



news santé

Das Gesundheitsmagazin der Team Santé Apotheken



Gemeinsam am schönsten:

Essen & trinken



Titelgeschichte: Essen & Trinken

2



Rezept: Zanderfilet mit Oliven-Polentacreme

8



Krimi: Ein Detektiv mit Magendrücken, Teil 2

10



Medizin von morgen: Wundermittel Abnehmspritze

15

Mag. pharm.
Thomas
Kunauer



inside team santé

Liebe Leserinnen
und Leser!

Im Winter neigen wir dazu, über den Hunger hinaus zu essen und zu trinken. Das richtige Maß zwischen Schlemmerei und Genuss, der keinen Verzicht fordert, ist oft schwer zu finden. Vielleicht hilft es da schon, sich auf den Augenblick zu konzentrieren und damit bewusster wahrzunehmen – so stellt der Genuss sich automatisch ein. Zum Thema Essen und Trinken genießen Sie in dieser Ausgabe nicht nur ein herrliches Rezept (S. 8), sondern auch



Interessantes zur gemeinsamen Mahlzeit (S. 17) und die richtige Ernährung für Hund und Katz (S. 4). Wie die Team Santé Apotheken Nachhaltigkeit leben, erfahren Sie in der Rubrik backstage auf Seite 13 und welche Gesundheitstipps wir für Sie haben, auf Seite 5. Und für spannende Unterhaltung sorgt wie immer unser Apothekenkrimi (S. 10). Lesen und gewinnen Sie!

Genießen Sie die Wintertage, lassen Sie es sich schmecken und haben Sie viel Vergnügen beim Lesen!

Ihr Mag. pharm.
Thomas Kunauer
Geschäftsführer von Team Santé



Gemeinsam am schönsten:

Essen & Trinken

Weder völlern, noch saufen, sondern achtsam, maßvoll und mit Genuss gemeinsam die Süße des Lebens genießen!

Essen ohne Dich

*Ich habe mich hungrig gefühlt,
Doch fast nichts gegessen.*

*War alles lecker, das Bier so schön gekühlt –
Aber: du hast nicht neben mir gegessen.*

*Verzeihe: Ich stellte mir vor,
Daß das ewig so bliebe,
Wenn du vor mir – –
Ach was geht über Liebe?!!*

*Muß ich nun doch
Ein paar Tage noch
Fressen, ohne Lust; o das haß ich. –
Aber wenn du von der Reise
Heimkehrst, weiß ich, daß ich
Wieder richtig speise.
– Joachim Ringelnatz*

Hauptsache gemeinsam!

Ringelnatz stellte es auch bereits fest: Essen allein macht nicht annähernd so viel Freude wie zu zweit oder in der Gruppe – Hauptsache gemeinsam! Denn essen soll ja nicht nur reine Nahrungsaufnahme sein, sondern so oft wie möglich ein Genuss. Und den hat man mit der richtigen Tischgesellschaft auf jeden Fall. Da werden Neuigkeiten erzählt, Pläne besprochen,



Gedanken ausgetauscht, da wird gelacht und die Zugehörigkeit gestärkt. Dazu kommt, dass die Speisen und Getränke viel bewusster wahrgenommen werden. Es lohnt sich also, bei der Auswahl auf gute Qualität zu achten. Im besten Fall auf regionale und saisonale Bio-Produkte – dann ist auch das ganze Jahr über für Abwechslung gesorgt.

Der Weise aber entscheidet sich bei der Wahl der Speisen nicht für die größere Masse, sondern für den Wohlgeschmack.
– Epikur

Verzicht als Genuss

In unserer Überflussgesellschaft hat sich der Verzicht heute zu einer zeitgemäßen Form des Genusses entwickelt. Davon zeugt der Trend des (Intervall-)Fastens ebenso wie der (temporäre) Verzicht auf Fleisch, Milchprodukte, Zucker oder Alkohol. Dies nicht nur, um dem Körper Gutes zu tun, abzunehmen oder die Umwelt zu schonen, sondern



Essen allein macht nicht annähernd so viel Freude wie zu zweit oder in der Gruppe – Hauptsache gemeinsam!

