

Der Geist

*auf Reisen:
Luftig wie ein
Sommerhauch*

Saison Tipps

Schwere Beine,
Sonnenbrand
und Verstopfung

ApoBlog

Nasen-
gesundheit

Krimi

Ein Detektiv mit
Magendrücken
von Christian
Klinger
Teil 4





inside

Liebe Leserinnen
und Leser!

Die Temperaturen steigen, die Sommerferien stehen vor der Tür und Sie wissen immer noch nicht, wohin Sie reisen werden oder aber Sie wissen gar nicht, wie Sie all Ihre Pläne unterbringen sollen? Bleiben Sie gelassen, setzen Sie sich auf einen bequemen Sessel und lassen Sie einmal die Gedanken ohne Ziel schweifen. Es geht um den Geist in diesem Heft, nicht um den Körper, und der Geist ist frei, wenn Sie das zulassen! Mehr dazu in der Titelgeschichte.

Der spannende letzte Teil unseres Krimis wird Ihren Geist auf jeden Fall anregen.



Und damit auch der Körper zu seinem Recht kommt, haben wir ein sommerlich zitroniges Rezept für Sie ausgesucht und hilfreiche Gesundheitstipps für Sie zusammengestellt. Schmökern Sie, genießen Sie, seien Sie faul – viel Vergnügen beim Lesen!

Ihre Mag. pharm.
Gabriele Denk
Apothekerin

Der Geist auf Reisen:

Luftig wie ein Sommerhauch

Sommerzeit ist Ferienzeit und Reisezeit – wobei das Reisen keineswegs physisch passieren muss. Lassen wir unseren Geist in die Ferne schweifen ...

*Lieber Freund, was für ein
Sommer! Ich denke Sie mir
im Zimmer sitzend, mehr
Omelette als Mensch.
Friedrich Nietzsche*

Und jetzt einmal nichts tun

Der Geist ist willig, aber der Körper ist schwach? Kein Wunder, wenn die Sonne vom Himmel brennt und man sich vom Stress des Alltags ausgebrannt fühlt. Wieso nicht einmal nichts tun und einen Faulenzertag einlegen? Gönnen Sie Körper und Geist Ruhe. Machen Sie es sich im Garten,

am Balkon oder an einem Lieblingsplatz gemütlich, lassen Sie die Seele baumeln und schenken Sie Ihrem Geist damit die Freiheit zu wandern, wohin er gerade möchte: Ins Kühle, ans Meer, in den Wald, in eine andere Zeit, zu einem bestimmten Menschen ...



Sich ganz dem Lesen hingeben

Wenn Sie wieder fit sind, holen Sie sich ein Buch. Das wollten Sie doch schon längst machen, sich fallen lassen in eine Geschichte wie damals als Kind, als man sich noch völlig dem Lesen und den Abenteuern im Kopf hingab. Probieren Sie es. Handy und Laptop außer Reichweite bringen, auf lautlos stellen und los geht's!

Nichtstun ist die allerschwierigste Beschäftigung und zugleich diejenige, die am meisten Geist voraussetzt.

Oscar Wilde

Einfach treiben lassen

Nehmen Sie sich für den Sommer auf jeden Fall nicht zu viel vor, denn Freizeitstress ist nichts, was wir jetzt noch gebrauchen können. Leben Sie einmal in den Tag hinein, statt jede freie Minute mit Plänen vollzustopfen. Sie werden staunen, welche neuen Erkenntnisse sich Ihnen eröffnen, was Sie alles entdecken!

Angeregter Geist im kühlen Museum

Haben Sie sich lange genug erholt, dann ist ein Besuch in einem Museum ein guter Tipp. Sie finden dort nicht nur geistige Anregung, sondern können auch die Kühle genießen. Danach ein Drink im schattigen

Gastgarten, bei dem Sie das Gesehene nachwirken lassen können. Auch Kirchen bieten sich zur Abkühlung und zum Kunstgenuss an.

Stressfrei reisen als Wohltat

Wer gerne reist, und das stressfrei tut, der/die wird sich freuen zu hören, dass Reisen sich positiv auf die mentale Gesundheit auswirkt. Und auch hier gilt wieder: Entspannen, „Nichtstun“ und Lesen gelten laut einer Umfrage als die Urlaubsaktivitäten, die bei den meisten Menschen das Wohlbefinden erhöhen.

„Schenken Sie Ihrem Geist die Freiheit, zu wandern, wohin er gerade möchte.“

} Wussten Sie, dass ...

... Schwierigkeiten, die wir beim Reisen erfolgreich lösen, unser Selbstvertrauen stärken?

... Sommerferien ursprünglich zum Arbeiten eingeführt wurden, weil die Kinder auf dem Land den Eltern bei der Ernte helfen mussten?

... der Eiffelturm im Sommer oft zwischen 15 und 30 Zentimeter wächst, weil er aus Eisen besteht, das sich in der Hitze ausdehnt?

... Kühe bis zu zwei Wochen nach der Umstellung zur Sommerzeit etwa zehn Prozent weniger Milch als sonst geben?

... unser Geist kreativer wird, wenn er müde ist, weil er sich dann weniger gut auf bestimmte Tätigkeiten konzentrieren und Verbindungen zwischen Ideen nicht mehr gut merken kann und dadurch gezwungen ist, in neuen Bahnen zu denken?

