

news santé

Das Gesundheitsmagazin der Team Santé Apotheken

Saison Tipps

Gute Laune
Raucherent-
wöhnung
Blasen-
entzündung

ApoBlog

Zeolith gegen
Reizdarm

Krimi

Ein Detektiv mit
Magendrücken
von Christian
Klinger
Teil 3

Körper- erwachen

*Frischfidel und
frühlingsfit*





} inside

Liebe Leserinnen und Leser!

Traritrara, der Lenz ist da! Endlich wieder Frühling, weg mit den Wintersachen, her mit der Sonnencreme – und mit einem neuen Layout des Magazins, wie Sie wahrscheinlich sofort bemerkt haben. Es präsentiert sich luftig, frisch, elegant. Wir freuen uns über Ihr Feedback!

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema Körper. Wie wir nach den Wintermonaten wieder fit werden, lesen Sie in der Titelgeschichte. Frisches



Gemüse beispielsweise aktiviert – warum aber essen Kinder es so ungern? Dazu mehr auf Seite 19. Neben vielen weiteren spannenden Themen laden wir Sie ein, mit uns einen Rückblick auf unser Team Santé-Fest zu machen (S. 13), und für Spannung ist in unserem Krimi (S. 10) gesorgt.

Erfreuen Sie sich an den Frühlingstagen und haben Sie viel Vergnügen beim Lesen!

Ihre Mag. pharm.
Gabriele Denk
Apothekerin

Körpererwachen im Frühling:

Frischfidel und frühlingsfit

Wenn es wieder blüht und grünt, sind wir ganz auf Neubeginn und Veränderung eingestellt. Hinaus in die Welt mit offenen Armen!

Jetzt haben uns die Frühlingsgefühle wieder fest im Griff! Die Temperaturen steigen, die ersten Knospen zeigen sich und die Grashalme bahnen sich ihren Weg durch die Erde – Aufbruch! Alles regt sich und bewegt sich, die Welt liegt in aller Frische vor uns und wir wollen sie nach unseren Wünschen gestalten. Womit fangen wir an? Mit uns selbst!



Es grünt so grün

Nach den kalten, kuscheligen Wintermonaten, in denen wir uns viel zu häufig drinnen aufhalten, verführt uns der Frühling mit frischer Luft und Sonnenlicht zu mehr Bewegung. Die tut gut, also bauen wir sie auch in unseren Alltag ein: Mit dem Fahrrad in die Arbeit

fahren, die Stiegen nehmen, mit

Freundinnen spazieren gehen statt im Café zu sitzen. Unser Herz-Kreislauf-System dankt es uns und unsere Laune hebt sich. Bewegung als Stimmungsaufhellerin.

Und die brauchen wir, wenn die Frühjahrsmüdigkeit ihre Krallen nach uns ausstreckt.

Die Bäume fahren im Frühling aus der Haut.

– Wilhelm Busch



Frühlingserwachen in Wald und auf den Feldern

Bewegung hilft mit, die Winterkilos von den Weihnachtsbraten und Vanillekipferln loszuwerden, und jetzt haben wir ja das köstliche frische, saisonale Obst und Gemüse wieder, die uns Kalorien einzusparen helfen, das Immunsystem unterstützen und das Energieniveau heben: Karotten, Rhabarber, Erdbeeren, Rucola, Lauch, Spargel, Spinat, Feldsalat, Champignons – und wenn Sie herrlichen Bärlauch sammeln gehen, haben Sie einen belebenden Spaziergang gleich miteingebaut!

*Mit duftenden Veilchen komm ich gezogen,
auf holzbraunen Käfern komm ich gebrummt,
mit singenden Schwalben komm ich geflogen,
auf goldenen Bienen komm ich gesummt.
Jedermann fragt sich, wie das geschah:
Auf einmal bin ich da!
– Mascha Kaleko*

*„Die Bäume fahren im
Frühling aus der Haut.“*

– Wilhelm Busch

Unterwegs mit den Richtigen

Ja, und natürlich die

Menschen. Die treffen wir jetzt

wieder öfter und wieso

nutzen wir das Früh-

lingserwachen nicht

auch gleich dazu, eine

neue Richtung einzuschlagen

und uns so oft wie möglich nur mit

solchen Leuten zu umgeben, die uns guttun, mit denen wir Spaß haben und uns ernsthaft auseinandersetzen können – mit den richtigen also. Und wenn es in Ihrem Leben gerade passt, dann lassen Sie Ihren Frühlingsgefühlen freien Lauf, wer weiß, ob im Wald oder auf der Heide, beim Joggen oder Spazieren, beim kurz Innehalten Ihnen nicht eine oder einer über den Weg läuft, auf dem Weg in ein neues Leben ...

} Wussten Sie, dass ...

... Singvögel auf Partnersuche in der Stadt lauter sind als auf dem Land, weil sie den Stadtlärm übertönen müssen?

... Frühlingsgefühle keine bloße Behauptung sind, sondern entstehen, weil der Körper durch die länger werdenden Tage mehr Endorphine, Testosteron und Östrogen ausschüttet, was uns kontaktfreudiger macht?

... Pollen bei günstigen Windverhältnissen bis zu 400 Kilometer weit schweben können?

... das Wort „Lenz“ aus dem Althochdeutschen stammt und mit dem Begriff „lang“ verwandt ist, weil die Tage im Frühling wieder länger werden?

... die „wonne“ im Althochdeutschen „Weide“ bedeutete und das Wonnemonat sich daraus ableitet, dass im April geborene Jungtiere im Mai reichlich Futter zur Verfügung hatten?