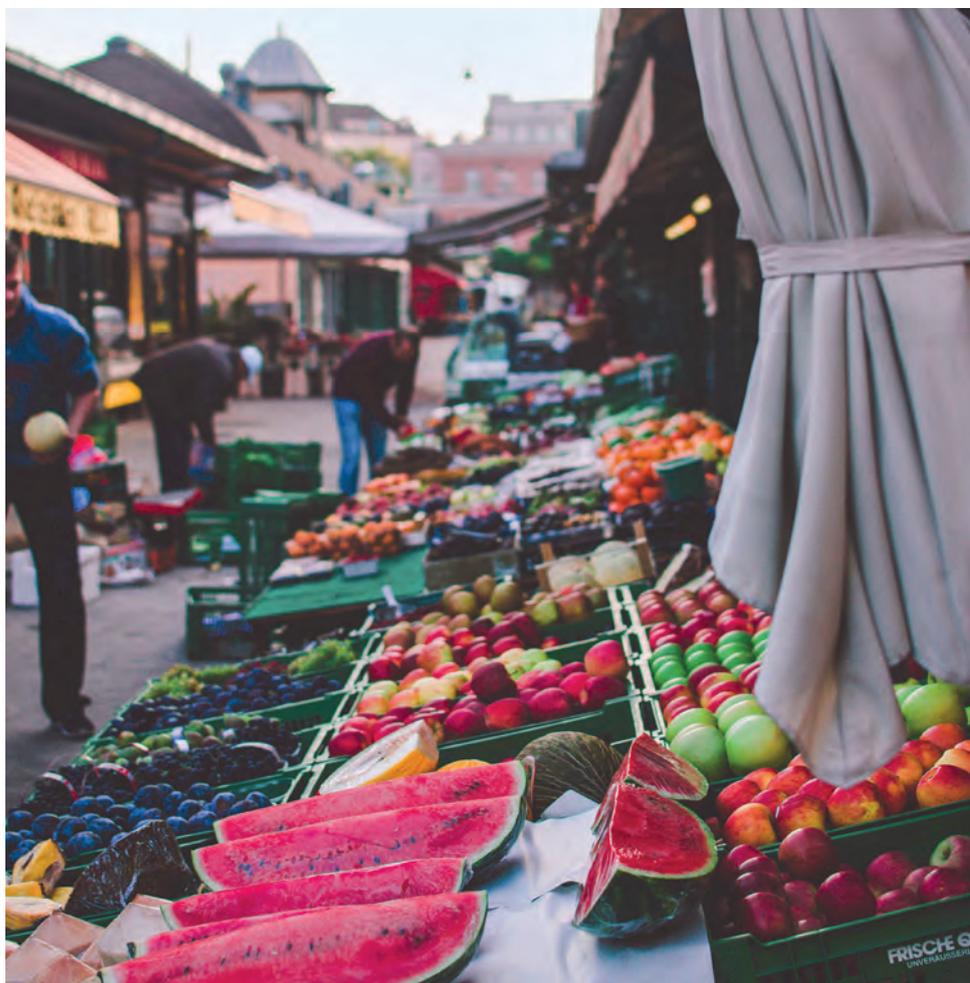
auch, um die Freude auf das zuvor Verzichtete zu steigern. In der Tat macht es auf Dauer zufriedener, nicht jedem Impuls sofort nachzugeben, sondern ihm eine Zeit lang zu entsagen, um dann bewusst genussvoll zu speisen und zu trinken.

Gott, was ist Glück! Eine Grießsuppe, eine Schlafstelle und keine körperlichen Schmerzen – das ist schon viel!
– Theodor Fontane

Das richtige Maß

Das richtige Maß zu finden ist schwierig, führt jedoch zu einem zufriedenen, vielleicht sogar glücklichen Leben. Also kein Völlern und kein sich alles Versagen, sondern maßvoller Genuss in guter Gesellschaft – dann klappt's sogar mit den Verwandten!

Nach einer guten Mahlzeit kann man allen verzeihen, selbst seinen eigenen Verwandten.
– Oscar Wilde



Es lohnt sich, bei der Auswahl auf gute Qualität zu achten und auf regionale und saisonale Bio-Produkte zurückzugreifen.

Wussten Sie, dass ...

- ▶ ... zu Beginn der Neuzeit Zimt, Safran, Gewürznelken, Muskat und Vanille so wertvoll waren, dass sie mit Gold aufgewogen wurden?
- ▶ ... echtes Wasabi als Knolle frisch über die Speisen geliebt wird?
- ▶ ... Honig bei richtiger Lagerung niemals schlecht wird?
- ▶ ... als Freeganer Menschen bezeichnet werden, die nur selbst angebaute, geschenkte, gefundene oder von anderen weggeworfene Produkte essen?



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.

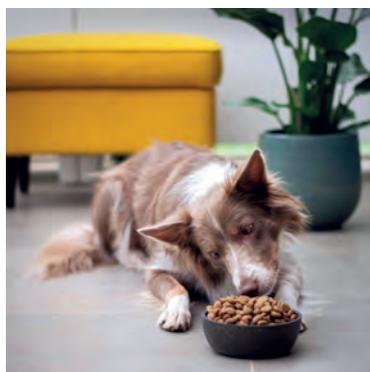
► Tier und wir



Hund und Katz werden es Ihnen danken:

Verantwortungsvoll füttern

Eine ausgewogene Ernährung spielt auch bei Haustieren eine entscheidende Rolle, denn nur so kann Ihr Liebling fit und gesund bleiben. Aber was sollte für welches Tier auf dem Speiseplan stehen?



Speziell der Proteinanteil ist wichtig.

Lebensphase

Das kommt ganz darauf an! Ist die Katze/der Hund jung, erwachsen, Senior:in? Bewegt er/sie sich viel oder wenig? Ist die Katze/die Hündin trächtig oder säugt sie gerade ihre Jungen? All das ist miteinander zu beiziehen, wenn Sie das geeignete Futter wählen. Wichtig ist auf jeden Fall, darauf zu achten, dass notwendige Nährstoffe wie Proteine, Aminosäuren, Vitamine,

Mineralstoffe und bestimmte Fette in ausreichender Menge enthalten sind.



Protein und Calcium

Speziell der Proteinanteil ist wichtig, außerdem sollte das (Fertig-)Futter neben Muskelfleisch auch Innereien, Sehnen und Gelenke beinhalten, die das Tier mit Mineralstoffen, wie beispielsweise Calcium, versorgen. Katzen sollte man keinesfalls dauerhaft Trockenfutter vorsetzen, da dieses auf Dauer die Nieren schädigt.

Kein Menschenessen

Achten Sie darauf, Ihren Liebling weder hungern zu lassen noch zu überfüttern und belohnen Sie ihn schon gar nicht mit Menschenessen – das kann Gift für ihn/sie sein! Wenn Sie bezüglich der Fütterung unsicher sind, dann fragen Sie Ihre Tierärztin/Ihren Tierarzt.

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



Tipp der Saison

Der Winter bringt viel Schönes, aber auch gesundheitliche Herausforderungen mit sich. Hier haben wir ein paar Tipps für Sie.

