

n e w s s a n t é
Das Gesundheitsmagazin der Team Santé Apotheken

Saison
Tipps

Husten, Stress,
Müdigkeit und
Kopfschmerzen

ApoBlog

Strahlender Teint
auch in der
Übergangszeit

Krimi

Nachtdienst
von Gudrun
Lerchbaum
Teil 1

*Die
Seele*

*baumeln
lassen*





inside

Liebe Leserinnen
und Leser!

Die Blätter fallen, die Kürbisse liegen erntebreit auf den Feldern, der Sommer lebt nur noch in der Erinnerung fort. Wie Sie diese wunderschöne Zeit des Wandels genießen und als Kraftzeit für



sich nutzen können, lesen Sie in der Titelgeschichte und in unserer Rubrik „Wussten Sie“ zum Thema Waldbaden. Wenn es draußen ungemütlich ist, dann ziehen Sie sich auf die Couch zurück und schmökern Sie im ersten Teil unseres neuen Apothekenkrimis von Gudrun Lerchbaum. Auch für sinnliches Vergnügen ist gesorgt: Scholle italiano mit Spinat und Tomaten ist diesmal das von uns empfohlene Rezept. Und nicht zuletzt finden Sie in dieser Ausgabe natürlich auch eine Reihe von Gesundheits- und Kosmetiktipp.

Viel Vergnügen beim Lesen!

Ihre Mag. pharm.
Gabriele Denk
Apothekerin

Herbst einmal anders?

Jetzt die Seele baumeln lassen!

Wer sagt, dass wir uns von der stressigsten Zeit des Jahres unterkriegen lassen müssen? Versuchen wir es doch einmal antizyklisch und schalten ein paar Gänge runter. Das tut gut.

Die Leichtigkeit des Seins erleben, und das im Herbst, wenn die Schule wieder begonnen hat, Erkältungen grassieren, der Büroalltag eine:n im unbarmherzigen Griff hat? Gerade jetzt ist es wichtig, sich bewusst Auszeiten zu nehmen, um durchzuatmen. Der Herbst ist eine Zeit des Wandels. Genießen Sie das Farbspiel in der Natur, die veränderten Geräusche. Achtsamkeitspraktiken helfen Ihnen, die Veränderungen in der Natur zu reflektieren und Ihre innere Balance zu finden.

Das Kleine wahrnehmen

Suchen Sie sich einen ungestörten Ort im Freien und meditieren Sie dort. Oft reicht es schon aus, wenn Sie sich einfach hinsetzen und auf die kleinen Dinge konzentrieren, die rund um Sie herum sind: Ein Ast, auf dem ein Käfer spaziert, ein feuchter Tannenzapfen auf dem modrigen Waldboden, verschlungene Baumwurzeln. Im genauen Hinschauen vergessen Sie Ihre Alltagssorgen und machen sich frei.

Äpfel klaben, Schwammerl suchen

Die herbstliche Erntezeit bringt viele gesunde Lebensmittel mit sich, wie Kürbis, Birne und Wurzelgemüse. Gehen Sie mit offenen Augen durch die Landschaft, Sie werden Apfelbäume finden, unter denen immer noch hervorragendes Fallobst liegt. Sammeln Sie es auf und legen Sie sich ein

Lager für den Winter an. Beim Schwammerlsuchen im Wald geht es oft weniger um den Ertrag als um das Glück, einen richtig schönen Pilz gefunden zu haben. Wenn Sie kein:e Expert:in sind, dann lassen Sie Ihre Schwammerl überprüfen, bevor Sie sie verarbeiten.

Journaling und kreativ sein

Der Herbst ist auch eine gute Zeit für persönliche Reflexion und das Setzen neuer Ziele für die kommenden Monate.

Praktiken wie Journaling oder das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs können helfen, die eigene Seele zu nähren. Und nicht zuletzt ist der Herbst als Zeit des Wandels auch inspirierend:

Holen Sie Mal- oder Bastelsachen aus der Lade und legen

Sie los – der Flow, in den Sie kommen, lässt Sie alles rundum vergessen!