} Tipps der Saison

Gesund ins neue Jahr! Das ist sicher auch einer Ihrer Neujahrsvorsätze gewesen. Wie? Wir haben Tipps für Sie!

Raucherentwöhnung

Versuchen Sie zuerst, alle Zigaretten wegzulassen, die gedankenlos dahingeraucht sind. Schreiben Sie auf, welche Zigaretten (z.B. in der Früh, nach dem Essen, ...) Ihnen besonders wichtig sind und warum. Das hilft Ihnen dabei, eine Ersatzlösung zu finden. Weichen Sie dabei nicht auf Süßes aus, sondern betreiben Sie Sport. Sie können ohne Probleme auch während einer Nikotinersatz-Therapie noch ein paar Zigaretten rauchen, aber versuchen Sie, das immer weiter zu reduzieren. Beziehen Sie Ihre Familie und Ihre Arbeitskolleg:innen in Ihr Vorhaben ein und bitten Sie um deren Unterstützung. Sie werden dann mehr Verständnis erhalten, wenn Sie durch den Entzug einmal schlecht gelaunt und reizbar sein sollten. Meiden Sie öffentliche Plätze, an denen geraucht wird und schaffen Sie sich daheim eine rauchfreie Zone.

Blasenentzündung

Viel trinken: Wer seine Blase gut spült, verringert das Risiko, dass sich dort Bakterien festsetzen. Bitte beachten: Die Blase soll regelmäßig und vollständig entleert werden. Folgen Sie nicht dem ersten Drang, warten Sie aber auch nicht so lange, bis die Blase prall voll ist. Frauen, die zu Blasenentzündungen neigen, können vorbeugen, indem sie nach dem Geschlechtsverkehr innerhalb von 15 Minuten Wasser lassen. Keime, die zu einer Infektion führen könnten, werden so einfach ausgespült.

Orangenöl in der Duftlampe wirkt gegen Erschöpfungszustände und Lustlosigkeit.



Gute Laune-Tipp

Bei Abgeschlagenheit und Stimmungsschwankungen helfen Sonnenlicht und Bewegung an der frischen Luft. Körpereigene Aminosäuren haben viel mit der Regulation der Laune zu tun. Man findet sie vermehrt in Hühnerfleisch, Milchprodukten (v. a. Käse) und Fisch. In Stresssituationen verbraucht der Körper viel Vitamin B (Vollkornprodukte). Besonders wertvoll sind auch Meeresfische mit höherem Fettanteil (Thunfisch, Dorsch, Heilbutt), da hier Vitamine wie A, B, D, wichtige Aminosäuren und hochwertige Fettsäuren enthalten sind, die dem Körper beim Abbau freier Radikale helfen. Versuchen Sie mindestens einmal täglich herzlich zu lachen und kleiden

Sie sich farbenfroh. Orangenöl in der Duftlampe wirkt gegen Erschöpfungszustände und Lustlosigkeit.





*Versuchen Sie mindestens
einmal täglich herzlich
zu lachen und kleiden Sie
sich farbenfroh.*



Zeolith:

Ein sanfter Helfer
gegen Reizdarm

In Österreich leidet fast jede:r Fünfte mindestens einmal im Leben unter dem Reizdarmsyndrom, das den Alltag der Betroffenen mit Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall herausfordert.

Obwohl die genauen Ursachen noch im Dunkeln liegen, weiß man, dass Stress, Ernährung und ein Ungleichgewicht der Darmflora wesentliche Faktoren sind. Als Abhilfe rückt hier ein natürlicher Verbündeter in den Fokus: Zeolith. Das urzeitliche Vulkangestein hat die Fähigkeit, die Symptome des Reizdarmsyndroms auf natürliche Weise zu lindern.

Wenn der Bauch unter Stress steht

Das Reizdarm-Syndrom (RDS) gleicht einer aus dem Takt geratenen Symphonie zwischen vegetativem Nervensystem und Darmmuskulatur, bei der der Dirigent – unser Körper – die Kontrolle verliert. *Die Folge:* Die Lebensqualität Betroffener kann deutlich sinken.

Unsere modernen Lebensbedingungen: Ein Stresstest für den Darm

Umweltverschmutzung, Belastungen mit Schwermetallen oder Rückstände von Pestiziden in unserer Nahrung belasten unseren Körper mit Schadstoffen, die er mühsam filtern und ausscheiden muss. Gleichzeitig setzt der hektische Alltag mit seinen hohen Stress-Levels unser Nervensystem unter Dauerdruck, was sich auf die Darmfunktion auswirken kann. Hinzu kommt die häufig ungesunde Ernährung.

Zeolith: Ein natürlicher Helfer gegen Reizdarmbeschwerden

Als wertvoller Verbündeter erweist sich hier Zeolith. Das Vulkangestein, bekannt für seine außergewöhnliche Fähigkeit, Schadstoffe zu binden, hat sich als eine sanfte, aber wirkungsvolle Methode bei Reizdarm hervorgetan. Zeolith kann dabei helfen, Toxine und Schadstoffe, die den Darm belasten und irritieren, zu reduzieren. Zeolith unterstützt die Regeneration der Darmflora und trägt dazu bei, Entzündungen zu mindern und die Darmbarriere zu stärken.