Wintersport – Muskelkater

Nach einem anstrengenden Skitag kann man einen Muskelkater vorbeugend bekämpfen: Eine heiße Dusche, ein heißes Bad oder ein Saunabesuch können wahre Wunder wirken. Durch die Erwärmung des Körpers transportiert der Schweiß die Schlacken heraus und durch die gezielte Abkühlung entstehen Wärme- und Kältereize, sodass ein Muskelkater ver-



Bei Skitouren oder anstrengenden Wanderungen ganz wichtig: immer Wäsche zum Wechseln mitnehmen.

mieden werden kann. Bei Skitouren oder anstrengenden Wanderungen ganz wichtig: immer Wäsche zum Wechseln mitnehmen. Nasse Wäsche wärmt nicht und führt zu Verkühlung oder Erfrierungen.



Verwenden Sie ein digitales, stabförmiges Fieberthermometer, messen Sie das Fieber der Kinder im Mund.

Richtiges Fiebermessen bei Kindern

Verwenden Sie ein digitales, stabförmiges Fieberthermometer, messen Sie das Fieber der Kinder im Mund oder bei Babys im After. Messungen unter der Achsel führen unter Umständen zu falschen Werten. Wichtig: gleich nach der Verwendung mit Seife und einem sauberen Tuch reinigen bzw. desinfizieren. Achtung: Die Temperatur im Mund ist um ca. 0,5 Grad höher als unter der Achsel. Im Mund gelten ca. 37,2 Grad als Normaltemperatur. Erst ab hier spricht man von erhöhter Temperatur.

Bandscheibenvorfall

Säure verstärkt Entzündungen, behindert die gesunde Ernährung der Knorpel und verursacht Abbaureaktionen im Knochenbereich. Außerdem verstärkt sie Muskel-

verspannungen und Schmerzen. Morgensteifigkeit kann ein erstes Anzeichen für Säurebelastung sein. Vermeiden Sie daher Säurebelastung des Körpers durch Stress, ungesunde Ernährung (Fett, Zucker) und Nikotin. Wichtig bei allen Problemen mit den Bandscheiben ist (richtige) Bewegung. Dadurch wird der Knorpel mit Nährstoffen versorgt, die Muskulatur als Stützhilfe trainiert und eine Druckentlastung erreicht. Gut sind leichte Ausdauersportarten wie Rückenschwimmen, Walken, Wandern, Schilanglauf – in leichteren Fällen kann man auch laufen oder Rad fahren, aber zur Sicherheit immer den Arzt/die Ärztin fragen! Schlecht sind Sportarten, die ruckartige Bewegungen oder starke Gewichtsbelastung der Wirbelsäule mit sich bringen, wie Tennis, Gewichtheben, Turnen oder Reiten.



Gut sind leichte Ausdauersportarten wie Rückenschwimmen, Walken, Wandern oder Schilanglauf.





Ohrengesundheit So schützen Sie Ihre Ohren im Alltag

Unsere Ohren sind empfindliche Sinnesorgane, denen wir oft zu wenig Aufmerksamkeit schenken. Im Alltag sind sie vielen Belastungen ausgesetzt, sei es durch Wasser beim Schwimmen, unsachgemäße Reinigung oder Kälte im Winter. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Ohren optimal schützen.

Wasser im Ohr: Die unsichtbare Gefahr

Besonders im Sommer, aber auch beim Duschen, Schwimmen oder Tauchen gelangt schnell Wasser ins Ohr. Das ist meist harmlos, kann aber zu Infektionen führen. Gelangt Wasser in den Gehörgang, staut sich Feuchtigkeit, die das Wachstum von Bakterien begünstigt. Eine unangenehme Folge: Ohrinfektionen. Trocknen Sie Ihre Ohren nach dem Baden gründlich ab. Leichtes Schütteln des Kopfes oder Neigen des Ohres

kann helfen, überschüssiges Wasser zu entfernen. Bei anhaltendem Gefühl von Wasser im Ohr oder Schmerzen sollten Sie eine:n Apotheker:in oder Ärzt:in aufsuchen.



Tipp: Normison Ohrentropfen, akut oder vorbeugend

Mittelohrentzündung – Was tun?

Eine der häufigsten Ohrenerkrankungen ist die Mittelohrentzündung, oft ausgelöst durch Erkältungen oder Infektionen der oberen Atemwege. Symptome sind stechende Schmerzen, Druckgefühl und manchmal Fieber. Hier ist ein Arztbesuch notwendig, um die Ursache abzuklären. *Besonders wichtig:* Vermeiden Sie Kälte und Wind für die Ohren. Bei Kleinkindern kann es zum Paukenerguss kommen, einer Ansammlung von Flüssigkeit im Mittelohr hinter dem Trommelfell. Hier helfen abschwellende Nasentropfen sowie schmerzlindernde entzündungshemmende Medikamente.

Tipps:

- Homöopathische Aconit Ohrentropfen
- Schüsslersalz Nr. 3
- Als Hausmittel: warmes Zwiebelsäckchen und Hauswurztropfen

Richtiges Ohrenputzen

Verwenden Sie keine Wattestäbchen, um ihre Ohren zu reinigen, denn diese

können das Ohrenschmalz tiefer ins Ohr drücken, was zu Verstopfungen führen kann. Zudem besteht die Gefahr, das Trommelfell zu verletzen. Ohrenschmalz hat eine wichtige Schutzfunktion, da es Bakterien abwehrt und den Gehörgang feucht hält.