Herbsttag

*Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
Und auf den Fluren laß die Winde los.
Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.
Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.*
– Rainer Maria Rilke (1875–1926)



A woman with long dark hair, wearing a vibrant red, long-sleeved, floor-length dress with a full skirt, is sitting on a rocky outcrop. She is looking off to the side with a slight smile. The background is a dense forest with trees in autumn colors, and in the distance, rolling hills or mountains are visible under a cloudy sky.

*„Die Leichtigkeit
des Seins erleben“*

Wussten Sie, dass ...

... der Begriff „Altweibersommer“ nichts mit alten Frauen zu tun hat, sondern mit Spinnen, die am Ende des Sommers besonders lange Fäden weben, die an das Haar älterer Damen erinnern, und „weiben“ außerdem ein altertümlicher Ausdruck für „weben“ ist?

... im Herbst die Blätter deshalb von den Bäumen fallen, weil zu dieser Zeit das Chlorophyll abgebaut wird, das der Baum im Winter nicht mehr benötigt?

... das Wort Nebel sich aus dem griechischen Wort für Wolke (néphos) ableitet, weil Nebel eigentlich nur eine Ansammlung von vielen kleinen Wassertropfen ist, die in der Luft schweben?

... es eine Studie gibt, dass Menschen, die im Herbst geboren wurden, statistisch gesehen eine höhere Lebenserwartung haben?

... wir im Herbst deshalb besonders häufig verkühlt sind, weil sich der Körper noch nicht an die kühlen Temperaturen gewöhnt hat und der Wechsel zwischen sommerlich warmen und nasskalten Tagen die Abwehrkräfte schwächt, aber auch, weil wir nach dem Sommer die Temperaturen überschätzen und uns noch zu wenig warm anziehen?

Tipps der Saison

Kaltes Wetter, Hustenwetter? Stress im Herbst?

Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie damit besser zurechtkommen.

Husten

Husten ist zwar keine Krankheit, aber ein Abwehrmechanismus bei Erkrankungen wie z.B. Erkältung oder Bronchitis. Anfangs meist trocken, wird er durch Befeuchtung mit Hustenzuckerln, Tees oder warmen Wickeln (z.B. Topfenwickel) im Hals- und Brustbereich gelindert. Die zweite Phase ist meist ein verschleimter Husten. Dabei sind Kräutertees (z.B. Eibisch- oder Thymian-Tee), die den Schleim verflüssigen und das Abhusten erleichtern, ideal. Pflanzliche Hustensäfte oder -tropfen unterstützen zusätzlich, um das Schleimsekret aus dem Körper zu bekommen. Ein mehr als zwei Wochen dauernder Husten plus Fieber muss unbedingt mit dem Arzt/der Ärztin besprochen werden.