„Zeolith hat die Fähigkeit, auf natürliche Weise zu lindern“



Der PMA-Zeolith®: Der gesunde Weg zur Reizdarm-Freiheit

Doch nicht alle Zeolith-Produkte sind gleich: Qualitativ sticht hier der PMA-Zeolith deutlich hervor. Durch ein patentiertes Verfahren, „PANACEO Micro Activation“ (PMA), wird die Oberfläche des Zeoliths vergrößert und somit seine

Fähigkeit, Schadstoffe zu binden, signifikant verbessert. Dies macht den PMA-Zeolith zu einem besonders effektiven Wirkstoff. Die selektive Bindungsfähigkeit von PMA-Zeolith ermöglicht es, vor allem Schwermetalle wie Alumi-

nium, Blei oder Cadmium und Toxine wie Ammonium aus dem Verdauungstrakt zu entfernen, ohne dabei wichtige Nährstoffe zu eliminieren. Darüber hinaus ist es besonders gut verträglich und zur Langzeiteinnahme geeignet. Die positiven Effekte von PMA-Zeolith sind nicht nur durch die

Erfahrungen vieler Anwender:innen belegt, sondern auch durch klinische Studien erwiesen. Dieser spezielle Zeolith ist also eine zuverlässige und effektive Möglichkeit, den Herausforderungen des Reizdarmsyndroms natürlich zu begegnen und die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig zu verbessern.

Biolectra®



JEDER TAG DEIN BESTER TAG

Für den stressigen
und aktiven Alltag*



**20 %
SPAREN***

Beim Kauf von Biolectra®
Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital.
*gültig auf den AVP im Aktionszeitraum
1.4. bis 31.5. 2025

www.biolectra-magnesium.at



HERMES ARZNEIMITTEL Vertriebsgesellschaft mbH, Wasmersgasse 15, 1200 Wien

* Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche, sowie zur Reduktion von Müdigkeit und Ermüdung bei. Die enthaltenen B-Vitamine tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

Biolectra® Magnesium 400 mg Nerven & Muskeln Vital. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrs-empfehlung: 1 x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro Pellets direkt auf die Zunge geben und schlucken. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: September 2021.

Phantastische Petersilie

Lange Zeit fristete die Petersilie in unseren Breiten eine Nebenrolle als hübsche Garnitur am Schnitzel oder feinst gehackt über die Suppe gestreut. Wir fordern: Eine Hauptrolle für die Petersilie, die in vielen Kulturen auch als Symbol für Gastfreundschaft und Wohlstand angesehen wird!

Im mediterranen und arabischen Raum wird die Petersilie wertgeschätzt und beispielsweise grob gehackt mit klein geschnittenen Tomaten und Gurken als köstlicher Salat serviert. Eine tragende Rolle spielt sie auch im Tabouleh, in das zusätzlich Minze und Bulgur, oft auch Granatapfelkerne, hineinkommen. Möglicherweise erfährt die Petersilie in diesen Küchen auch mehr Beachtung, weil sie aus dem nordafrikanischen Mittelmeerraum stammt.

Ob glatt oder kraus: nährstoffreich und gesund

Hauptsächlich gibt es zwei Arten von Petersilie: die glatte und die krause. Die glatte hat einen intensiveren Geschmack und wird deshalb oft in der mediterranen Küche verwendet, während die krause Petersilie optisch mehr hermacht und meist als Garnitur dient. Nicht nur hübsch, farblich einladend und schmackhaft ist sie, sondern auch äußerst nährstoffreich. Mit der hohen Menge an

Vitamin K, Vitamin C, Vitamin A und Folsäure trägt sie zur Knochengesundheit und einem intakten Immunsystem bei und ist außerdem wichtig bei der Zellteilung.

Antioxidative Wirkung

In der traditionellen Medizin wird Petersilie oft für ihre heilenden Eigenschaften geschätzt. Sie soll entzündungshemmend wirken, die Verdauung fördern und sogar bei der Entgiftung des Körpers helfen.

Petersilie wird manchmal auch zur Unterstützung der Nierenfunktion eingesetzt. Ihre ätherischen Öle haben antioxidative Eigenschaften und können helfen, freie Radikale im Körper zu bekämpfen.