Produkte für die Ohrengesundheit

In der Apotheke finden Sie spezielle Produkte zur Ohrpflege. Ohrensprays mit Meerwasser helfen, überschüssiges Ohrenschmalz sanft zu lösen und den Gehörgang zu reinigen. Für Menschen, die oft schwimmen, gibt es spezielle Ohrstöpsel, die Wasser fernhalten. Ohrentropfen (Aconit Ohrentropfen) können bei leichten Entzündungen oder zur Vorbeugung beim Schwimmen (Normison Ohrentropfen) eingesetzt werden.



Achten Sie also auf Ihre Ohren!

Bei anhaltenden Beschwerden sollten Sie nicht zögern, einen Arzt oder eine Apothekerin um Rat zu fragen.

Bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen

Mag. pharm. Birgit Trummer



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 der Team Santé Apotheken.



Die perfekte Kombination: **Zanderfilet mit Oliven-Polentacreme**

Probieren Sie diese Kombination einmal aus: Dem knusprigen Zander auf der molligen Polenta werden Sie nicht widerstehen können!

Wir verwenden für unser Rezept den fertigen Maisgrieß, Sie können den Grieß allerdings auch selber mahlen. Lassen Sie

dazu die Maiskörner zunächst trocknen und mahlen Sie sie anschließend möglichst fein in einer guten Getreidemühle. Ob fertig oder selbst gemahlen: Greifen Sie auf jeden Fall zu guter Bio-Qualität! Dasselbe gilt natürlich auch für den Fisch.

Zutaten für 4 Portionen

- 80 g Zander ► Salz ► 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen in Scheiben geschnitten
- 1 Bund Thymian ► Olivenöl

Für die Creme:

- 1 EL gehackter Lauch ► 1 Hand voll Rucola
- 300–400 ml Gemüsesuppe ► 1,5–2 EL Polenta
- 10 Stück schwarze Oliven, entkernt
- 2 EL geschlagenes Schlagobers ► Salz
- 1 EL Butter

Zubereitung

Den Zander mit Salz und Zitronensaft würzen, Knoblauch und etwas Thymian unter die Haut schieben und das Ganze auf der Hautseite in Öl knusprig braten. Für die Creme: Lauch in Butter anglasen, mit Suppe aufgießen, aufkochen, die Polenta einrieseln und alles so lange köcheln lassen, bis es von cremiger Konsistenz ist, dann Oliven und Rucola untermischen. Die Creme leicht salzen und mit Schlagobers verfeinern. Die Fischfilets auf der Polenta anrichten und mit Thymian garnieren.

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





Einmal pro Woche:

Fischlein, Fischlein, Fischlein – Fisch!

„Fischlein, Fischlein, Fischlein – Fisch! Der ist immer dort hingegangen, wo ich hingegangen bin!“ So die berühmte Fisch-Szene von Monty Python. Fische folgen uns in der Realität weniger, dafür sollten wir ihnen folgen und zwar dorthin, wo sie nicht in für Fisch, Umwelt und Mensch schädlichen Aquakulturen gezüchtet werden oder vom Aussterben bedroht oder stark gefährdet sind.



Fisch ist immer gut ...

Laut WWF zählen dazu viele Rochen-Arten, der Granatbarsch, der Aal sowie alle Hai-Arten, u.a. auch der Dornhai, den man als Schillerlocke isst.

Mit gutem Gewissen genießen

Sehen Sie Fisch wie Fleisch als Delikatesse, die Sie nicht auf dem täglichen Menüplan haben, und fragen Sie beim Kauf und im Restaurant nach, bevor Sie zugreifen: Mit welcher Fangmethode wurde der Fisch gefangen? Ist die Art gefährdet oder sogar vom Aussterben bedroht? Werden bei der Zucht große Mengen Futter oder Medikamente verwendet, die das Wasser verunreinigen? Wie sieht es mit der Klimabilanz aus? Einen hilfreichen Fisch- und Meeresfrüchte-Ratgeber finden Sie zum Beispiel auf der Seite des WWF. Übrigens steht auch eine Vielzahl von heimischen Fischen auf der Liste gefährdeter Tierarten. Regional ist in diesem Fall also nicht immer die bessere Wahl.

Variantenreiche Zubereitungsarten

Und jetzt zum Genießen: Gebraten, gegrillt, gedämpft, geräuchert; herzhaft, fett oder leicht, festfleischig oder zart; als Suppe, im Ganzen, filetiert oder in Streifen als Sushi – Fisch ist immer gut! Und gesund ist er natürlich auch. Reich an



... und gesund ist er natürlich auch.

Vitaminen, Jod, hochwertigem Eiweiß, Spurenelementen und den lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren trägt er zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

Fisch-Alternativen

Speziell für ältere Menschen ist Fisch besonders zu empfehlen, denn anders als Fleisch weist Fisch einen niedrigeren Fettgehalt auf. Möchten Sie aus ethischen Gründen gänzlich auf Fisch verzichten, dann sollten Sie zu Leinsamen (-Öl), Chiasamen, Walnüssen oder Algenöl greifen, damit Sie gut mit Omega-3-Fettsäuren versorgt bleiben.



Christian Klinger

Ein Detektiv mit Magendrücken Teil 2

Was bisher geschah: Marco Martin, unterbeschäftigter Privatermittler, sucht wegen Magenbeschwerden die Team Santé Germania Apotheke auf, muss aber feststellen, dass er in der Eile sein Portemonnaie daheim vergessen hat. Der Apotheker bietet ihm einen Auftrag an: In letzter Zeit kam es wiederholt zu Tumulten, nach denen dann einem Kunden das Medikament gefehlt hat.