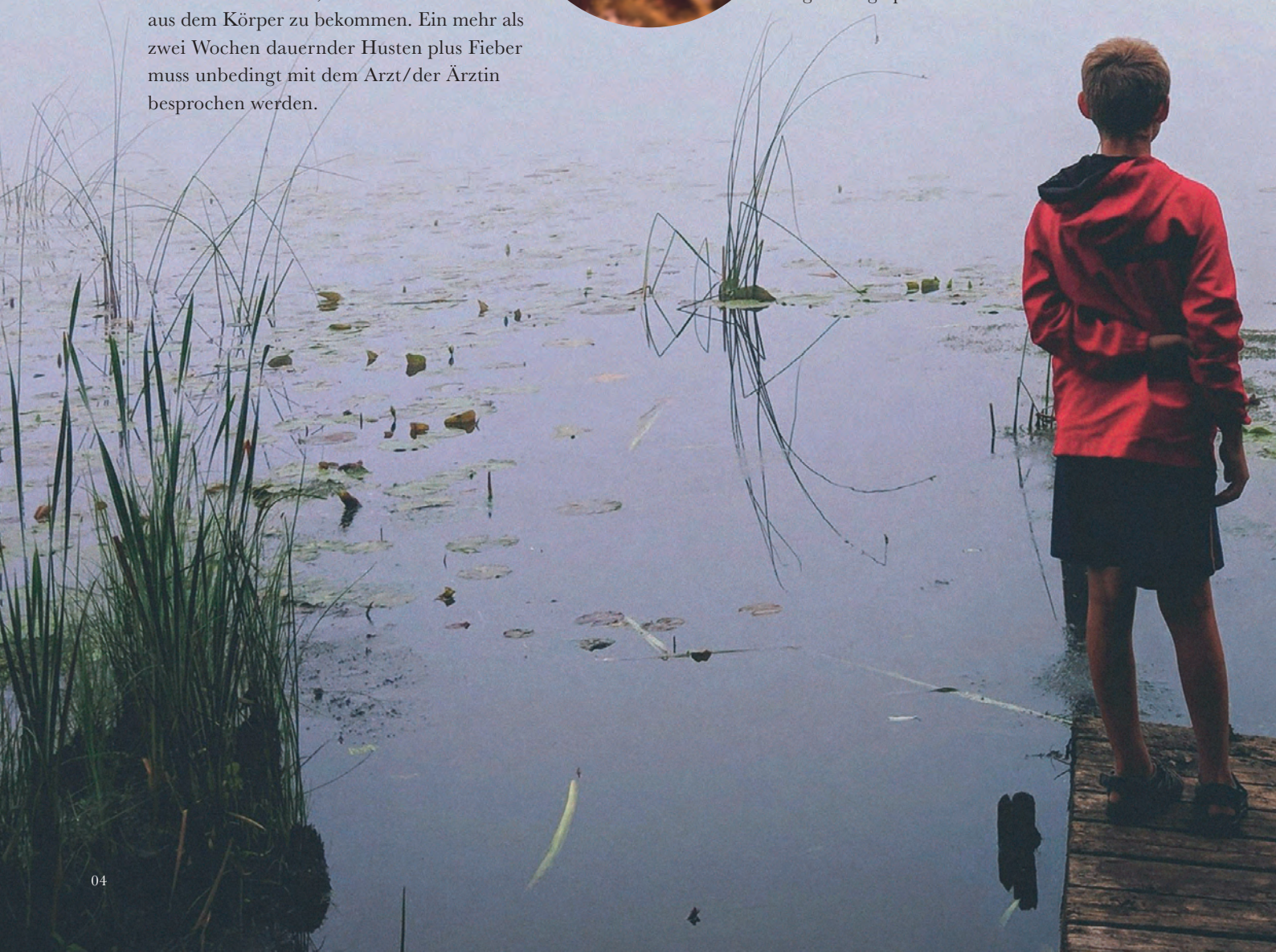


Stress, Müdigkeit und Burn-out

Viele Erwachsene klagen über Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und einen Mangel an Energie. Der Grund: In Phasen mit viel Arbeit und Stress ist der Bedarf an Mikronährstoffen (z.B. B-Vitaminen) deutlich höher. Rauchen oder eine kohlenhydratreiche Ernährung hingegen sind in solchen Situationen schlecht. Versuchen

Sie stattdessen, fettarme Eiweiß- und Vollkornpro-

dukte sowie viel frisches Obst und Gemüse – dieses enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe – zu essen. Nahrungsergänzungsmittel mit B-Vitaminen, Schüßler Salze und pflanzliche Extrakte, zum Beispiel aus der Rosenwurz, können Stresssymptome lindern. Achten Sie zudem auf angemessene Ruhepausen und betreiben Sie regelmäßig Sport.