Tipps der Saison

Schwere Beine, Sonnenbrand und Verstopfung – man muss sich den Sommer nicht vergällen lassen. Lesen Sie unsere Tipps und genießen Sie!

Venen

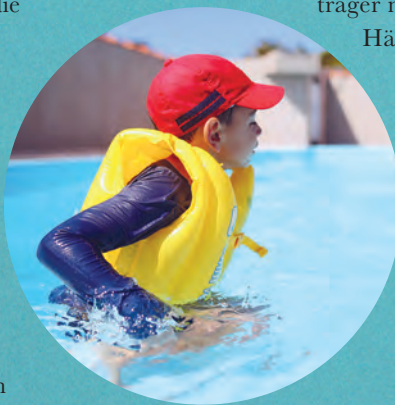
Bei hochsommerlich heißen Temperaturen dehnen sich die Blutgefäße aus und es kommt zu geschwollenen, schweren Beinen. Krampfadern oder Venenerkrankungen können die Folge sein. *Unser Tipp:*

Vermeiden Sie langes Stehen oder Sitzen und tragen Sie keine zu hohen Schuhe. Lagern Sie die Füße hoch, stehen Sie immer wieder auf und gehen Sie herum. Wippen Sie von den Zehenspitzen auf die Fersen und umgekehrt. Kneipp-Wechselduschen regen die Durchblutung an. Bewegen Sie sich regelmäßig und tragen Sie gegebenenfalls Kompressionsstrümpfe.

Sonne/Leibchen

Ein langer Aufenthalt im Wasser, der vor allem häufig bei Kindern vorkommt, birgt große Gefahren: Durch den Lupeneffekt des Wassers und den Umstand, dass mit der Zeit immer mehr Sonnencreme vom Körper gespült wird, kommt es oft zu einem zuvor nicht bedachten Sonnenbrand. Nehmen Sie daher für sich bzw. Ihre Kinder ein weißes Leibchen und eine Kopfbedeckung zum Badeaufenthalt mit (auch im Wasser!), die getrost nass werden können.

„Ein langer Aufenthalt im Wasser, der vor allem häufig bei Kindern vorkommt, birgt große Gefahren.“



Verstopfung und Abführmittel

Bei den in unseren Breiten üblichen Ernährungsgewohnheiten ist es in



Ordnung, dreimal täglich bis einmal in drei Tagen Stuhlgang zu haben, sofern der Stuhl normal geformt, aber geschmeidig ist. Bei leichter Verstopfung können sich einfache Verhaltensmaßnahmen positiv auf die Darmaktivität auswirken: Treiben Sie regelmäßig Sport, trinken Sie ausreichend

Flüssigkeit (am besten Wasser) und achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, ...). Abführmittel sollen nur kurzfristig eingesetzt werden, da sie einen Gewöhnungseffekt haben, den Darm noch träger machen und die Stuhlgang-Häufigkeit erhöhen.



*„Nehmen Sie
für sich und
Ihre Kinder
ein weißes
Leibchen und
eine Kopf-
bedeckung
mit.“*

„Kamfu mir helfen?“

Der Titel dieses entzückenden Kinderbuches kommt mir oft in den Sinn, wenn jemand mit einer richtig verstopften Nase bei mir in der Apotheke steht – das hört man nämlich sofort, denn die Nase erwärmt, befeuchtet und reinigt nicht nur unsere Atemluft, sondern spielt auch eine wichtige Rolle beim Riechen, Schmecken und Sprechen.

In der Erkältungs- und Allergiesaison – also eigentlich das ganze Jahr über – kann die Nase schon mal ordentlich in Mitleidenschaft gezogen werden. Mit ein paar einfachen Maßnahmen können wir sie aber sehr gut unterstützen.

Allergie: Pollen, Hausstaubmilben und Tierhaare zählen zu den häufigsten Auslösern von Allergien. Viele Menschen leiden dabei unter Juckreiz, Niesattacken und verstopfter Nase. Ein Tipp, den Betroffene häufig bekommen, ist den Kontakt mit den allergieauslösenden Substanzen zu vermeiden. Das ist meistens leichter gesagt als getan. Es gibt aber spezielle Nasensprays, die eine Schutzschicht



„Die Nase spielt auch eine wichtige Rolle beim Riechen, Schmecken und Sprechen.“

bilden und so verhindern, dass Allergene sich festsetzen können. Auch Nasenspülungen, die eine reinigende Funktion erfüllen, sind eine gute Möglichkeit, die Beschwerden zu verringern. Bei starken Allergiker:innen kommen zusätzlich antiallergisch wirksame Nasensprays zur Anwendung, die die Symptome bekämpfen.

Schnupfen: Das, was wir im allgemeinen als „Schnupfen“ bezeichnen, sind Beschwerden, die mit einer von Viren ausgelösten Erkältung einhergehen. Es beginnt mit einer juckenden, rinnenden Nase mit klarem, oft wundmachendem Sekret. Aufgrund einer

Schwellung der Nasenschleimhaut kommt es zu einer zunehmenden Verstopfung der Nase. Später wird das Sekret dickflüssiger und beginnt, sich weiß, gelb oder grün zu färben. Auch hier kommen schützende sowie reinigende und befeuchtende Nasensprays und Nasenspülungen zum Einsatz.