Der Apotheker legte seinen Zweifel an dieser These dar: „Das ist das Komische. Vor zwei Wochen hat es die Kundschaft erst zu Hause gemerkt, dass ihr das Medikament fehlt, letzte Woche war es auch so, wobei es in diesem Fall schon seltsam war, weil es sich bei der Dame um eine Frau im mittleren Alter handelt, die geistig alles andere als senil ist. Die kam auch gleich nach wenigen Minuten zurück und hat behauptet, wir hätten offenbar vergessen, ihr die Arznei auszuhändigen. Und bei der Sache heute ist es noch in der Apotheke aufgefallen. Da hat es doch etwas?“

„Da pflichte ich Ihnen bei, das ist tatsächlich sonderbar. Aber Sie sprachen vorhin von einem Tumult, wie soll ich mir das vorstellen?“

„Wie gesagt, der Kundenraum war immer sehr voll. Seit es keine Coronamaßnahmen mehr gibt, warten die Menschen öfter dicht gedrängt im Innenraum. Und da kam es zuletzt zu



Zwischenfällen. Einmal hat jemand einen vollen Coffee-to-go Becher umgekippt und ihn einer Dame auf den hellen Mantel geschüttet. Da gab es einen Aufschrei, wie Sie sich vorstellen können. Sofort sind meine Angestellten herbeigeeilt und haben der armen Frau beim Abputzen geholfen.“

„Und der Becherträger?“

„Der war dann schnell verschwunden. Eigentlich unerhört.“

„Und es war immer Kaffee?“

„Nein, vor einigen Tagen hat jemand einen Kinderwagen umgestoßen.“

„Das arme Baby.“

„Keine Sorge, die Mutter hatte es am Arm, aber dennoch sind viele Dinge rausgepurzelt, und auch die in der Tasche verstaute Babynahrung und das Fläschchen haben sich auf unserem Boden verteilt.“

Martin kratzte sich über das Kinn. „Und heute? Ich nehme an, heute gab es auch einen ähnlichen Vorfall.“

Der Herr Magister seufzte und antwortete:

„Ja, Herr Prielauer kam zu Sturz, als er unser Geschäft betreten hat. Das ist ein rühriger, älterer

Herr, der sich dabei ganz blaue Knie geholt hat. Als ich ihm angeboten habe, den Vorfall unserer Versicherung zu melden, hat er abgewunken und gesagt, es sei nicht unsere Schuld. Jemand habe ihm ein Bein gestellt.“

„Haben Sie Videoüberwachung?“, wollte der Detektiv wissen. Der Chef hob abwehrend seine Hand. „Um Gottes Willen. Wir arbeiten in einem sensiblen Bereich. Stellen Sie sich vor, wenn dabei festgehalten wird, dass wir unserem gutaussehenden Hagestolz im Bezirk, der von allen Damen angeschmachtet wird, Potenzmittel verkaufen. Da haben wir Probleme mit dem Datenschutz, solange nicht sichergestellt ist, dass nicht aufgezeichnet wird, welche Medikamente über den Ladentisch gehen.“

„Sie haben also keine Überwachungskamera?“

„Doch, aber nur für die Nacht.“

„Schalten Sie sie besser auch untertags ein. Kümmern Sie sich halt um eine rechtzeitige Löschung, wenn sich untertags nichts Außergewöhnliches zuträgt.“

Daheim angekommen, hatte sich Martins Magendrücken zwar gebessert, aber jetzt beschäftigte ihn der seltsame Fall. Immerhin konnte er nun die Zeit sinnvoller nützen, als vor dem Fernseher zu sitzen. Es läutete an der Tür. Martins Onkel stand davor. In der Hand hielt er eine Weinflasche, die er bei einem der nahen Heurigen erstanden hatte, wie das Etikett verriet. Ohne große Worte drückte



der Onkel Martin die Bouteille in die Hand und stürmte in Richtung Wohnzimmer. Der pensionierte Versicherungsfachmann hatte Martin schon öfter mit seinen Tipps auf die Sprünge geholfen. „Kann ich deinen Fernseher aufdrehen?“, fragte er und hatte schon den Knopf auf der Fernbedienung gedrückt. Applaus brandete los, als die Kamera von der Studiobühne zum Publikum schwenkte. „Heute ist nämlich der zweite Teil von ‚Die Hungerleider‘, das will ich nicht versäumen.“ Martin kam mit zwei Gläsern und goss Wein ein. Er schenkte dem Fernseher wenig Beachtung, weil er überlegte, ob er darauf hoffen sollte, dass die Videoaufzeichnung vom nächsten Tag Licht ins Dunkel brachte oder ob er sich in der Apotheke auf die Lauer legen musste.

„Und wie hat es dir gefallen?“, riss die Frage seines Onkels Martin aus seinen Gedanken. Die Show war zu Ende, das Insert mit den diversen Sponsoren lief über den Bildschirm. „Ich habe ehrlich gesagt nicht zugesehen“, sagte er und erzählte seinem Onkel von den sonderbaren Ereignissen, die sich zuletzt in der Germania Apotheke zugetragen hatten. Der Onkel merkte auf. „Genauso etwas habe ich heute auch erlebt. Da hatte jemand Holzleisten an die Wand gelehnt, die plötzlich umgekippt und auf ein paar Kunden gefallen sind. Es ist nichts passiert, aber es gab ein großes Hallo und danach hat jemand gesagt, dass sein Medikament verschwunden war.“

„Warst du zufällig in der Germania Apotheke im fünfzehnten Bezirk?“

„Nein, ich war im Dritten, in der Team-Santé Paulus Apotheke.“

► Gewinner:innen

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

Heidemarie M.
9500 Villach

Martin K.
1140 Wien

Birgit S.
5760 Saalfelden

► Gewinnspiel

Haben Sie Teil 2 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: *Welchen Beruf hat Marco Martins Onkel ausgeübt?*

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. Jänner 2025
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.

