer den Fernseher ausschaltete, schoben sich bei einer dieser exhibitionistischen Reality-Shows einige Männer und Frauen vor die Kamera. Der Breitbildfernseher hatte Mühe, sie alle zu fassen. Knapp vor Geschäftsschluss schlüpfte er durch das rote Portal der dem Meiselmarkt gegenüberliegenden Apotheke. Bei einer dunkelhaarigen pharmazeutisch-kaufmännischen Angestellten gab er sein Begehrt bekannt.

Die Verkäuferin brachte die rezeptfreie Arznei und tippte den zu zahlenden Betrag in die Kasse. „Bar oder mit Karte?“, fragte sie. Marco Martin führte seine Hand zur Gesäßtasche und stellte fest, dass er seine Börse wegen des übereilten Aufbruchs daheim vergessen hatte. Einzig eine zerknitterte Visitenkarte hatte er eingesteckt. Statt des Geldes legte er das rechteckige Papierstück auf die Verkaufstheke. „Vielleicht könnten Sie eine Ausnahme machen und ich bringe Ihnen morgen das Geld vorbei.“

Die Angestellte runzelte ihre Stirn. „Ich fürchte ...“, begann sie, als Martin versuchte zu pokern und sagte: „Ich bin mit dem Herrn Magister bekannt. Wir kennen uns vom Golfplatz.“ In der Zwischenzeit hatte sich ein Mann, Haare und Bart auf

kurze Stoppel gestutzt, hinter der Frau aufgebaut und nahm die Karte an sich. Martin schwante Übles, als er das rote Apotheker-Dienstabzeichen mit der gewundenen Schlage am Revers des weißen Arbeitsmantels sah und die Frau sagte: „Das können Sie dem Herrn Magister am besten selbst erklären. Als alter Bekannter.“ Sie legte den Kopf schief und machte einen Schollmund. „Er hasst Golf.“

„Sie sind Privatdetektiv?“, fragte der Apotheker.

Martin blies Luft aus und nickte.

„Ich kann das erklären.“

„Kommen Sie bitte mit.“

Der Apotheker öffnete eine Tür und führte Martin in ein Büro, wo er ihm einen Platz vor dem Schreibtisch anbot.

Martin hob beschwörend die Hände und sagte zu seiner Rechtfertigung: „Hören Sie, es tut mir leid. Das ist sonst nicht so meine Art, aber wegen der Tropfen brauchen Sie doch jetzt nicht die Polizei einzuschalten.“

Der Apotheker hatte sich gesetzt und winkte ab. „Vergessen Sie die Tropfen, um die geht es nicht. Die schenke ich Ihnen. Und die Polizei will ich eben nicht einschalten. Sie kommen mir wie gerufen.“

„Sie meinen ein Auftrag?“ Martin öffnete sofort das Fläschchen und tröpfelte ein paar Tropfen direkt auf seine Zunge.

„Jawohl, Herr Martin. Ich habe mich noch nicht vorgestellt. Ich heiße Wolf Fisch.“ Er beugte sich vor und reichte Martin die Hand, der sie ergriff und schüttelte. Nach einer Pause fragte er: „Wie Wolf Haas?“

Er erntete einen unverständigen Blick für die Frage. „Nein, weil der heißt ja Haas. Ich heiße Fisch, wie das Tier aus Meer, Seen oder Flüssen.“

„Ich meinte den Vorn...“, setzte Martin an, schluckte aber den Rest runter. „Worum geht es?“

Der Apotheker strich sich über die hohe Stirn. „Also, wir haben da ... , wir hatten, also, es gab ...“, stammelte er. Jetzt war es Martin, dessen Ton bestimmter wurde.