Um das Atmen zu erleichtern, können zusätzlich abschwellende Nasensprays verwendet werden. Hier gilt es zu beachten, dass diese unsere Nasenschleimhaut austrocknen und dadurch neue Beschwerden verursachen können.

Daher wird empfohlen, ihre Verwendung auf maximal 3x täglich für maximal eine Woche durchgehend zu beschränken und sie immer mit einem pflegenden, befeuchtenden Mittel zu kombinieren.

Nasenbluten: Häufig, wenn unsere Nasenschleimhaut aufgrund von trockener, warmer Heizungsluft im Winter, einer Allergie oder Erkältung schon gereizt ist, führen kräftiges Schnäuzen oder Nasenbohren dazu, dass Blutgefäße in der Nase reißen oder aufplatzen. Es kommt zum Nasenbluten. Nasensalben oder Nasenöle pflegen, schützen und regenerieren unsere Nasenschleimhaut und helfen so, dem Nasenbluten vorzubeugen.

*Bei anhaltenden
Beschwerden fragen
Sie Ihren Arzt oder
Ihre Apothekerin,
wir beraten
Sie gerne!
Mag. pharm.
Martina
Birnhuber*





team santé



Rundum
versorgt.

Exklusiv bei
Team Santé

- ✓ beste Qualität zum besten Preis
- ✓ von Team Santé-Mitarbeitern entwickelt
- ✓ von unabhängigen Experten geprüft
- ✓ produziert in Österreich

Naturschauspiel
und Vitamin C-Bombe:

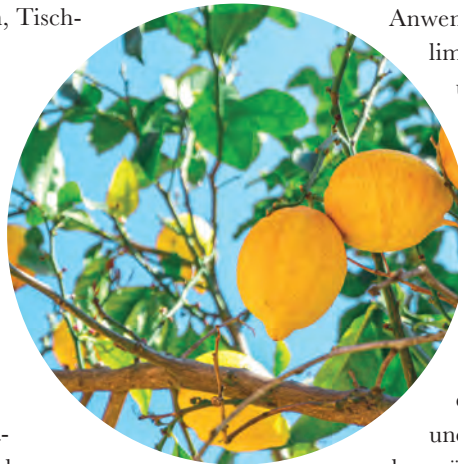
Geliebte Zitrone

Träumen wir uns an die herrliche Amalfiküste, lustwandeln wir in Gedanken durch die Zitronenhaine und erfreuen wir uns dort am unnachahmlichen Geruch der weißen Zitronenblüten und der sattgelben Früchte, die gleichzeitig die Bäume schmücken.

Keine andere Frucht wird so sehr mit Sonne, Sommer, Süden assoziiert wie die Zitrone. Das Gelb überstrahlt mit seiner beispiellosen Leuchtkraft alles um sich herum und lässt uns unwillkürlich Freude empfinden. Nicht umsonst erobert die Zitrone auch als modisches Accessoire und Printmuster auf Kleidern, Tischtüchern und Handtaschen die Welt. Ihr Anblick lässt unsere Herzen höherschlagen.

Im Gepäck der Kreuzfahrer

Ursprünglich kommt die Zitrone aus dem Orient und wurde mit den Kreuzfahrern vor etwa 1.000 Jahren nach Europa gebracht. Heute wächst sie aufgrund des Klimawandels nicht mehr nur im Süden, sondern selbst in unseren Gefilden – allerdings erst in kleinen Mengen, denn die Bäume lieben steinigem Boden und hohe Sonneneinstrahlung, mögen Frost jedoch nicht.



Beerige Zitrone

Aus botanischer Perspektive sind Zitronen eigentlich Beeren, da sie sich aus einem einzelnen Fruchtknoten entwickeln und auch sonst die typischen Eigenschaften einer Beere aufweisen. Dazu zählt unter anderem, dass sie selbst im reifen Zustand noch saftiges Fruchtfleisch besitzen – und das macht die Zitrone als Lebensmittel für uns so attraktiv.

Wirksames Heilmittel und schmackhaftes Lebensmittel

Aufgrund ihrer Heilwirkung reichen die Anwendungsgebiete der „Citrus limon“ von Abwehrschwäche über Reisekrankheit bis hin zur Verdauungsschwäche. In der Küche sorgt der typische Geschmack für eine frische und fruchtige Note. Sowohl Schale als auch Frucht sind essbar. Bei der Schale ist aber Vorsicht geboten: Häufig werden Zitronen mit einer Wachsschicht überzogen und mit Konservierungsmitteln besprüht, um ihre Haltbarkeit zu verlängern. Dann gelten die Zitronen als „behandelt“ und die Schale ist nicht mehr zum Verzehr geeignet. Achten Sie daher beim Kauf auf die Kennzeichnung „unbehandelte Zitronen“.



Und jetzt: Pressen Sie sich eine Zitrone aus und gönnen Sie sich ein erfrischendes Soda Zitron!

Citrus limon



Die Anwendungsgebiete reichen von Abwehrschwäche über Reisekrankheit bis hin zur Verdauungsschwäche.



team santé

Exklusiv bei team santé

- ✓ beste Qualität zum besten Preis
- ✓ von Team Santé-Mitarbeitern entwickelt
- ✓ von unabhängigen Experten geprüft
- ✓ produziert in Österreich



Mit Empfehlung von Mag. Christina Fischill,
Team Santé Apotheke Wieneu.