#erstrahlegesund



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



Wir für die Zukunft:

Nachhaltigkeit bei Team Santé: Energie sparen

Wie bereits in der letzten Ausgabe berichtet, ist den Team Santé Apotheken Umweltschutz ein wichtiges Anliegen. Nun hat die Team Santé Gruppe im Jahr 2023 ein großes, gruppenübergreifendes Projekt zum Thema Nachhaltigkeit gestartet.



Lichtquellen sollen mit LED-Leuchtkörpern bestückt werden.

In der Konzeptionsphase sind wir dabei, alle wichtigen Daten unserer Apotheken zu erheben, um zu sehen, welche Maßnahmen wir ergreifen können. Denn wir wollen natürlich alles tun, um unseren CO²-Fußabdruck so klein wie möglich zu halten. Eine wichtige Säule stellt die Einsparung von Energie dar.

Energie sparen

An erster Stelle steht die Senkung des Stromverbrauchs. Dies ist möglich, indem kein Gerät unnötig auf Stand-by läuft. Ein- und Ausschalter am Gerät, ausschaltbare Steckerleisten und/oder Stecker mit Zeitschaltuhren sind dazu die Mittel der Wahl. Lichtquellen sollen ausnahmslos mit LED-Leuchtkörpern bestückt werden.

Lampen und Leuchten

Lampen in den Büros und Mitarbeiter:innenräumen werden heute schon selbstverständlich ausgeschaltet, wenn sie nicht benötigt werden. Energie lässt sich auch über Bewegungsmelder und gezielt eingesetzte Schaufensterbeleuchtung erzielen. Auch scheinbare Kleinigkeiten wie die Helligkeit des Bildschirms oder die sparsame Verwendung des Druckers tragen zum effizienten Energiesparen bei.

Alternativ heizen und kühlen

In Zeiten der Klimakatastrophe, in der es immer viel zu kalt oder viel zu heiß ist, sollten die Räume mit alternativen Methoden der Energiegewinnung wie Photovoltaik, Fernkälte, Wärmepumpe oder Erdwärme

beheizt bzw. gekühlt werden. Im ersten Planungsschritt wollen wir deshalb evaluieren, wo welche Alternativen zu herkömmlichen Methoden möglich sind.

Sorgsamer Umgang

Grundsätzlich gehen wir heute schon sorgsam sowohl mit erneuerbarer als auch nicht erneuerbarer Energie um, denn wir sind uns der Verantwortung gegenüber den nachkommenden Generationen bewusst!



Wir wollen alles tun, um unseren CO²-Fußabdruck so klein wie möglich zu halten.

Stärker als die Erkältung



schmerzlindernd
entzündungshemmend
fiebersenkend

Aspirin® ist die
NR.1*
für jede Phase der
Erkältung



ASPIRIN®

Schnell wieder fit fühlen.

* IQVIA PharmaTrend, OTC-Klasse 01B1 Grippe- und Erkältungsmittel, MAT 09/24, Umsatz (Euro AVP)

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

CH-20241105-51

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Ein Blick in die Zukunft

Teil 8: Das Wundermittel Abnehmspritze – in Zukunft auch bei Herz-, Leber- und Nierenerkrankungen, Demenz und Schlafstörungen einsetzbar?

Seit Monaten ist der Hype um die sogenannte Abnehmspritze ungebrochen. Der Wirkstoff basiert auf GLP-1-Rezeptoragonisten, die die Freisetzung von Insulin im Körper fördern und dafür sorgen, dass man sich schnell satt fühlt. Ursprünglich für die Behandlung von Typ-2-Diabetes entwickelt, stellte sich schnell heraus, dass die Medikamente Ozempic und Mounjaro auch zu einer deutlichen Gewichtsreduktion führen. Und so wurde das Medikament auch zur Behandlung von Adipositas zugelassen.

Schnelles Abnehmen mit Jojo-Effekt

Seither ist die „Abnehmspritze“ auch extrem attraktiv für Menschen, die ein paar Kilo loswerden und keine Diät machen wollen. Hollywood-Stars berichten von



Das Wundermittel Abnehmspritze.

fantastischen Erfolgen, Abnehmwillige besorgen sich die Mittel ohne Rezept, denn sie sind als Mittel zur Gewichtsreduktion für Nicht-Adipositaskranke oder nicht stark Übergewichtige gar nicht zugelassen. Deshalb sollte man bei der Einnahme bezüglich der Nebenwirkungen auch sehr vorsichtig sein und zudem bedenken, dass ein Jojo-Effekt einsetzt, wenn das Medikament abgesetzt wird.

Wirkstoff vielfältig einsetzbar

Doch nun hat sich abseits des Hypes als Lifestyle-Produkt herausgestellt, dass die Wirkstoffe auch bei vielen anderen Krankheiten einsetzbar sind bzw. sein könnten. So laufen im Moment Hunderte klinische Studien, die bestätigen sollen, dass die Medikamente auch bei Schlaganfällen, Nieren- und Herzversagen, Lebererkrankungen, Suchtverhalten, Depressionen, Unfruchtbarkeit, Parkinson, Demenz und Schlafstörungen helfen.

Die Liste wird immer länger und die Hoffnungen immer größer,

dass sich in Zukunft eine Vielzahl von Erkrankungen mit dem Wirkstoff behandelt lassen könnten. Man kann nur hoffen, dass die Medikamente dann in ausreichender Menge produziert werden können, denn schon jetzt kommt es immer wieder zu Lieferengpässen, die vor allem die ursprüngliche Zielgruppe trifft: Diabetes-Typ2-Patient:innen.