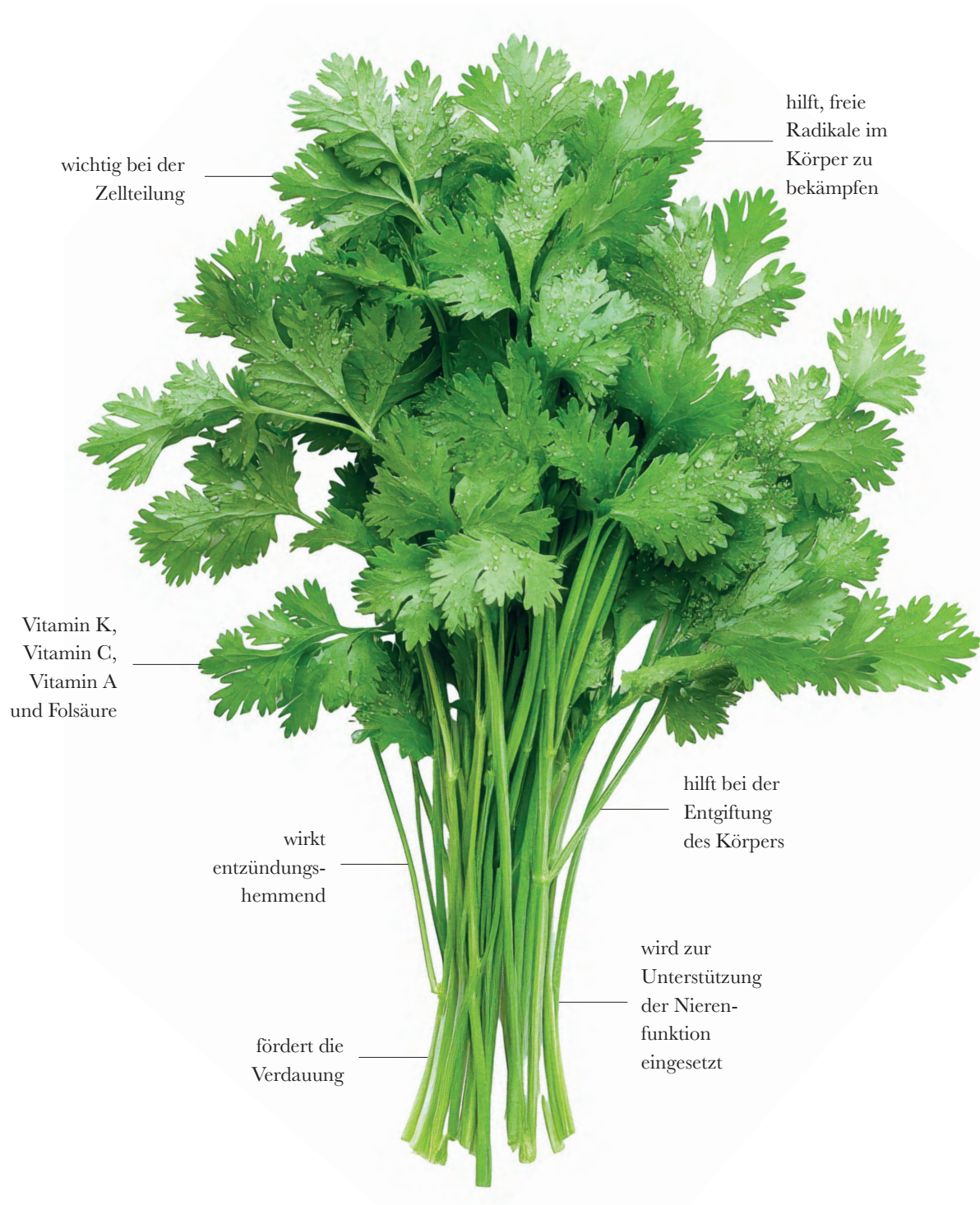
Im Garten und im Topf

Im Frühling sollten Sie sich ein Töpfchen Petersilie aufs Fensterbrett stellen. Sie ist relativ einfach anzubauen und kann natürlich auch im Garten oder auf dem Balkon kultiviert werden. Wichtig ist nur ein sonniges Plätzchen und ein durchlässiger Boden.

„Im mediterranen und arabischen Raum wird die Petersilie wertgeschätzt.“



*Petroselinum
crispum*





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



*Fast wie
in Frankreich:*

Crêpe

**mit Tomaten
und Pesto**



*Schnell gekocht, mit Genuss verspeist –
formidable Crêpes!*

Crêpes können Sie – wie auch Palatschinken – ganz einfach ohne Eier zubereiten. Die ursprüngliche bretonische Crêpe war ein Armenessen und wurde nur mit Buchweizen und Wasser hergestellt. Die Füllung können Sie natürlich variieren. Wie wäre es zum Beispiel mit Spinat und Käse oder Roquefort und Apfelmus?

Zutaten für 2 Portionen

100 g Teffmehl, Salz,
125 ml Wasser,
eventuell 2 Eier,
400 g Tomaten,
1 kleine Zwiebel,
1 Bund Petersilie,
4 EL Olivenöl,
schwarzer Pfeffer,
3–4 EL Basilikumpesto,
etwas Parmesan

Zubereitung

Mehl, eventuell Eier, Salz und Wasser mit dem Schneebesen gut verrühren, sodass sich keine Klümpchen bilden. Den Teig ca. eine Viertel Stunde quellen lassen – anschließend 1 EL gehackte Petersilie zugeben. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig hineingeben, einige Zwiebelwürfel aufstreuen, pfeffern und den Teig von beiden Seiten braten. Jede Crêpe mit Pesto bestreichen und die Tomatenwürfel oben auf streuen. Zuletzt in der Hälfte zusammenklappen und mit etwas Parmesan und der restlichen Petersilie bestreut servieren.

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





Ein Krimi von
Christian Klinger

Ein Detektiv mit Magen- drücken

Teil 3

Was bisher geschah:

Als sich der Privatermittler mit Magenbeschwerden an die Team Santé Germania Apotheke wendet, erhält er einen Auftrag: Er soll herausfinden, warum es zuletzt öfter zu Tumulten im Kundenbereich gekommen ist. Denn danach fehlte jedes Mal ein Medikament. Martin gibt dem Apotheker den Tipp, die für die Nacht vorgesehene Videoüberwachung auch untertags

aktiv zu halten. Bei sich daheim trifft er seinen Onkel, der sich eine neue Fernsehshow ansieht, weil sein eigener Fernseher kaputt ist. Als Martin ihm von dem sonderbaren Vorfall in der Apotheke erzählt, kann sein Onkel über eine ähnliche Erfahrung aus einer anderen Team Santé Apotheke berichten.

Am nächsten Morgen besuchte Martin die Apotheke und sprach mit der dortigen Leiterin, Frau Mag. Zenkoff, die die Schilderung seines Onkels bestätigte. Von ihr erfuhr er, dass eine Kollegin, die sie unlängst bei einer Fortbildung getroffen hatte, ihr von einem ähnlichen Vorfall berichtet habe.

„Diese Kollegin leitet ebenfalls eine Apotheke?“, fragte Martin.