„Sie meinen, es gab Abgänge bei bestimmten Arzneien?“



Mag. Fisch nickte, worauf Martin sich bestärkt fühlte, weiterzusprechen: „Ich vermute, es war Methadon, das gestohlen wurde, und sonstige Mittel wie Fentanyl, Oxycodon, Tapentadol oder Tramadol, starke Präparate, die am Schwarzmarkt gehandelt werden.“

Der Pharmazeut hob anerkennend die Augenbraue, ehe er sagte: „Ich stelle fest, mit Ihnen habe ich hier einen Feinspitz gefunden, ich hoffe, Ihre Kenntnis ist rein beruflicher Natur. Aber das ist es nicht. Die, wie Sie sagten, Abgänge waren bei unseren Kunden zu verzeichnen.“

„Das müssen Sie mir näher darstellen.“

Darauf begann der Apotheker zu erklären, dass es in letzter Zeit, wenn das Geschäft voll mit Kunden war, immer zu irgendwelchen Tumulten gekommen war, und danach bei einem Kunden das eben ausgehändigte Medikament gefehlt hatte.

Martin atmete durch. „Wie soll ich mir das vorstellen?“

„Also das erste Mal ist jetzt 14 Tage her. Wir haben dem damals keine Bedeutung beigemessen. Wir haben viele ältere Kundschaften. Da kommt es schon einmal vor, dass eine davon

vergisst, wo sie ihr Medikament eingepackt oder daheim eingeräumt hat.“

Martin bestätigte diesen Schluss.

Das war auch sein erster Gedanke gewesen.

„Und warum sollte sich das nicht so abgespielt haben?“



► Gewinner:innen

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

Renate L.
7000 Eisenstadt

Andrea W.
8435 Leitring

Maria P.
9020 Klagenfurt

► Gewinnspiel

Haben Sie Teil 1 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: *Welche Sportart übt der Apotheker der Team-Santé Germania Apotheke nicht aus?*

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:



Tote Vögel singen nicht



Die Geister von Triest



Ein Giro in Triest

Einsendeschluss: 31. Oktober 2024
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.



team santé
COSMETICS

**Lassen wir Ihre Haut
erstrahlen.**

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

exklusiv bei Team Santé

www.teamsantecosmetics.at



Wir für die
Zukunft:

Nachhaltigkeit bei Team Santé

Die Wichtigkeit von Nachhaltigkeit ist in aller Munde und selbstverständlich auch bei uns von Team Santé ein Thema, denn der verantwortungsbewusste Umgang mit unseren Ressourcen ist unabdingbar.

Nachhaltigkeit ist ein Handlungsprinzip, nach dem nicht mehr verbraucht werden soll, als wieder nachwachsen oder sich regenerieren kann. Nachhaltig zu denken und zu handeln bedeutet, in die Zukunft zu denken, über den eigenen Tellerrand zu blicken und damit nicht nur das eigene Süppchen im Fokus zu haben, sondern auch an das der Kinder und Kindeskiner zu denken, denn: Zukünftige Generationen sollen durch unser heutiges Handeln nicht eingeschränkt werden.

Drei Säulen: Ökologie, Ökonomie und Soziales

Die drei Säulen der Nachhaltigkeit bilden die Ökologie, Ökonomie und das Soziale. Erst wenn umweltbezogene, wirtschaftliche und soziale Ziele gleichzeitig und gleichberechtigt umgesetzt werden, ist eine nachhaltige Entwicklung zu erreichen. Die ökologische Nachhaltigkeit fordert dazu auf, unsere Umwelt, Wasser, Luft und Rohstoffe zu schonen und keinen Raubbau an der Natur zu betreiben.



Ökonomische Nachhaltigkeit bedeutet, dass eine Gesellschaft so leben soll, dass die nachkommenden Generationen keine Einbußen hinnehmen müssen. Bei der sozialen Nachhaltigkeit steht unser verantwortungsvoller Umgang gegenüber anderen Menschen im Vordergrund. Zu diesem gehören etwa Gerechtigkeit, Chancengleichheit und Solidarität, Gleichberechtigung der Geschlechter, das Recht auf Bildung und die Einhaltung von Arbeitsrechten, Sozialstandards und Gesundheitsschutz von Mitarbeiter:innen.