Kopfschmerzen

Kopfschmerzen und seine Ursachen können sehr verschieden sein. In den meisten Fällen gilt jedoch: Gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung und sorgen Sie für ausreichende Sauerstoffzufuhr (durch Lüften, Spaziergehen etc.). Probieren Sie einmal aus, ob Wärme oder Kälte (Cold-Hot-Pack) Ihre Beschwerden lindert, das kann sehr unterschiedlich sein. Auch Bewegung an der frischen Luft bringt für viele Erleichterung. Achten Sie immer darauf, regelmäßig und ausreichend zu trinken (etwa zwei Liter pro Tag) und vergessen Sie nicht, Ihren Körper mit ausreichend Mineralstoffen wie Magnesium und Kalium zu versorgen.

*„Achten Sie auf angemessene
Ruhepausen und betreiben
Sie regelmäßig Sport.“*

*Strahlender Teint auch
in der Übergangszeit:*

Schön mit Team Santé Cosmetics

Löwenzahn, wilder Thymian, Schafgabe, Johanniskraut, Engelwurz – was auf steirischen Wiesen wächst, wird für unsere Linie Team Santé Cosmetics schonend geerntet und sorgfältig ausgewählt. Daraus entstehen Extrakte, ätherische Öle und Pflanzenöle, die die Wirkung der speziell abgestimmten Nährstoffkombinationen verstärken.

Liebe Leserinnen und Leser!

In unserer gestressten Welt ist die Haut vielen schädigenden Einflüssen ausgesetzt. Sonne, Kälte, Stress, Heizungsluft, Schmutz und schlechte Ernährungsgewohnheiten hinterlassen Spuren.

Speziell in der Übergangszeit können Trockenheit und Schuppen, unschöner Glanz bis hin zum fahlen Teint die Folgen solcher Belastungen sein. Dagegen können Sie etwas tun: Nichts lässt die Haut gesünder strahlen als ein gutes Peeling! Die kleinen Peelingkör-

chen entfernen sanft, aber gründlich abgestorbene Hautschuppen und regen so die Zellerneuerung an. Unsere pflegende Feuchtigkeitsmaske ist mit heilemdem Pflanzenwasser aus wildem Thymian und Löwenzahn angereichert. Sie hilft der Haut, die eigene Widerstandskraft zu verbessern und sich so wirksam gegen Umwelteinflüsse zu schützen. Die besonderen Mineralstoffe aus der Ghassoul Tonerde haben eine ausgleichende Wirkung und unterstützen den Säure-Basen-Haushalt der Haut.



Zur Basispflege gehört natürlich das Reinigen der Haut mit dem sanften Reinigungsgel.

Mit unserem Tonic bereiten Sie Ihre Haut in Folge optimal auf Pflegeprodukte vor.

Es entfernt die Rückstände des Reinigungsprodukts und durchfeuchtet die Haut. Tragen Sie anschließend Serum auf, das Linien und Fältchen mildert und für sofortige Feuchtigkeit und Frische ohne unangenehmen Fettfilm sorgt. Sollten Sie ölige Haut haben, so können Sie auf die folgende Tages- bzw. Nachtpflege auch verzichten. Für alle anderen Hauttypen gilt: Nach dem Serum die reichhaltige Tag-/Nachtpflege auftragen. Es spendet intensiv Feuchtigkeit, dient als Radikalfänger und sorgt für einen frischen, strahlenden Teint. Auch unsere Körperpflegeprodukte pflegen und schützen Ihre Haut durch aktive Inhaltsstoffe.

*„Nichts lässt die
Haut gesünder
strahlen als ein
gutes Peeling“*

In unseren Apotheken erhalten Sie top fachliche Beratung zu sämtlichen Produkten. Fragen Sie uns!

Mit herzlichen Grüßen

Mag. pharm. Marietta Herzog



Lassen wir Ihre Haut erstrahlen!



team santé
COSMETICS



Das Trio für Ihre feuchtigkeitsspendende Gesichtspflege:
Gesichtscreme // Augengel // Feuchtigkeitsserum

Die schnell einziehende Tages- und Nacht-Pflegecreme
unterstützt den Säure-Basen-Haushalt der Haut.