Unbeschwert die Blase entleert



- ✓ Unterstützt die Harnfunktion von Männern ab 45 Jahren
- ✓ Stärkt das Immunsystem und den Zellschutz
- ✓ Fördert die allgemeine Vitalität des Mannes

Erhältlich in der Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel

TREUEPASS

gültig für Alpinamed® Prosta Plus Kapseln sowie das gesamte Alpinamed®-Sortiment. Einlösbar in allen teilnehmenden Apotheken. Gültig solange der Vorrat reicht. Barablöse nicht möglich. Rückfragen Apotheke: +43 5354 5300-2309

Gebro Pharma GmbH, Österreich

www.alpinamed.at  

Jedes
4. Produkt
GRATIS



Gemeinsam speisen statt einsam herunterschlingen

Wussten Sie, dass gemeinsames Essen nicht nur ein soziales Ereignis ist?

Fast Food ist kein Trend, sondern Alltag für viele Menschen. Vor dem PC sitzend ein Weckerl verdrücken, in der Straßbahn oder im Auto zwischen zwei Ter-

minen eine Pizzaschnitte hinunterwürgen – das ist Essen, wie es heute mehrheitlich geliebt wird. Dass das für den Körper nicht gesund ist, braucht wohl nicht weiter ausgeführt zu werden. Aber dass es auch der

Seele nicht wohl tut, sollte einmal bewusst gemacht werden. Forscher: innen haben untersucht, wie sich gemeinsame Mahlzeiten auswirken. Das Ergebnis: Bei Kindern reduzieren sie das Risiko für Übergewicht, Drogenmissbrauch, Essstörungen, Kriminalität und Depressionen.



Bei Kindern reduzieren die gemeinsamen Mahlzeiten das Risiko für Übergewicht, Drogenmissbrauch, Essstörungen, Kriminalität und Depressionen.

Kriminalität und Depressionen. Außerdem verringern sie die Nutzung von Social Media und nicht zuletzt unterstützen sie auch die Sprachkompetenz und die psychologische Entwicklung. Also: Auf zum gemeinsamen Speisen!

Quelle: quarks.de

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



südt. Universitätsstadt	▼	Stadt in Böhmen	▼	privater TV-Sender (Abk.)	griechischer Buchstabe	logisch folgender Denker	5	fischer Fluss in Irland		
Bürger eines Königreichs	▶				3					
▶	10		11	Schiff in Gefahr		englisch: nein, kein		7		
Ort an der Mosel			volltönend	▶			6			
Biene	▶					englisch: eins				
Anfänger	▶				2	Stadt im Süden Honshus (Japan)		schöner Filmabschluss, Happy ...		
▶	1		Kfz-Z. Mülheim		Verteidiger beim Judo					
ehem. Bundespolizei (Abk.)		fies triezen	▶					8		
Nählinie	▶				Wortteil: Boden			9		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



Hinaus in die frische Luft

Sven Z.: Ich habe Arthrose in den Knien und weiß, dass ich mich viel bewegen sollte. Es fällt mir jedoch schwer, mich zu motivieren. Gibt es nicht noch andere Möglichkeiten, die Schmerzen geringer zu halten?



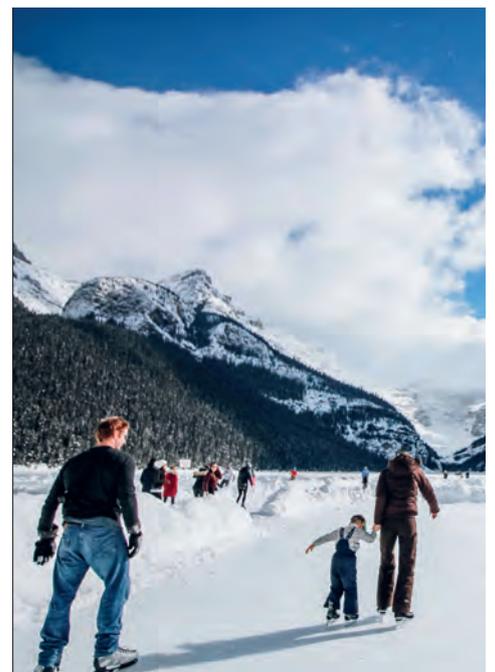
exzellente Erfahrungen mit Enzym-Präparaten gemacht, die ziemlich schnell helfen, die lokalen Entzündungen zu mindern, ebenso hilft langfristig Omega-3, weil es die Entzündungen ebenfalls verringert. Und schließlich ist es

wichtig, die Belastung regelmäßig, aber mäßig zu halten, weil ein gut durchblutetes Organ/Gelenk immer leichter und schneller regeneriert!

Raphaella A.: Bei mir wurde vor zwei Jahren Asthma festgestellt. Grundsätzlich kann ich gut mit der Krankheit umgehen,

doch im Winter häufen sich die Anfälle. Haben Sie Tipps für mich?

Mag. Katharina Schirmer von der Team Santé Oberen Apotheke antwortet: Ja, im Winter kommt mit der Heizungsluft automatisch eine zusätzliche Lufttrockenheit zur Wirkung, die Ihnen das Asthma nicht gerade erleichtert. Aber wenn Sie regelmäßig und korrekt Ihren Spray



Einfach hinaus in die frische (meist feuchtere) Luft.

anwenden, bleibt die Entzündung auf einem niedrigen Niveau, und dann greifen auch die Begleitmaßnahmen, wie z.B. Luftbefeuchtung durch feuchte Tücher/Luftbefeuchter/Inhalator, gut gereinigte Nase, damit Sie nicht durch den Mund einatmen, Lutschpastillen, damit Sie den Mund geschlossen halten und die Schleimhaut gut befeuchtet ist oder einfach der Wechsel hinaus in die frische (meist feuchtere) Luft!