„Ja, Angela, also Frau Mag. Sima, ist am Standort Schwechat, in der Team Santé Stadtapotheke.“ Langsam dämmerte es Martin. „Das heißt, wir sprechen hier von einem Zusammenschluss von mehreren Apotheken?“

„Ja, an insgesamt fünfzehn Standorten. Sie finden alles auf unserer Homepage.“

Martin wurde heiß. Das würden viele Kilometer sein, es sei denn, er klemmte sich hinter das Telefon.

Es musste nicht sein, dass es überall zu solchen Vorfällen gekommen war.

Er dankte der hilfsbereiten Apothekerin und fand sich zu Hause damit ab, dass ihm jetzt eine vom Schreibtisch auszuführende Recherche bevorstand. Er tippte die Adresse in seinen Browser und klickte sich von Apotheke zu Apotheke. Doch weder die Activa Apotheke in Wolfsberg noch die Adler Apotheke in Krems an der Donau wussten von Derartigem zu berichten, versprachen aber, sich zu melden, sollten sie einen solchen Vorfall beobachten. In Wolfsberg gab es noch die Team Santé Barbara Apotheke, die aber auch von nichts wusste, dafür gab es eine Team Santé Apotheke Krems, die aber in Voitsberg lag und auch keine Meldung dazu hatte. Martin nahm eine Österreichkarte und ringelte die bislang betroffenen Standorte ein. Im Westen nichts Neues war offenbar hier Programm, denn auch die Linden Apotheke in Leibnitz verneinte seine Frage, ebenso wie die Team Santé Apotheke in Hausmannstätten. Als er in Altenmarkt in der dortigen Tauer Apotheke anrief, erwartete er nichts anderes. „So etwas ist bei uns noch nicht vorgekommen“, so die abschlägige Antwort. Und diese hörte er fast wortgleich aus Villach, wo es die Obere Apotheke gab. Hellhörig wurde er, als er den Leiter der Wiener Apotheke in Wiener Neudorf verlangte und wieder bei Mag. Fisch landete.

„Ich sehe, Sie sind fleißig am Ermitteln“, sagte dieser, sobald er Martin am Hörer hatte. „Natürlich, hier gab es erst vorige Woche auch so einen Vorfall“, erklärte er und Martin machte ein neues Ringerl auf seiner Landkarte.

„Ich glaube, der oder die Täterin konzentriert sich auf den Großraum Wien“, brachte Martin das bisherige Ergebnis auf den Punkt. Eine letzte Apotheke fehlte ihm noch und er hätte eine Münze werfen wollen, ob es hier einen Treffer gab oder nicht. Denn für

viele Wiener war Eisenstadt so etwas wie ein Vorort Wiens und nicht nur der nahe Neusiedlersee war im Sommer voll mit Gästen aus Wien. Er telefonierte mit der Chefin der Salvator Apotheke, Frau Mag. Magda Monet. Ihre Antwort ließ sein Herz höherschlagen. „Ich glaube, ich habe das, wonach Sie fragen, sogar auf Video. Das Beste ist, Sie kommen hierher.“ Das ließ Martin sich nicht zweimal sagen und er machte sich mit dem Wagen über die A3 auf den Weg nach Eisenstadt. Sie hatten die Aufzeichnung nun zweimal angesehen. Die Apothekerin sagte: „Der von der Frau Schleifer, der ist normalerweise sanft wie ein Engel und wartet brav vor der Tür.“ Auf dem Band war zu sehen, wie der große Schäfer wie von der Tarantel gestochen ins Geschäft stürmte und dabei Menschen umrannte, sodass ihnen alles zu Boden fiel. Martin bemerkte, dass an diesem Tag überdurchschnittlich viele Schwergewichte gekommen waren. Fast nur Frauen. Umso bemerkenswerter, wie der Hund diese zu Fall brachte. Er wusste nicht, ob er diese Aufzeichnung auswerten durfte, nach dem, was ihm Mag. Fisch erklärt hatte, doch die Apothekerin wischte seinen Einwand nach Datenschutz mit der folgenden Bemerkung weg: „Mia san im Burgenland, da waß eh a jeder ois übern ändern“, sagte sie im sympathisch gefärbten Dialekt.

„Können Sie auf der Aufnahme erkennen, welches Medikament verschwunden ist?“ Die Pharmazeutin schüttelte zunächst den Kopf, doch dann antwortete sie: „An diesem Tag haben wir viele Präparate mit Liraglutid ausgegeben.“

„Wozu dient das?“

Die Apothekerin betrachtete Martins dezenten Chips-Friedhof und lächelte schelmisch. „Noch nie etwas von der Abnehm-Spritze gehört?“

Als Martin am späten Nachmittag heimkehrte, dauerte es nicht lange, als sein Onkel wieder vor der Tür stand.

„Mein Fernseher geht leider immer noch nicht, kann ich wieder bei dir meine Sendung sehen?“ Martin nickte. Anstandshalber fragte der Onkel noch: „Was macht dein Fall?“

„Wahrscheinlich ist die Verdächtige eine Frau.“

„Blöd, das trifft auf die Hälfte Österreichs zu.“

„Und wahrscheinlich übergewichtig.“

„Und das trifft auch auf die Hälfte unserer Bevölkerung zu. Weit bist du also nicht.“

Das Läuten seines Telefons befreite Martin aus dem peinlichen Dialog. Es war Mag. Fisch, der aufgeregt ins Telefon brüllte: „Ich habe die Aufnahme, da ist eine Person zu sehen, die offenbar das Gewimmel ausnutzt, um sich ein Medikament vom Boden zu krallen.“ „Eine dicke Frau?“ „Nein, ein Mann.“



} Gewinnspiel

Haben Sie Teil 3 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten:

Zu welcher Apotheke in Eisenstadt fährt Martin?