Das kühlende und schnell einziehende Augengel
ist ideal für die pflegebedürftige Augenpartie.

Das Serum wirkt beruhigend auf die Haut
und mildert Linien und Fältchen sichtbar.

// Von Experten entwickelt

// Premium Qualität

// Für alle Hauttypen



Exklusiv bei Team Santé.

Aromatischer Tau
des Meeres:

Rosmarin

Schon in der Antike flocht man ein paar Zweige Rosmarin in den Brautstrauß. Ein Symbol für Freundschaft, Loyalität, Hingabe, Erinnerung und Liebe. Ach!

Können Sie auch an keinem Rosmarinstrauch vorbeigehen, ohne ein paar Zweige durch die Finger zu ziehen und dann beglückt den

köstlichen Geruch einzuatmen?

Natürlich erinnern uns gerade die riesigen, wild wachsenden Büsche an den Urlaub im Süden. Von dort stammt die Pflanze und ihr Name Rosmarin, der sich vom Lateinischen „ros marinus“ ableitet, auch. Wörtlich übersetzt bedeutet das

„Tau des Meeres“, weil sich an den Küsten des Mittelmeeres

nämlich nachts der Tau in seinen Blüten sammelt – ein Name so schön wie ein altes Märchen!



Parfum und Weihrauchersatz

Auch in früheren Zeiten wusste man den Rosmarin zu schätzen und verarbeitete ihn mit Alkohol vermisch zu einem der ersten destillierten Parfums.

Weil sein Geruch an den von Kampfer und Eukalyptus erinnert, wurde er auch als Weihrauchersatz verwendet.



Heilpflanze und Aromatherapie

Geschätzt wird der Rosmarin seit jeher als Heilpflanze. Er wirkt antibakteriell, antiviral, cholesterinsenkend, harntreibend, verdauungsfördernd und entzündungshemmend. Er wird traditionell bei Verdauungsproblemen, zur Steigerung der Konzentration und zur Förderung der Durchblutung verwendet. Das ätherische Öl des Rosmarins wird in der Aromatherapie genutzt, um die geistige Klarheit zu fördern und Stress abzubauen.

Nicht nur für die mediterrane Küche

Nicht zuletzt kommt der Rosmarin in der Küche zur Verwendung. Sein harziger, leicht bitterer Geschmack eignet sich als Gewürz für Kartoffeln, Gemüse, Fisch, Fleisch und Geflügel. Aber auch mit Marillen oder Zitronen schmeckt Rosmarin herrlich frisch. Ob in der Marmelade oder auf Ziegenkäse, beträufelt mit Rosmarinhonig – hier kommen seine Kampfer- und Eukalyptusnoten besonders gut zur Geltung.

Wenn Sie diese wunderbare Pflanze selbst kultivieren möchten, dann denken Sie daran, dass der Rosmarin es gern sonnig und wenig feucht hat – und er mag es, wenn Salbei neben ihm wächst!

Salvia rosmarinus

Rosmarin wirkt
antibakteriell, anti-
viral, harntreibend,
cholesterinsenkend,
verdauungsfördernd
und entzündungs-
hemmend.



Gelenke
und Darm

ganz
meine
Natur

Franziska van Almsick
Franziska van Almsick

Fotocredit: Fabian Hensel

Mich und meinen Körper unterstützen – mit der Kraft der
Kurkuma-Wurzel und des **indischen Weihrauchs**.



Überlegene
Bioverfügbarkeit
durch patentierte
Mizellentechnologie

Apothekenexklusiv

Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang, www.loges.at

DR. LOGES 
ganz meine Natur

Bella Italia:

Scholle italiano mit Spinat und Tomaten



Für dieses Fischrezept muss man keine Profiköchin und auch kein Profikoch sein – schmecken wird es aber wie von der Chefköchin selbst! Das Rezept ist laktosefrei, glutenfrei und ohne Ei.