*Den Sommer
auf den Teller holen:*

Bunte Zitronen- tagliatelle

Für das schnelle Mittagessen oder das gemeinsame Speisen am Abend mit Freund:innen.

Mit diesem köstlichen und rasch zuzubereitenden Gericht machen Sie alles richtig: Gesundes Gemüse, herrlicher Geschmack und satt werden Sie auch! Als Beilage empfehlen wir frischen, knackigen Blattsalat mit Olivenöl und etwas Balsamicoessig. Lassen Sie es sich schmecken!

Zutaten für 4 Portionen

3 unbehandelte Zitronen
3 EL Salz
150 g Tagliatelle
500 g Zucchini
200 g Karotten
1 Bund Frühlingszwiebel
3 EL Olivenöl
100 ml Gemüsesuppe
300 g Cocktailtomaten
1 TL Thymian
1 TL Oregano
1 halber Bund Dille
Pfeffer



Zubereitung

Mit dem Gemüseschäler vorsichtig die Schale der Zitronen abhobeln, ohne die weiße Schicht darunter mitzunehmen, und anschließend den Saft auspressen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser mit dem Zitronensaft garen, bis sie bissfest sind.

Karotten, Zucchini und die Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit der Zitronenschale 5 Minuten in Olivenöl anbraten. Anschließend das Gemüse mit der Suppe ablöschen und die Tagliatelle hinzugeben. Danach mit Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Cocktailtomaten halbieren und zugeben. Noch einmal alles gut in der Pfanne durchschwenken und mit Dille bestreut servieren.

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

Ein Krimi von
Christian Klinger

Ein Detektiv mit Magen- drücken

Teil 4

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. Sogar sein Onkel, der zuletzt Martin aufsucht, um bei ihm eine Fernsehshow ansehen zu können, war Zeuge eines solchen Vorfalls geworden. Martins Recherche bringt ihn auf die Spur zweier Personen, die in einigen Apotheken in und um Wien ein spezielles Präparat zum Abnehmen an sich gebracht haben.

Der Apotheker schickte ein Foto auf Martins Handy. Tatsächlich, eindeutig ein Mann. Er verglich es mit der verpixelten Aufnahme aus Eisenstadt und fragte sich, ob er es hier vielleicht mit verschiedenen Übeltätern zu tun hatte. Das ganze vielleicht so etwas wie ein Flashmob war, die Handelnden angestachelt von einem Video in den sozialen Medien oder einem Meme auf TikTok.

Der Lärmpegel aus dem Fernseher wurde für Martin unerträglich. Er herrschte den Onkel an: „Sag, was schaust du dir da für einen Blödsinn an?“ Als er die Großaufnahme eines der

Teilnehmer am Bildschirm sah, durchzuckte es ihn wie ein Blitz. Das konnte der Typ aus der Germania Apotheke sein.

„Das ist eine Abnehm-Show. Es gewinnt, wer ohne Hilfe die meisten Kilos in einer Woche verliert. Hier siehst du den Führenden: Benjamin Kratky, von allen nur ‚The Big Ben‘ genannt.“

„Seit wann läuft diese Show?“

„Seit drei Wochen.“

Martin umarmte den Onkel. „Was ist los, wirst sentimental?“, fragte der konsterniert.

Am nächsten Morgen fuhr Martin wieder in



die Germania Apotheke in der Hütteldorferstraße. Nur der Pharmazeut, dessen Name an einen bekannten Krimiautor erinnerte, konnte zur Lösung dieses Kriminalrätsels beitragen.

„Warten Sie, ich sehe gleich nach. Ich habe mir schon gedacht, dass das vielleicht interessant sein könnte, und habe die Rezepte gestern alle zusammenge sucht.“

Martin hatte den Apotheker noch am Vorabend am Telefon gebeten, die Rezepte der betroffenen Kunden herauszusuchen und nach dem ausstellenden Arzt gefragt.

„Sie hatten gestern recht, alle verschwundenen Arzneien sind rezeptpflichtige Präparate, die das Abnehmen unterstützen sollen. Die berühmte Fett-Weg-Spritze. Und alle sind vom selben Arzt ausgestellt, Herrn Dr. Springer. Hier, ich habe Ihnen die Adresse notiert.“

Als Martin die Ordination betrat, klingelte es zum zweiten Mal.

Eine der Ordinationsgehilfinnen konnte die Frau aus Eisenstadt sein und sie hatte ohne Sonnenbrille und Kopftuch eine unverkennbare Ähnlichkeit mit ‚The Big Ben‘. Natürlich hatte die Show auch eine eigene Homepage für die Fans. Er hatte die halbe Nacht vor dem Computer verbracht. Aus dem Privatleben von Benjamin

Kratky war etwa zu lesen, dass er Single war und nur mit seinen drei geliebten Katzen zusammenlebte und der ihm nächste Mensch seine Schwester Sonja war, mit der er wegen ihrer gemeinsamen Körperfülle dasselbe Schicksal seit der Kindheit teilte.

Es dauerte eine lange Zeit, bis er zum Doktor vorgelassen wurde, der grundsätzlich kooperationsbereit war, aber sich hinsichtlich der Patienten auf seine ärztliche Schweigepflicht berief.