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:



Einsendeschluss:

30. April 2025

Der Rechtszweig ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.

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

*Alfred E.
5752 Vieofen*

*Maria P.
9020 Klagenfurt*

*Gabriele T.
9065 Ebenthal*





Legendäre Team Santé- Jahres- feier 2024



Im November letzten Jahres fand wieder unsere traditionelle Team Santé-Jahresfeier statt, bei der die Mitarbeiter:innen aller Team Santé Apotheken das Jahr und ihre Erfolge feiern.

Die fantastische Gelegenheit für alle Team Santé-Apotheker:innen und Mitarbeiter:innen, einen Abend miteinander verbringen zu können, lässt sich niemand freiwillig entgehen. Und so reisten dieses Jahr 200 Mitarbeiter:innen aus ganz Österreich an und feierten im wunderschönen Parkhotel Pörschach am Wörthersee gemeinsam.

Trophy, Trophy, Trophy

Nach einer Stärkung am hervorragenden Buffet – das keine Wünsche übrigließ – wurde es mit der Verleihung der Team

Santé-Trophys spannend. Diese wurden in drei Kategorien vergeben. In der Kategorie Nahrungsergänzungsmittel konnten sich die Apotheke Hausmannstätten und die Paulus Apotheke den ersten Platz teilen. Bei der Kund:innenzufriedenheitsbefragung überzeugte die Germania Apotheke und die Team Trophy schließlich konnten die Apotheke Hausmannstätten und die Tauern Apotheke mit nach Hause nehmen – womit die Hausmannstätter:innen gleich zwei Preise abräumen konnten. Wir gratulieren allen Gewinner:innen sehr herzlich!

Auf zur Bar und ab zum Tanzen

Und dann ging es auch schon an die Bar und zum Showact der Band Blowing Dozzy, die mit hämmernden



Drums und durchdringendem Saxophon für einen Sound sorgten, der den Anwesenden nicht nur tief in die Adern, sondern auch in die Beine fuhr. Anschließend brachte DJ van Hirschi die Tanzfläche wieder einmal zum Kochen. So geht Feiern bei Team Santé!

**Jetzt
-2€
sparen!**

Nase voll von Allergie?



Medizinprodukt

Tschüss, Allergiestress.
Lectranal® bei Pollenflug.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

**-2€
Gutschein**

Jetzt beim Kauf von Lectranal®, Lectranal® INTENS und Lectranal® ALLERGIE Nasenspray **2€ sparen.**

Einlösbar in allen team santé Apotheken
bis 31. Mai 2025.

Ein Blick in die Zukunft

Teil 9: Stuhltransplantation mit künstlich hergestellten Bakterien

„Stuhltransplantation“ – der Begriff lässt eine unwillkürlich die Nase rümpfen, ekelige Bilder formen sich im Kopf. Eine Transplantation von Fäkalien? Hört sich das nicht eher nach wunderlichen Heilmethoden aus der grauen Vorzeit als nach Medizin mit Potenzial für die Zukunft an?



Behandlungsform aus der Vergangenheit

Tatsächlich wird bereits in dem 1697 erschienen Werk „Heilsame Dreck-Apotheke“ beschrieben, wie Durchfallerkrankungen durch die Einnahme von Kot behandelt werden können. Auch ein chinesisches Medizinbuch aus dem 4. Jahrhundert weiß davon zu berichten. Im Grunde geht es bei der Stuhltransplantation – oder auch Fäkale Mikrobiota-Transplantation (FMT) – also um eine wiederentdeckte Behandlungsmethode.





Untersucht, verflüssigt, gefiltert

Bei einer Stuhltransplantation werden Stuhl bzw. aus dem Stuhl gewonnene Bakterien einer gesunden Spender:in auf eine:n Patient:in, deren eigene Darmflora zerstört ist, übertragen. Davor wird der Spender:instuhl untersucht, verflüssigt, gefiltert und dem/der Patient:in koloskopisch, also über eine Darmspiegelung, zugeführt.

Bakterien besser verstehen lernen

Heute wird die Behandlungsmethode für Patient:innen mit therapieresistenten Clostridium-difficile-assoziierten Diarrhöen (CDAD) eingesetzt, einer schweren Durchfallerkrankung, die bis zum Tod

führen kann, und deren Erreger besonders schwer zu bekämpfen sind. Die Heilungsraten liegen bei über 90 Prozent. Erforscht wird gerade, inwieweit sie sich auch für andere Infektionen des Verdauungstraktes eignet. Sobald man herausgefunden hat, welche Bakterien für die guten Behandlungserfolge verantwortlich sind, wird man diese auch künstlich herstellen und den Einsatzbereich erweitern können. Darüber hinaus wird an einem standardisierten, aus dem Stuhl gereinigten Bakterienextrakt in Kapselform gearbeitet.