Zutaten für 4 Portionen:

- etwas Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 125 ml Weißwein
- 2 Dosen Tomaten
- 4 Schollenfilets
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 100 g Oliven entsteint
- 2 frische Rosmarinzwige
- 100 g frische Spinatblätter
- frischer schwarzer Pfeffer
- etwas Salz

Zubereitung:

In einer Pfanne Öl erhitzen, blättrig geschnittenen Knoblauch zugeben und leicht anrösten (nicht braun werden lassen). Wein zugießen und etwas köcheln lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Tomaten und die ganzen Rosmarinzwige zugeben und ebenfalls mitköcheln lassen. Die Tomaten eventuell etwas zerkleinern. Oliven, Basilikum und etwas Olivenöl zu einer feinen Paste mixen. Die Paste auf die Fischfilets streichen. Diese einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer würzen, die Filetrollchen zugeben und das Ganze im vorgeheizten

Backrohr ca. 15 Minuten überbacken. Die Filetrollchen auf Tellern anrichten, den Spinat zur Tomatensauce geben und nochmals kurz aufkochen lassen. Den Fisch mit der Spinat-Tomatensauce servieren. Als zusätzliche Beilage passen einfache Butterkartoffeln.

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



Nachtdienst

Ein Krimi von
Gudrun Lerchbaum

Gudrun Lerchbaum, aufgewachsen in Wien, Paris und Düsseldorf, arbeitet als Architektin und freischaffende Künstlerin. Nach zahlreichen Kurzgeschichten erschien 2015 ihr erster Roman „Die Venezianerin und der Baumeister“. Seither hat sie eine Reihe von Büchern veröffentlicht, zuletzt den Kriminalroman „Niemand hat es kommen sehen“. Für ihr Werk erhielt Lerchbaum diverse Auszeichnungen und Stipendien, u. a. von der Stadt Wien, wo sie heute als freie Schriftstellerin lebt.

Teil 1: Als Senta auf den Parkplatz vor der Team Santé Apotheke Wienu im Gewerbegebiet von Wienerneudorf einbog, sah sie Robert Meller aus seinem in die Jahre gekommenen goldenen Mercedes steigen. Die alte Dreckschleuder – das Auto wohl gemerkt – stand in krassem Gegensatz zum ökologischen Sendungsbewusstsein, das der Apotheker bei jeder anderen Gelegenheit vor sich hertrug. Doch was ging sie das an. Jeder hatte so seine Macken.

Sie parkte neben der Goldkutsche an der überdachten Seite des Gebäudes und rieb sich die Augen. Eine schlaflose Nacht lag hinter ihr, Baldrian hin, Melatonin her. Man sollte meinen, es könne nicht schwer sein, etwas von dem guten Stoff abzuzweigen, wo sie doch praktisch an der Quelle saß. Leider wachten die hier über ihre Drogen, als wären schon andere Leute auf solche Ideen gekommen. Ihre Vorgängerin als Putzfrau beispielsweise, die dafür jetzt vor Gericht stand. Meller verschwand durch den Personaleingang am hinteren Eck des Gebäudes. Senta stieg aus ihrem Spuckerl und beeilte sich, um hinter ihm durch die Tür zu schlüpfen, bevor die zufiel. Kaum hatte sie den Backoffice-Bereich betreten, zerriss ein Schrei aus der Richtung des Nachtdienstbüros ihren morgendlichen Tran. Senta zögerte. Sie wollte nicht wirklich sehen, was dort auf sie wartete. Doch was blieb ihr übrig? Sie hastete an Pausenraum und Labor vorbei und erstarrte auf der Schwelle. Kläglich wimmernd sank drinnen der Meller neben dem schmalen Bett in die Knie, auf dem, ausgestreckt fast wie im Schlaf, die Apothekerin Didem Yilmaz lag. In der Luft hing ein Geruch, der in Senta unangenehme Erinnerungen an die Schlachttag auf dem elterlichen Hof weckte. Sie seufzte. „Ist sie ...?“