„Ich weiß, wir sind hier nicht im Burgenland“, sagte Martin und erntete dafür einen verwunderten Blick. „Und Sie stellen die Rezepte aus. Wo werden die gedruckt? Draußen bei Ihrer Sprechstundenhilfe?“

Dr. Springer schüttelte den Kopf. Er lächelte Martin mitleidig an. „Das kommt alles auf die e-card, wir sind im 21. Jahrhundert angekommen.“

„Aber Ihre Hilfe kann sehen, wer welches Medikament verschrieben erhält?“

„Sicher, wenn sie die Card in das Lesegerät steckt, wenn die Patienten sich anmelden. Warum fragen Sie ständig nach Frau Kratky?“

„Weil mich interessieren würde, ob Sie in den letzten zwei, drei Wochen eine Veränderung an ihr festgestellt haben?“

„Leider ja, in letzter Zeit verlässt sie öfter spontan für ein, zwei Stunden die Ordination und rechtfertigt das mit einem privaten Notfall. Ihre Kolleginnen sind deswegen schon ziemlich sauer. Ich werde wohl ein ernstes Wort mit ihr reden müssen.“

„Das werde ich für Sie erledigen. Glauben Sie mir, das kommt nicht wieder vor.“

Martin bedankte sich und verließ das Ordinationszimmer. Draußen beugte er sich über die Theke und flüsterte der korpulenten Frau zu: „Auch wenn Sie zuvor meinen Bauch betrachtet haben, war ich nicht wegen des von Ihnen erhofften Präparats hier. Ich will heute Abend Sie und Ihren Bruder an dieser Adresse sehen, sonst lasse ich Sie beide beim Sender auffliegen.“



Abends. The Big Ben war klein mit Hut. Martin hatte die Geschwister zu seinem Lieblingsheuri-gen nach Neustift bestellt.

Wie Kinder, die beim Keksdiebstahl erwischt worden waren, saßen beide betroppezt da.

Benjamin erklärte:

„Wissen Sie, ich wollte mein Leben ändern und endlich abnehmen. Daher habe ich mich bei der Show beworben. Doch als nach einer Woche bei den

anderen die Kilos gepurzelt waren und ich dafür leicht zugenommen habe,

hat die Sonni die Idee gehabt, dass ich so ein Zeugs brauchen könnte. Offiziell durfte ich das natürlich nicht haben.“

„Also ist Ihre Schwester den Patienten nach und hat bei einer günstigen Gelegenheit zugeschlagen. Oder sie hat Ihnen den Tipp gegeben.“

Beide nickten schuldbewusst. „Was passiert jetzt?“ Martin nahm den beiden das heilige Versprechen ab, sich bis zum Ende der Show von jeglicher Apotheke fernzuhalten, dann rief er seinen Auftraggeber an und berichtete, dass der Fall gelöst sei, aber er die Schuldigen habe laufen lassen. Mag. Fisch war nach Darlegung der Sache damit einverstanden.

Als Martin am nächsten Morgen, er hatte den restlichen Abend mit seinem Onkel beim Heurigen ausgiebig gefeiert, sein Medizinkästchen öffnete, stellte er fest, dass er die Iberogast-Tropfen in der Apotheke stehen gelassen hatte. Also blieb ihm nichts anderes übrig, als Nachschub in einer Team-Santé Apotheke zu holen. Aber warum nicht einen Ausflug in die Obelisk Apotheke im schönen Klagenfurt unternehmen?

Gewinnspiel

Haben Sie Teil 4 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: Wie lautet der Spitzname des Führenden in der Fernsehshow von Martins Onkel?

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: 15. Juni 2025

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

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

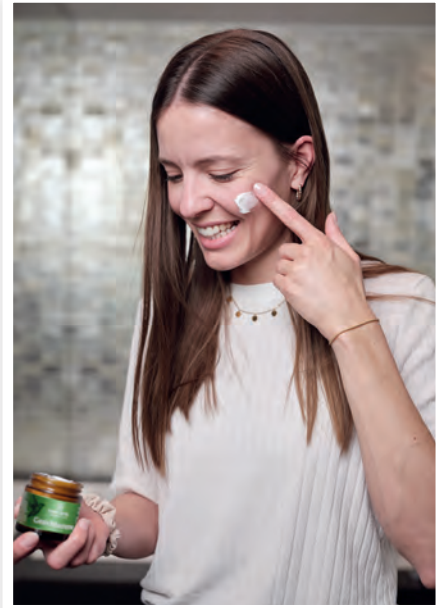
*Gertrude S.
9524 St. Magdalen*

*Ulrike P.
1140 Wien*

*Roman P.
7000 Eisenstadt*

 Team Santé Cosmetics:

Urlaub für die Haut!



Team Santé Cosmetics, die gesunde Pflege mit angenehmen Duftessenzen, verwöhnt Sie von Kopf bis Fuß. Das ist Wellness für die Haut und für die Sinne.

Unsere Kosmetiklinie, die wir mit erfahrenen Expertinnen entwickelt haben, wird in der Süd-Steiermark in Kooperation mit Vinoble produziert, per Hand hergestellt und in recycling-fähigen Verpackungen abgefüllt. Sie garantiert nachhaltige, naturnahe und vorwiegend basische Pflege, vegan, frei von Mineralölen, Silikonen und Mikroplastik – und made in Austria. Wir empfehlen sie für Frauen und Männer aller Generationen und mit allen Hauttypen.