Tageslicht tanken, besser *s c h l a f e n*

Eine aktuelle Studie der University of Washington in Seattle hat gezeigt, dass man zwar in jeder Jahreszeit etwa gleich lang schläft, sich allerdings die Einschlaf- und die Aufwachzeit von der dunklen hin zur hellen Jahreszeit um 35 Minuten verschiebt. Im Winter geht man später schlafen und steht später wieder auf, während wir im Sommer früher schlafen gehen und dafür früher aufwachen – all das natürlich nur unter der Voraussetzung, dass die Umstände



dies erlauben. Der Grund ist laut Studie das während des Tages aufgenommene Licht. Je weniger man davon abbekommen hat, vor allem in der ersten Tageshälfte, desto später

schläft man ein. Erhält man also im

Winter zu wenig Licht, sagt uns unsere innere Uhr, dass wir noch wachbleiben müssen. Wenn Sie also unter Schlafproblemen leiden, sollten Sie tagsüber hinaus gehen und dort so viel Tageslicht wie möglich aufnehmen, damit Ihr Körper am Abend zufrieden sein kann: Tageslicht-aufgetankt

in tiefen Schlaf gleiten ...



Ihr Geschenk*

Beim Kauf eines
Gesichtspflegeproduktes
erhalten Sie ein Geschenkset
im Wert von € 4,60 gratis.

* Solange der Vorrat reicht

pro
derm

Hochdosierte Anti-Ageing-
Intensivpflege gegen die sichtbaren
Anzeichen der Hautalterung.
Auch für die empfindliche Haut.

Proderm-Anti-Ageing-Intensivprodukte wirken der Hautalterung nachhaltig
entgegen. Hochdosierte Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Matrixyl® 3000 und
der Louis Widmer Biostimulatoren-Komplex reduzieren ausgeprägte Falten,
regenerieren und schützen die Haut.

Dermatologische Kompetenz. Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.



Cholesterin und Schwindel

Lilly K.: *Meine leicht erhöhten Cholesterinwerte bekomme ich auch durch das Weglassen meines geliebten Butterbrots nicht weg. Was kann ich tun?*

Mag. pharm. Ulrike Schutting von der Team Santé Apotheke Hausmannstätten antwortet:

Cholesterin ist einerseits Segen und andererseits Fluch für unseren Körper. Wir brauchen es für verschiedene Stoffwechselprozesse und es ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembran, der Hülle um unsere Zellen.

80 % davon stellt unser Körper sogar selbst her. Zu viel Cholesterin an den falschen Stellen im Körper sorgen aber für Probleme. Es lagert sich an den Wänden der Arterien ab und sorgt für eine Verengung, andererseits



kommt es zu Entzündungsreaktionen, die die Gefäße starr machen. Daraus resultieren Durchblutungsstörungen sowie ein höheres Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Mit dem Weglassen des Butterbrotes haben Sie bereits den ersten Schritt getan: Die Umstellung der Ernährung mit der Ver-

wendung vermehrt pflanzlicher Fette ist eine wichtige unterstützende Maßnahme im Kampf gegen zu hohe Cholesterinwerte. Durch Omega-3-Fettsäuren bleiben die Gefäße elastisch. Ebenso sollten Sie versuchen, vermehrt Haferflocken in die Ernährung einzubauen. Die darin enthaltenen Inhaltsstoffe β -Glukane binden die Gallensäuren und unser Organismus verbraucht mehr vom körpereigenen Cholesterin. Unterstützung bieten auch pflanzliche Präparate mit Artischocke, Rotem Reis oder Phytosterolen. Mit regelmäßiger Bewegung sowie der typischen mediterranen Kost reduzieren Sie allgemein Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und es tut Ihrem Körper gut!

Rafif Y.: *Ich leide immer wieder unter Schwindel, der mich plötzlich überrascht. Ich war schon beim Arzt, körperlich fehlt mir nichts. Haben Sie Tipps?*

Mag. pharm. Elke Aschbacher-Weinhandl von der Team Santé Apotheke Hausmannstätten antwortet:

Den ersten Tipp vorneweg: Bei auftretendem Schwindel Blutdruck messen. Sollte Ihr Blutdruck eher niedrig sein, dann gilt es auf jeden

Fall, den Kreislauf bestens in Schwung zu bringen. Denn wenn der Kreislauf fit ist, ist auch die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung des Gehirns in Ordnung. Achten Sie darauf, aus-

reichend zu trinken und regelmäßig Bewegung an der frischen Luft zu machen. Gehen Sie es beim Aufstehen in der Früh langsam an, kurbeln Sie den Kreislauf noch im Bett mit leichten Übungen an – vielleicht können Sie sich manchmal sogar den Kaffee oder Tee ans Bett bringen lassen? Bei regelmäßig auftretenden Be-



schwerden gibt es homöopathische Unterstützung in Form von Tabletten oder Tropfen. Eine gute Versorgung mit Magnesium unterstützt die Durchblutung und Versorgung der kleinsten Gefäße gerade auch im Bereich des Gleichgewichtsorgans im Ohr.

Gut für unterwegs: Nehmen Sie sich immer eine kleine Wasserflasche und einen Traubenzucker mit, so haben Sie im Bedarfsfall eine kleine Stärkung mit dabei!

„Achten Sie darauf, regelmäßig Bewegung an der frischen Luft zu machen.“



Achtung: Kröten, Kitze, Bodenbrüter

Heute soll es in dieser Rubrik einmal nicht um unsere Wohnungs- bzw. Hausgenoss:innen gehen, sondern um wild lebende Tiere und deren Nachwuchs, der gerade im Frühjahr besonders gefährdet ist.

Gefahrenquelle Gartenarbeit

Am Boden oder in Bodennähe lebende (Jung-)Tiere sind gefährdet, wenn Sie den Rasenmäher anwerfen. Besonders Igel, die sich bei Gefahr zusammenrollen, werden häufig Opfer von Mährobotern und verlieren Gliedmaßen, wenn nicht gar ihr Leben. Auch Hecken sollten Sie im Frühling nicht zurückschneiden, weil sich darin Vogelnester verbergen können.