Lange Tradition der Nachhaltigkeit bei Team Santé Apotheken

Die Team Santé Apotheken stehen seit jeher für Nachhaltigkeit. So waren wir beispielsweise eines der ersten Unterneh-

men, die gänzlich auf Plastiksackerl verzichtet haben, noch lange, bevor große Supermarktketten dies taten und die Gesetze es verlangten. Auch bei unserer Kosmetiklinie Team Santé Cosmetics achten wir auf nachhaltige und faire Produktionsbedingungen, indem wir auf lokale und natürliche Inhaltsstoffe setzen. Nun hat die Team Santé Gruppe im Jahr 2023 ein großes, gruppenübergreifendes Projekt zum Thema Nachhaltigkeit gestartet. So wurde im ersten Schritt der Ist-Zu-stand in allen Apotheken zu Themen der Nachhaltigkeit abgefragt. Themen waren hier Energie, Digitalisierung, Klima- und Lüftungstechnik, Mülltrennung/-vermeidung, Mobilität (Klimaticket, Mitfahrgelegenheiten, usw.), Lieferprozesse sowie Marketing (verwendete Materialien, Papiersorten und vieles mehr).

Maßnahmen setzen

Mit dem gewonnenen Status Quo sollen gruppenweite wie auch individuelle Maßnahmen mit den Apotheken erarbeitet und umgesetzt werden. Denn wir von Team Santé sind uns unserer Verantwortung für die nachkommenden Generationen bewusst und wollen alles tun, um diesen eine lebenswerte Welt zu hinterlassen.

Grippostad®

STARK

bei Erkältung



299_CatL_0923

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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



Caring for People's Health

Ein Blick in die Zukunft

Teil 7: Organoide – Mini-Organen für die moderne Forschung

Krankheiten individuell behandeln? Medikamente nebenwirkungsärmer machen? Die Entstehung von Tumoren analysieren und damit neue Möglichkeiten finden, deren Wachstum oder die Metastasierung zu stoppen? All das erhofft man sich von künstlich erzeugten Mini-Organen, den sogenannten Organoiden.

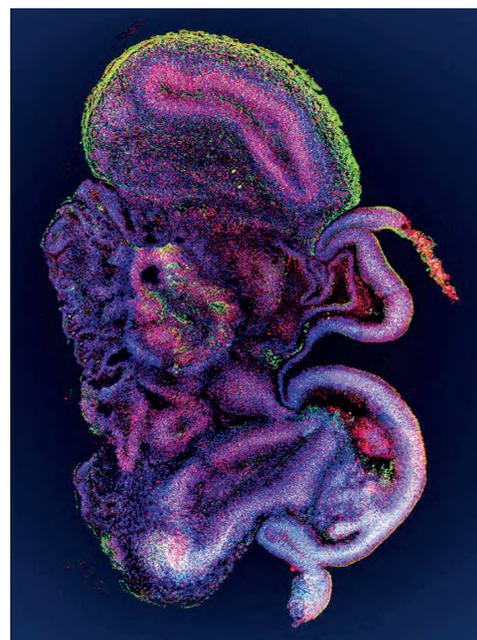


Krankheiten individuell behandeln mit künstlich erzeugten Mini-Organen, den sogenannten Organoiden.