Wasser und Heilkräuter, gesunde Wirkstoffe

Hauptzutat ist ein Heilwasser aus der Steiermark, das durch aktive Wirkstoffe aus regionalen Heilkräutern wie Engelwurz, Thymian, Löwenzahn, Edelweiß-

extrakt, Johanniskraut und vielem mehr sowie Wirkstoffen nach der Traditionellen Europäischen Medizin ergänzt wird.

Reinigung und hochwertige Pflege

Für eine schöne, gesunde und samtweiche Haut bereiten Sie Ihre Haut mit einer gründlichen Reinigung auf die nachfolgenden hochwertigen Pflegeprodukte vor, damit diese auch entsprechend wirken können.

Achtsam gesund und jung bleiben

Mit einer achtsamen Lebensweise und Verwendung von qualitativ hochwertigen, naturnahen Pflegeprodukten ohne bedenkliche Zusätze können wir selbst sehr viel für unseren Körper tun, damit dieser lange gesund, fit und jung bleibt. Besuchen Sie uns in einer unserer Team Santé Apotheken und probieren Sie unsere Produkte aus. *Wir beraten Sie gerne!*





team santé
COSMETICS

Lassen wir Ihre Haut
sommerlich
erstrahlen!

Von Experten entwickelt
Premium Qualität
Für alle Hauttypen



Frei von Mineralölen,
Silikonen und Mikroplastik



Hergestellt **ohne**
Tierversuche



Vegan



exklusiv bei Team Santé



Ein Blick in die Zukunft

Teil 10: Virotherapie: Programmierte Viren als Immuntherapie gegen Krebs

Viren – das sind eigentlich infektiöse Partikel, die uns das Leben schwer machen, weil sie eine Menge sehr unangenehmer, manchmal sogar lebensgefährlicher Krankheiten übertragen. Doch Viren können auch anders, nämlich hilfreich sein!

Zufallsentdeckung bei Virusinfektion

Durch Zufall hat man vor Jahren entdeckt, dass bei Krebspatient:innen, die eine Virusinfektion durchmachen, die Tumore zum Teil völlig verschwinden. Dieses Phänomen machen sich Wissenschaftler:innen heute zunutze und bekämpfen Krebszellen mit veränderten Impfviren, wie zum Beispiel Masernviren.

Krebszellen werden in den Selbstmord getrieben

In präklinischen Studien konnte nämlich bereits nachgewiesen werden, dass man Masernviren so modifizieren kann, dass sie gezielt Krebszellen angreifen und sich darin vermehren, bis sie diese in den Selbstmord treiben – und das, ohne gesunde Zellen zu schädigen.

Immuntherapeutische Wirkung und Impfeffekt

Die so abgeänderten und damit extrem hilfreichen Viren nennt man onkolytische Viren. Diese können zudem auch Gene enthalten, die ihre immuntherapeutische Wirkung gegen Krebs verstärken. Die Hoffnung auf dieser Therapie liegt auch darin, dass

sie gut wirkt und weniger Nebenwirkungen als viele herkömmliche Therapien gegen Krebs hat. Darüber hinaus gehen Wissenschaftler:innen davon aus, dass onkolytische Viren im Tumor eine Entzündungsreaktion auslösen, die eine Impfung gegen den Tumor bewirkt und damit systemische und nachhaltige Wirkung entfaltet.



Zukunftshoffnung Kombinationstherapie

Vielversprechend zeigt sich die onkolytische Virotherapie im Moment bei Melanomen, Glioblastomen, einer aggressiven Form von Hirntumoren, Pankreas-, Leber-, und Lungenkrebs. Doch die Zukunft sieht man vor allem in der Kombinationstherapie, denn höchstwahrscheinlich wird die onkolytische Virotherapie allein den Krebs nicht komplett zurückdrängen können.

Quelle: klinikum.uni-heidelberg.de

Tolle Ferien?

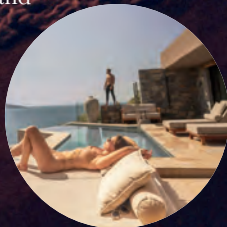
*Hauptsache,
die Erinnerung stimmt!*

In einer amerikanischen Studie von 2003 wurden Studierende vor den Ferien, in denen sie eine Reise planten, gebeten, einen kurzen Fragebogen zu ihren Erwartungen auszufüllen. Wie würden sie sich fühlen? Inwiefern würden sie positive und negative Erfahrungen machen? Die Studierenden erhielten ein Datenaufnahmegerät – ähnlich einer Uhr – ums Handgelenk, das in den Ferien sieben Mal täglich piepste und Fragen zu den im Augenblick empfundenen Gefühlen stellte, auf die man spontane Antworten geben sollte. Gleich nach den Ferien wurden die Proband:innen noch einmal nach positiven und negativen Erfahrungen befragt.