Im Winter kommt mit der Heizungsluft eine zusätzliche Lufttrockenheit zur Wirkung.



Gar nicht gesund:

Junkfood

Bist du auch eines von jenen Kindern, die an keinem McDonalds vorbeigehen können, ohne sofort in einen Big Mac beißen zu wollen?



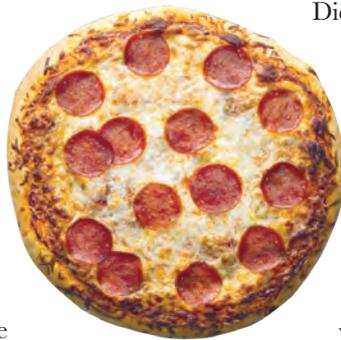
Die im Schulbuffet zu gebackenen Hühnugngets statt zu Salat greifen und als Nachspeise einen Schokoriegel schlemmen? Die zum Frühstück statt Haferflocken gesüßte Cornflakes essen und als Zwischendurch-Snack zu Chips greifen? Dann bist du eindeutig ein Junkfood-Junkie!

Pommes, Schoko, Cola

Junkfood nennt man Produkte, die viele Kalorien und wenig Nährwert haben. Sie enthalten eine Menge ungesunder Inhaltsstoffe wie Zucker, gesättigte Fette, Salz und Geschmacksverstärker.

Wichtige und gesunde Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Eiweiß und Ballaststoffe fehlen dagegen.

Warum aber greifst du lieber zum Eistee aus dem Packerl als zu selbstgemachtem Soda Zitron oder lieber zu Pommes als zu Erdäpfeln mit Gemüse?



Junkfood macht süchtig!

Nicht mehr aufhören können

Ganz einfach: Junkfood macht süchtig! Viele Unternehmen arbeiten seit Jahren mit großem Erfolg daran, Lebensmittel so herzustellen, dass die Konsistenz (wie es sich im Mund anfühlt), der Geruch, das Geräusch beim Kauen und die Zusammensetzung von unterschiedlichen intensiven Geschmacksrichtungen uns dazu bringt, Junkfood immer weiter essen zu wollen, wenn wir einmal damit angefangen haben.

Werbung, Werbung, Werbung

Diese Unternehmen wissen auch, wie sie dich dazu bringen, von ihren Produkten süchtig zu werden:

Wo immer du bist oder dich im Internet bewegst, du kannst dir sicher sein, dass die Werbung von salzigen und süßen Snacks, Fast Food und Soft Drinks dich verfolgt. Achte einmal darauf.

Besser ohne!

Das Blöde ist nämlich: Junkfood macht eine schlechte Haut, dick, müde und letztendlich krank. Besser also, du isst nur noch sehr selten davon und ernährst dich ansonsten gesund.

Mag. pharm.
Dr. Klaus
Schirmer



apotheke für kids

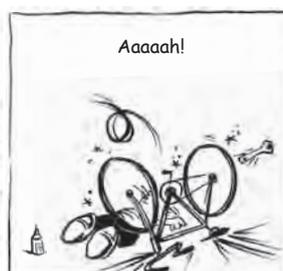
RS-Virus-Infektion

RSV ist eine Infektionskrankheit, die sich bei Kindern zumeist durch harmlose Erkältungssymptome bemerkbar macht, die aber rasch wieder abklingen. Selten kommt es zu einem schweren



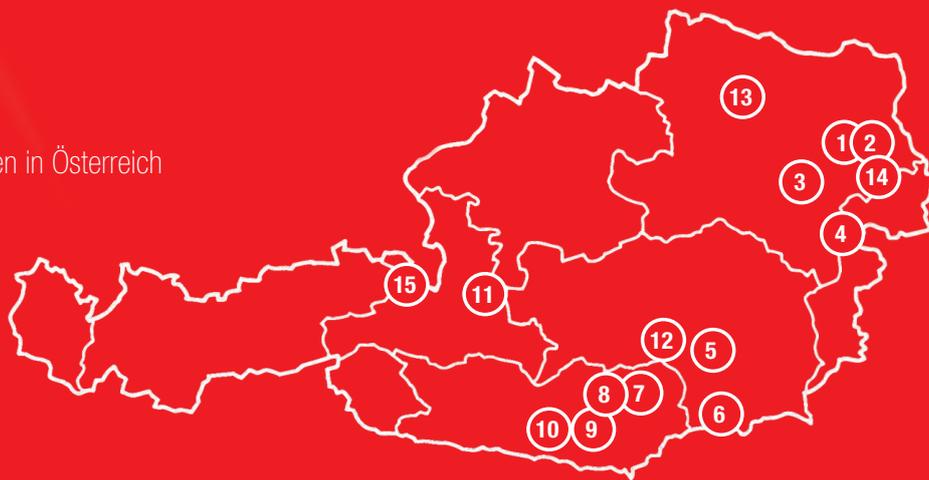
Verlauf. Das Kind hustet dann sehr stark und das Atmen fällt ihm plötzlich schwer. Sollte eine Blaufärbung von Haut und Lippen erfolgen, dann weist das auf zu wenig Sauerstoff im Blut hin – in diesem Fall ist sofort eine Ärztin oder ein Arzt aufzusuchen. Speziell sehr junge Säuglinge, Frühchen und Kinder mit bestimmten Vorerkrankungen sind gefährdet. Bei einem leichten Verlauf braucht das Kind viel Schlaf und Flüssigkeit, ideal sind Wasser, ungesüßte Kräutertee oder Früchtetees und natürlich Ihre Zuwendung!

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.mimikama.at
Faktencheck u.a. zu Verschwörungsmythen