Als könnte es daran einen Zweifel geben. Senta blickte hinunter auf den Meller, der neben den Beinen seiner Kollegin zusammengebrochen war, nur Zentimeter vom Rand der Blutlache entfernt, die sich aus dem klaffenden Schnitt am Hals der Apothekerin über die rote Steppdecke und bis auf den Boden ergoss. Ergossen hatte. Nur noch an wenigen Stellen glänzte das Blut feucht. Didem Yilmaz' Haut war so grau wie ihre Filz-Sneakers. Senta seufzte erneut beim Gedanken, dass sie es sein würde, die das ganze Blut aufwischen musste. Sie schlug ein Kreuz. Dann nahm



sie ihr Handy aus der Tasche und wählte den Notruf. „Senta?“ fragte die Chefinspektorin. „Senta Berger? Wirklich? Wie die Schauspielerin?“

Ergeben senkte Senta den Blick, nickte, und verfluchte still ihre Eltern, wie jedes Mal, wenn sie ihren Namen nennen musste. Dass die Chefinspektorin mit sichtbarer Mühe all die Bemerkungen hinunterschluckte, die Senta schon tausendfach gehört hatte, rechnete sie ihr hoch an. Blond steht Ihnen besser. Schluck. Sie sehen sich gar nicht ähnlich, haha. Schluck. Beruflich hatten sie es aber schon besser getroffen. Schluck.

„Frau ... Berger. Ist es üblich, dass Sie als Reinigungskraft erst auftauchen, knapp bevor die Apotheke öffnet?“ Als hätte die Chefinspektorin die Antwort nicht längst vom Meller gehört, den sie vor ihr befragt hatte.

„Ich hab keinen Schlüssel, bin erst seit kurzem hier. Vertrauen braucht Zeit. Meine Vorgängerin hat sich anscheinend bei den Beruhigungsmitteln bedient.“

„Verstehe.“ Die Chefinspektorin lächelte. „Aber die Frau Yilmaz wäre ja da gewesen, im Nachtdienst.“ Senta zuckte mit den Schultern. „Ich komme jeden Tag um dieselbe Zeit.“

Zwei Stunden am Vormittag und zwei am Abend. Heute fang ich mit den Fenstern an.“

Die Chefinspektorin musterte sie. „Wenn Sie noch nicht lange hier arbeiten, haben Sie einen frischen Blick. Da fällt Ihnen sicher auf, was anderen entgeht. Sie hören das eine oder andere Gespräch mit ...“ Sag's doch, dachte Senta: Weil die Leute durch Reinigungspersonal hindurchsehen. Damit hätte die Chefinspektorin einerseits recht und andererseits präzise erfasst, warum Senta auch diesen Job in gewisser Weise liebte. Schon während des Studiums der Theaterwissenschaften hatte sie bei Putzjobs unbeobachtet Material für ihre Seminararbeiten sammeln können. Eines Tages würde sie ein Stück schreiben, das es in sich hatte. Oder einen Roman. Oder die Informationen auf andere Weise zu Geld machen. Wissen ist Macht, und den Dreck der anderen wegzuputzen verleiht mehr davon, als man gemeinhin glaubt. „Ich interessiere mich nicht für Klatsch und Tratsch.“ Senta lächelte unschuldig.

„Mir ist wirklich viel an Ihren Beobachtungen gelegen, Frau Berger. Wie war denn beispielsweise das Verhältnis zwischen Frau Yilmaz und Herrn Meller?“

Der Arme scheint ja ganz untröstlich.“

„Woher wissen Sie davon?“ Dass die Polizistin offenbar innerhalb weniger Minuten herausgefunden hatte, was ihr selbst erst nach Wochen aufgefallen war, kränkte Senta. Oder hatte die Chefinspektorin nur im Trüben gefischt? „Hat der Magister Meller das Verhältnis zugegeben? Obwohl er verheiratet ist?“

Die Chefinspektorin ignorierte ihre Frage.