Hunde im Jagdfieber

Bödenbrütende Vögel, Junghasen und Rehkitze schützen Sie, indem Sie Ihren Hund im Gelände nicht freilassen. Meldet sich bei diesem nämlich der Jagdtrieb, scheucht er möglicherweise Elterntiere auf, die fliehen und die Jungen schutzlos zurücklassen müssen. Im schlimmsten Fall verhungern diese.

Frösche auf Wanderschaft

Beim Autofahren sollten Sie auf Schilder achten, die Krötenwanderungen anzeigen. Kröten, Frösche und Molche legen ihre Eier nämlich immer genau in die Gewässer, in denen sie selbst geschlüpft sind, und dazu müssen sie die eine oder andere Straße überqueren.



Blühwiesen und Hummelkästen

Helfen Sie Wildtieren, Vögeln und Insekten, indem Sie Unterschlüpfе, zum Beispiel durch das Anlegen von Blühwiesen, den Bau von Vogelhäusern oder Hummelkästen schaffen. Vögel brauchen während der Nistzeit jede Menge Energie. Besonders in dichter verbauten Gebieten ist es daher sinnvoll, diese auch im Frühling zu füttern.

→ Fragen Sie in Ihrer Team Santé Apotheke nach den passenden Produkten für die Gesundheit Ihrer tierischen Begleiter!



Nutzen Sie die Vorteile der Team Santé App!

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



Auch ohne Installation unter app.teamsante.at verfügbar.



Kinder, Kinder: Gemüse? *Wäh!*

Im letzten Heft haben wir über Junk-Food berichtet und was es mit unseren Körpern macht (nichts Gutes!). Diesmal stellen wir die Frage, weshalb vor allem kleinere Kinder mit Gemüse nichts anfangen können, ja es zum Teil sogar hassen.

Vielleicht ist es auch dir einmal so ergangen und mittlerweile freust du dich, wenn in der Jausenbox ein knackiges Stück Gurke steckt. Woran liegt das?

Also: Das Verhalten vieler kleiner Kinder ist quasi natürlich, man sagt dazu auch „evolutionsbedingt“, weil es in der Geschichte der Menschheit einen Grund für dieses Verhalten gibt. Stell dir eine Zeit vor, in der es noch keine Supermärkte gab, in die man hineinhuschte und kaufte, was man brauchte. Es gab Zeiten, in denen die Menschen immer auf Wanderschaft waren und deshalb an vielen unterschiedlichen Orten mit unterschiedlichen Pflanzen in Berührung kamen.

Bitteres meiden!

Wenn Kinder ihre Umwelt erkundeten – und wie du weißt, nehmen kleine Kinder immer alles gleich in den Mund und kauen daran herum – musste der Körper ein eigenes Schutzprogramm gegen giftige Pflanzen entwickeln und das hieß: Bitteres nicht essen! Denn Bitterstoffe stehen in der Natur für etwas Giftiges. Kinder ab etwa einem Jahr entwickeln daher eine ganz besondere Empfindlichkeit gegen alles, was bitter ist. Sie sind so empfindlich, dass sie Bitteres schmecken, wo ältere Kinder und Erwachsene die Bitterstoffe gar nicht mehr wahrnehmen.





Hilfsboot	▼	Mönch von Solignac (7. Jh.)	10	Kochrückstände	▼	▼	Zuruf an Zugtiere: zurück!	Zeitungen
	▶				6			▼
Manipulation		weibliches Raubtier		Impfstoffe	▶	4		
Wasserlinne	▶		5				drittgrößte Insel in Vanuatu	
Amtsprache in Laos	7	1		ungeordnete Menge			Kfz-Z. Elbe-Eister-Kreis	
Dreschabfall			Schiffswerkstatt	▶				3
	2				niederdeutsch: was	▶		
			11			französisch: dich		9
Metallstab mit spitzem Ende			einen Motor frisieren	▶	8			

raetselstunde.com

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



} Apotheke für Kids

Und wenn ihnen dann ein Brokkoli auf den Teller geschoben wird, reagieren sie empört: Wäh! Die Eltern ärgern sich, dass das Kind so ungezogen ist, dabei folgt es einfach nur seinem natürlichen Programm: *Bitteres meiden!*



Sonnenschutz

Die beste Möglichkeit, das Kind vor Sonnenbrand zu schützen? Geben Sie ihm ein Tablett oder einen PC und ein Zimmer, in das es sich verkriechen kann!



Scherz beiseite: Sorgen Sie bereits im Frühling für ausreichenden Sonnenschutz, denn die UV-Strahlung steigt jetzt und kann für die empfindliche Haut von Kindern gefährlich sein. Sonnenbrand und langfristige Hautschäden vermeiden Sie, indem Sie Ihr Kind regelmäßig mit Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor einschmieren und es bei starker, lang andauernder Sonneneinstrahlung auch durch Kopfbedeckung und Sonnenbrillen schützen. Das Kind von der Sonne gänzlich fernzuhalten, ist dagegen mehr als gesundheitsschädlich, denn die Sonne ist ein Stimmungsaufheller, stärkt unser Immunsystem und hilft dabei, uns vor Infektionen zu schützen.

Ihr Mag. pharm. Dr. Klaus Schirmer

Tim Sontee



*Sie finden 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 Wienu
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, Klagensfurter 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 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.pollenwarndienst.at
Österreichischer Pollenwarndienst

www.gesunder-schlaf.at
Initiative Gesunder Schlaf

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

www.frauenhelpline.at
Frauenhelpline gegen Gewalt