Ausgangsmaterial von Organoiden sind pluripotente Stammzellen. Das sind im Labor gezüchtete Zellgruppen, die sich

selbst zu Zellstrukturen organisiert haben. Sie sind dreidimensional aufgebaut und ähneln – wie der Name Organoid, also „organähnlich“, schon sagt – menschlichen Geweben und Organen. So gibt es Organoide für den Darm, die Leber, die Niere, das Herz und so weiter. Selbst zerebrale Organoide, also Mini-Gehirne, konnten schon gezüchtet werden. Mit ihrer Hilfe lassen sich die komplexen Anordnungen und Interaktionen von Zellen im dreidimensionalen Raum untersuchen. Damit wird es möglich, Krankheiten zu untersuchen, neue Medikamente zu entwickeln und etwas darüber zu erfahren, wie sich Zellen zu Organen zusammenschließen. In Zukunft werden mit Hilfe der Organoide also höchstwahrscheinlich zielgenaue, personalisierte Therapien entwickelt, passgenaue Organe für Transplantation gezüchtet, genetische Mutationen, die eine Krankheit überhaupt erst auslösen, entfernt werden und nicht zuletzt Medikamente getestet werden können, ohne dazu eine hohe Anzahl von Tierversuchen zu benötigen.

EuroStemCell, eine Partnerschaft aus



Ein Querschnitt eines zerebralen Organoids, ein Mini-Gehirn.

mehr als 400 Labors, die in ganz Europa zu Stammzellen und regenerativer Medizin forscht, spricht bezüglich der Zukunft von im Labor gezüchteten Geweben und Organen zur medizinischen Transplantation noch von Science Fiction. Organoide würden aber als der allererste Schritt in diese Richtung gelten. Bleiben wir gespannt!

Quelle: www.eurostemcell.org



Reizdarmfrei dank MED DARM-REPAIR



Wirksamkeit bestätigt
PMA
Zeolith®
Das Original von Panaceo

lindert

- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Darmentzündungen

stärkt

- die Darmwand

Wieder *ganz*
Du selbst

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

PANACEO



Heilende Kunst

Wussten Sie, dass es Kunst auf Rezept gibt?

In Graz, Wien und auf der Biennale in Venedig wurden vor einigen Jahren Künstler:innen darum gebeten, ein im medizinischen Kontext übliches Rezeptformular als Interface für ihre Kunst zu

verwenden. Auch ein Projekt in Brüssel will sich die heilende Kraft von Kunst zunutze machen. Dort können Psychiatrie-Patient:innen auf Krankenschein ein Museum besuchen. Das fördere nicht nur die Heilung, sondern hole viele psychisch Kranke aus der sozialen Isolation,

wie der Klinikleiter meint.

In Bremen ist man davon überzeugt, dass die Teilnahme an künstlerischen Aktivitäten das mentale Wohlbefinden fördert. Auch hier sollen psychisch erkrankte Menschen angesprochen und dazu motiviert werden, sich per ärztlicher Verschreibung an Volkshochschulen künstlerisch zu betätigen.



Die Teilnahme an künstlerischen Aktivitäten fördert das mentale Wohlbefinden.

Fach-ärzte	auf-zäumen	Anmut	Vorname v. Schauspieler Spencer †	männl. Blutsverwandter	See im Norden Irlands
7					9
			ent-hülstes Getreide-korn	mit Licht be-handeln	12
Einheit der elek-trischen Kapazität	3	Vorname des US-Dichters Pound	Fest-veranstaltung		
Ruhetag				2	
5		8	Taste der Compu-ter-tastatur	ehem. österr. Währung (Abk.)	11
Comedy-Kunst-figur ... Schröder		besitz-anzei-gendes Fürwort	4	10	englisch: nach, zu
			1		
Beför-derung	ein Schnell-zug (Abk.)			eng-lische Ver-neinung	6

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

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



Entspannungs- und Atemübungen bei Schulstress

Jolanda Z.: Meine Tochter besucht die Unterstufe eines Gymnasiums und leidet aufgrund der hohen Anforderungen unter enormem Schulstress. Haben Sie Ideen, wie ich ihr – außer mit gutem Zureden – helfen kann?