Erinnerung schlägt Wirklichkeit

Das interessante Resultat: Sowohl die erwarteten Emotionen vor den Ferien als auch die Erinnerungen waren intensiver als in den Ferien selbst! Der Grund: Der Zeitpunkt, zu dem während der Ferien abgefragt wurde, war nur in Ausnahmefällen eine besonders außergewöhnliche Situation wie ein Sonnenuntergang am Strand oder gutes Essen am Abend, sondern meist während Erledigung alltäglicher Kleinigkeiten – und diese machen einfach den Hauptteil unseres Urlaubs aus. Wenn wir dann nach Hause kommen,

vergessen wir die Alltäglichkeiten und behalten nur die besonderen Erlebnisse in Erinnerung. Der Effekt: *Ferienenerlebnisse sind in der Erinnerung intensiver als in Wirklichkeit!*



JETZT SIND SIE DA!



Amazonas™ Gelsenspray hilft sofort

- Natürlicher Schutz vor Gelsen
- Hervorragend hautverträglich
- Zuverlässig wirksam
- Vegan & tierversuchsfrei
- Hilft auch gegen Zecken
- Ab 2 Jahren
- www.gelsenspray.at

organic

Leser:innen fragen nach.

Diesmal zu den Themen Blase und Reiseübelkeit

Sissy Z.: *Ich habe im Sommer immer wieder Probleme mit meiner Blase. Haben Sie eine Idee, woran das liegen könnte?*

Mag. pharm. Isabella Rappold von der Team Santé Pinzgau Apotheke antwortet:

Liebe Fau Z., Blasenentzündungen kennen tatsächlich keine Jahreszeiten. Bei uns Frauen gelangen, anatomisch bedingt, Keime sehr leicht aus dem Darm über die Harnröhre in die Blase. Unser Immunsystem verhindert weitgehend, dass sich diese Bakterien in der Blase vermehren. Wird die Beckenregion allerdings unterkühlt, funktioniert diese Abwehr nicht. Deshalb im Sommer bitte immer nach dem Baden sofort den Bikini wechseln, bauchfreie Kleidung vermeiden, an lauen Sommerabenden immer ein leichtes „Jackerl“ tragen und verschwitzte Kleidung, z.B. beim Wandern, wechseln. Grundsätzlich muss die tägliche Toilettenshygiene von „vorne nach hinten“ erfolgen. Weiters soll man sich für jedes Entleeren der Blase ausreichend Zeit nehmen, um die Bildung von Restharn zu vermeiden. Zur Vorbeugung empfiehlt es sich, Mannose Tabletten einzunehmen, die es Keimen erschweren, sich an der Blasenschleimhaut anzuheften. Die Immun Plus Kapsel von Team Santé stärken das Immunsystem und helfen so, lästigen Entzündungen keine Chance zu lassen.

Alfred K.: *Auch heuer werde ich mit Freunden wieder Insel-Hüpfen in Griechenland machen. Leider vertrage ich Schiffsfahrten sehr schlecht, das verleidet mir die Vorfreude. Haben Sie Tipps?*

Mag. pharm. Maria Widmoser von der Team Santé Pinzgau Apotheke antwortet:

Es ist verständlich, dass Reiseübelkeit die Vorfreude trüben kann. Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen: Die Beschwerden entstehen, wenn das Gehirn widersprüchliche Signale von den Augen und dem Gleichgewichtssinn im Ohr erhält, was zu Desorientierung mit Übelkeit, Schwindel und Erbrechen führen kann.

Deshalb ist es hilfreich, sich in der Mitte des Schiffes aufzuhalten, da die Wellen dort am

wenigsten spürbar sind. Idealerweise befinden Sie sich in der frischen Luft, den Blick auf den Horizont gerichtet. Leichte Mahlzeiten vor und gesunde Snacks während der Fahrt beruhigen den Magen. Ingwer kann in Form von Kapseln oder Tee eingenommen

„Hochdosiertes Vitamin C baut Histamin im Körper ab und beugt so der Seekrankheit vor.“



werden, um Übelkeit zu lindern. Ebenso helfen Akupressur-Bänder, die einen leichten Druck auf bestimmte Punkte am Handgelenk ausüben. Hochdosiertes Vitamin C baut Histamin im Körper ab und beugt so der Seekrankheit vor. Dimenhydrinat, als Tablette oder Kaugummi in der Apotheke erhältlich, ist ein weiteres Mittel, um die Symptome zu reduzieren. Auch das homöopathische Mittel Cocculus D 6 wird bei Reiseübelkeit eingesetzt.

Gute Reise!

Todesgefahr: Giftige Blaualgen in gekipptem Wasser

Der Sommer ist für die meisten unserer Haustiere nicht gerade die Lieblingsjahreszeit und das kann man nachvollziehen: Es ist heiß, zum Teil sogar drückend, und kühlt – speziell in der Stadt – auch in der Nacht nicht ab. Da ist es auch nachvollziehbar, dass viele Hunde jedes Gewässer auf dem Weg als vermeintlich kühles Bad ansteuern.

Gefährliche Suche nach dem kühlen Nass

Kein Problem, wenn es sich um Bäche oder Seen handelt. Wenn es allerdings Teiche sind, die bereits grüne Algenschlieren auf der Wasseroberfläche zeigen, ist höchste Vorsicht geboten. Die Blau-



algen, die das Wasser zum Kippen bringen, sind nämlich hochgiftig. Schlabbert Ihr Hund also vor Durst los, können die Giftstoffe zu Krämpfen, Lähmungen, blutigem Durchfall, Leberblutungen und binnen einiger Stunden sogar zum Tod führen.