Mag. pharm. Wolfgang Fischill von der Team Santé Germania Apotheke antwortet: Schulstress und damit verbundene Ängste sind besonders während der Prüfungsvorbereitung hinderlich. Um Ihre Tochter optimal beim Lernen zu unterstützen, gibt es verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die z.B. B-Vitamine, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren und andere wichtige Substanzen für eine aktive Gehirnfunktion enthalten. Zudem können bestimmte pflanzliche Arzneimittel helfen, die Anspannung zu senken, insbesondere wenn die Nervosität vor einer Prüfung den Schlaf und die geistige Ausgeglichenheit stört. Die Kombination mit Entspannungs- und Atemübungen, die bereits im Vorfeld regelmäßig geübt werden können, ist ebenfalls sehr hilfreich. Durch ausreichendes Üben wird es Ihrer Tochter leichter fallen, diese



Techniken auch in akuten Prüfungssituationen anzuwenden. Darüber hinaus gibt es spezielle Zubereitungen, wie z.B. Bachblüten, die man lutschen oder direkt in den Mund sprühen kann, um die Nervosität auch während der Prüfung zu lindern.

Sandra H.: Ich habe beschlossen, im Herbst öfter wandern zu gehen. Was sollte ich für längere Touren denn an Medikamenten mitnehmen?

Mag. pharm. Marlene Stockinger von der Team Santé Germania Apotheke antwortet: Wenn Sie nur eintägige Touren unternehmen, sollten Sie am besten Folgendes in der Wanderapotheke mitnehmen: Insektenschutzmittel und etwas zur Nachsorge nach Insektenstichen,

Sonnencreme, Blasenpflaster, Verbandsmaterial, Wunddesinfektionsmittel, ein Wundgel zur Versorgung von kleineren Verletzungen sowie einen Kühlspray bei Verstauchungen. Praktische Magnesium-Sticks können auch bei Wadenkrämpfen hilfreich sein. Beim Wandern wird vor allem die Bein- und Fußmuskulatur



Vor und nach dem Wandern ist es wichtig, Dehnungsübungen durchzuführen.

beansprucht, daher ist es wichtig, vor und nach dem Wandern Dehnungsübungen durchzuführen. Belebende Cremes mit ätherischen Ölen können zusätzlich nach dem Wandern Linderung verschaffen. Wenn Sie mehrtägige Touren planen, ist es sehr sinnvoll, auch etwas gegen Übelkeit und Erbrechen, Durchfall und Schmerzen, sowie eventuelle Dauermedikation mitzunehmen. Zusätzlich kann Tape zur Fixierung von Verstauchungen und Vorbeugung von Blasen durch Reduzierung der Reibung helfen.

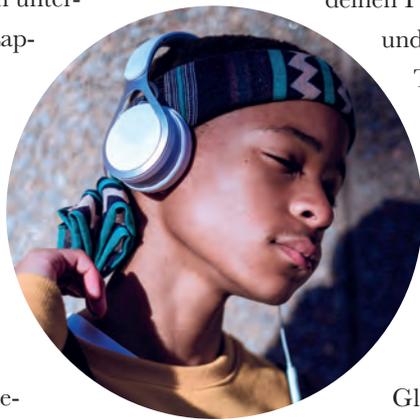




Für Glück und Gänsehaut: Bist du traurig? Hör Musik!

Musik kann beflügeln, glücklich stimmen, beruhigen, entspannen, Erinnerungen wachrufen und sogar Schmerzen lindern.

Welche Art von Musikhörer:in bist du? Lieber nur zu Hause oder am liebsten unterwegs? Über die Anlage, den Laptop, das Handy? Mit Kopfhörern oder über Boxen? Wie immer du Musik hörst, es macht nicht nur Spaß und gibt ein gutes Gefühl, sondern ist auch gesund!



Musik ist gesund!

Besser als Medizin

Wissenschaftler:innen haben herausgefunden, dass Musik großen Einfluss auf unseren Körper hat. Hast du viele Prüfungen und Schularbeiten, bist du gestresst, dann solltest du ruhige Musik hören. Das bewirkt, dass du langsamer atmest, und auch dein Herz nicht mehr so schnell schlägt. Du kommst damit in einen entspannten Zustand und schon geht es dir wieder besser. Auch Lernen fällt dann wieder leichter.