Bei Aufnahme von Blaualgen rasch handeln

Sollte es trotz aller Vorsicht dennoch passieren, dass Ihr Liebling Blaualgen aufnimmt, dann handeln Sie rasch: Spülen Sie Maul und Fell mit sauberem Wasser aus, verabreichen Sie Aktivkohle und suchen Sie umgehend und unter allen Umständen die Tierärztin/den Tierarzt auf!

➔ 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.



Zum Heulen komisch:

Lachtränen

Wieso heult das Smiley eigentlich? Wieso kommen uns manchmal die Tränen vor Lachen?

Heute schon gelacht?

Zwei Kühe stehen auf der Weide. Da fragt die eine: „Wie spät ist es?“ Antwortet die zweite: „Sei still, wir können doch gar nicht reden!“

Sagt der verzweifelte Mathelehrer im Unterricht: „Die Klasse ist so schlecht in Mathe. Ich bin mir sicher, dass 80 % bei der Schularbeit durchfallen werden.“ Sagt ein Schüler: „Aber Herr Lehrer, so viele sind wir doch gar nicht!“

Ein Mann geht im Einkaufszentrum in ein Geschäft. Er stellt sich an den Tresen und sagt: „Guten Tag, ich bräuchte bitte eine neue Brille.“ Darauf antwortet die Frau hinter dem Tresen: „Ja, das stimmt. Sie sind hier beim Bäcker.“



Wenn dich diese Witze vielleicht auch nicht Tränen lachen lassen, andere Witze oder lustige Situationen tun es bestimmt. Aber warum ist das so? Ist das heftige, herzliche Lachen so anstrengend, dass es uns die Tränen quasi herausdrückt?

Nein. Lachtränen sind Gefühlstränen, wie die Tränen beim Weinen aus Traurigkeit, Schmerz, Wut oder Rührung auch.

Tränen entstehen, wenn unsere Gefühle besonders stark sind, egal, ob diese positiv oder negativ sind. Das Gehirn sendet dann einen Impuls aus, der die Tränendrüsen aktiviert: Weinen! Tränen sind also ein Ventil für Gefühle. Bis heute weiß man allerdings nicht, weshalb das eigentlich so ist. Egal. *Hauptsache lustig!*





Tiroler Landschaft	▼	eine griech. Rache-göttin	▼	Mitarbeiter (Mz.)	▼	Sisal-pflanze	▼	baltische Sprache
↖			↻ 1					↻ 8
aggressive Hunderrasse		Rachen-entzündung		Erdzeit-alter	▶			
Schiffstau-spann-gerät	▶		↻ 3			afrika-nische Kuh-antilope	▼	
wider	▶				↻ 2		↻ 6	
↖	↻ 7			chin. Politiker (Guo-feng)	▼		„heilig“ in portug. Städte-namen	▼
Schiff der griechischen Sage	↻ 4		erster dt. Bundes-präsi-dent †	▶				
Leid zufügen	▶			↻ 5		austral. Hardrock-Band, .../DC	▶	
... Croft, Film-figur	▶				Busch-gelände	▶		
raetselstunde.com								
1	2	3	4	5	6	7	8	



Apotheke für Kids

Badeoitis

Sommer, Sonne, Freibad: Die Badeoitis hat wieder Saison! Diese entsteht, wenn Meer- oder Chlorwasser die empfindliche Haut im Gehörgang austrocknet und sich dadurch feine Risse bilden. Durch diese können nun Krankheitserreger aus dem Wasser dringen und zu Schmerzen und Juckreiz führen. Schützen Sie deshalb die Ohren Ihres Kindes nach dem Badespaß, indem sie sie immer gut trocken, also das Wasser aus dem Ohr entfernen, indem das Kind etwa den Kopf zur Seite dreht und auf einem Bein hüpf. Achtung: Wattestäbchen haben den gegenteiligen Effekt! Sollte die Badeoitis trotzdem zuschlagen, dann helfen kleingehackte Knoblauchzehen in Baumwolltüchern, die auf das Ohr gelegt werden. Vorbeugend können Ohrentropfen bzw. Sprays angewendet werden. Fragen Sie in Ihrer Team Santé Apotheke nach dem passenden Produkt für Ihre kleine Wasserratte!

Ihr Mag. pharm. Dr. Klaus Schirmer



Fragt die Mutter die kleine Selma: „Möchtest du lieber ein Brüderchen oder ein Schwesterchen?“ Darauf Selma: „Also, wenn es nicht zu schwer für dich ist, möchte ich am liebsten ein Pony.“



Quelle: Klinikclowns

Tim Sontee

Der furchtlose Pilot rast über die Landebahn.	Der Flieger hebt ab!	Aber etwas stimmt nicht...	Der Druck wird immer stärker.	Der Ausgleich ist gescheitert.	Ohrenstöpsel zum Druckausgleich im Flugzeug	Die Katastrophe ist verhindert!
--	-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	--	--

*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
SF1: Gesundheit Sprechstunde, Sonntag, 18:10 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.frauenhelpline.at

Frauenhelpline gegen Gewalt

www.gutepillen-schlechtepillen.de

Kritische Informationen zu Medikamenten

www.kinderjugendgesundheit.at

Österreichische Liga für Kinder- und
Jugendgesundheit