Tanz die Trauer weg

Wenn du dagegen gerade schlapp bist oder gar traurig, dann solltest du etwas Schnelles, Rhythmisches, vielleicht Lautes hören, das deinen Puls schneller schlagen lässt und dir Energie gibt. Tanz deine Traurigkeit weg oder lebe sie mit traurigen Liedern so richtig aus, bis du das Gefühl hast, dass jetzt alles wieder so weit in Ordnung ist.

Gemeinsam glücklich

Glücklich kann Musik auf jeden Fall machen. Mit deinem Lieblingssong kommst du gleich in eine bessere Stimmung. Außerdem verbindet Musik dich mit anderen Menschen – beim Tanzen, beim Sport und ganz besonders, wenn man selbst singt, egal, ob allein oder im Chor. Also: *Turn the Radio on!*



Mag. pharm.
Dr. Klaus
Schirmer



apotheke für kids

Gefährliches Erkältungsbad

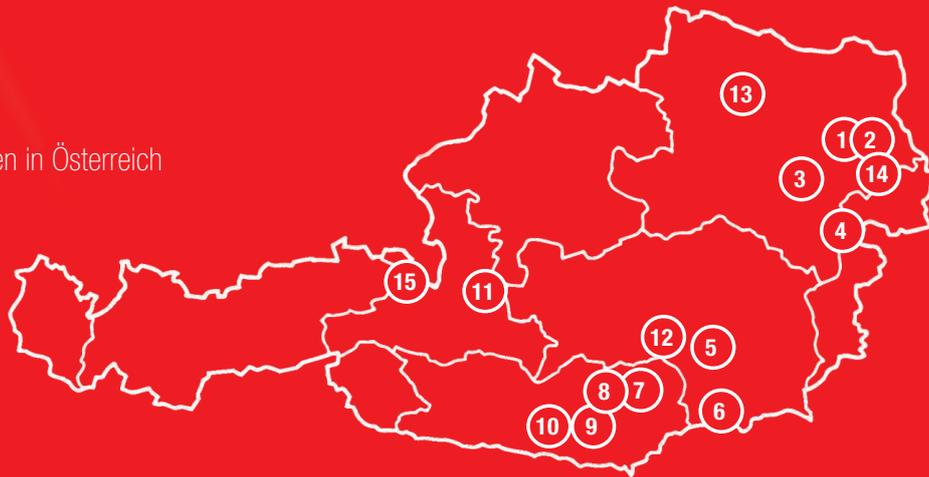
Mit den kalten Tagen kommt auch die Zeit der Verkühlungen und damit die Sehnsucht nach etwas Wohligem wie einem Erkältungsbad mit Badezusätzen, die ätherische Öle enthalten. Was für Erwachsene positive Wirkungen zeigt, ist für Säuglinge und Kleinkinder gefährlich. Ätherische Öle können aufgrund ihrer Fettlöslichkeit rasch die biologischen Barrieren bei Kindern überwinden und wirken giftig. Besonders gilt dies für Kampfer, Eukalyptus- und Pfefferminzöl, aber auch alle anderen ätherischen Öle sollten von kleinen Kindern ferngehalten werden, da sie Rötungen, Übelkeit, Krämpfe und sogar lebensbedrohliche Atemstörungen zur Folge haben können. Verzichteten Sie also beim Bad für die Kleinen auf ätherische Öle. Außerdem sollte das Bad maximal 35° C haben, nicht länger als 15 Minuten dauern und keinesfalls angewendet werden, wenn das Kind bereits fiebert.

TIM SONTÉE



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 Wieneu

IZ-NÖ-Stüd 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

15) Team Santé Pinzgau Apotheke

5760 SAALFELDEN, Leogangerstraße 39
Tel +43 65 827 4103

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

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.frauenhelpline.at
Frauenhelpline gegen Gewalt

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