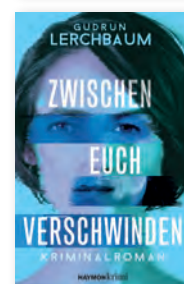
„Was meinen Sie, wie lange ging das schon zwischen den beiden?“

Gewinnspiel

Haben Sie Teil 1 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: Welche Farbe haben die Sneakers der Apothekerin Didem Yilmaz?

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: 31. Oktober 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. Ulrich*

*Dr. Astrid L., M.A.
1030 Wien*

*Harald M.
1030 Wien*

Die neue Team Santé App:

Die Team Santé App wurde rundum erneuert und bietet nun noch mehr Vorteile: Tauchen Sie in die Welt von Team Santé ein und profitieren Sie von exklusiven Prämien und Rabatten.

Bei jedem Einkauf sammeln Sie Punkte, die Sie gegen tolle Prämien eintauschen können. Ein ausgegebener Euro in der Apotheke entspricht einem Punkt in der App.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- * Team Santé-Aktionen und Rabatt-Sticker in der App immer dabei
- * Treuepass für Team Santé-Eigenmarken
- * Beim Einkauf in der App Punkte sammeln und zwar in allen Team Santé Apotheken
- * Exklusive Prämien & Goodies warten auf Sie
- * Ein Willkommensgeschenk
- * Eine Geburtstagsüberraschung
- * Freund:innen einladen und Punkte sammeln
- * Jederzeit die erworbenen Prämien in einer Team Santé Apotheke einlösen

Worauf warten Sie? Die bestehende Team Santé App aktualisieren oder jetzt im Apple App Store und Google Play Store für Android herunterladen: Einfach nach Team Santé suchen!





team santé



Kompetenz
die man
spürt

Exklusiv bei
Team Santé

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

Ein Blick in die Zukunft

Teil 11: Aknemittel, wundverschleißender Zucker und ein spezielles Protein fördern offenbar das Haarwachstum.

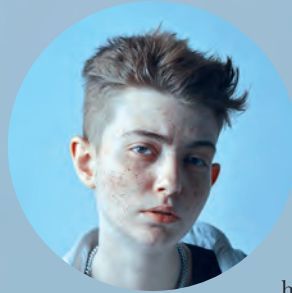
Androgenetische Alopezie ist ein anlagebedingter Haarausfall, der durch den Einfluss männlicher Geschlechtshormone entsteht. Sie betrifft rund 80 Prozent aller Männer und 40 Prozent aller Frauen über 70 Jahre.

Statussymbol volles Haar

Haben sich früher die meisten Männer mit ihrer (Halb-)Glatze abgefunden, so bedeutet der sich lichtende Schopf heutzutage für viele ein Horrorszenario. Denn auch Männer müssen sich mittlerweile einem gewissen Schönheitsdiktat unterwerfen. Erfolgreich und wohlhabend zu sein, ist nicht mehr genug. Und so investieren Männer jährlich Milliarden von Euro in ihre Schönheit. Einen Gutteil davon in Mittelchen, die das Haarwachstum begünstigen sollen.

JAK-Inhibitoren bei vernarbender Alopezie

Wirklich wirksame Mittel dagegen gibt es auf dem Markt bis heute nur zwei: Die Wirkstoffe Minoxidil und Finasterid. Doch die Forschung schläft nicht, der Markt ist riesig. So haben Forscher:innen der MedUni Wien nun JAK-Inhibitoren als Wirkstoffe bei vernarbender Alopezie identifiziert, die das Haarwachstum reaktivieren können.



JAK-Inhibitoren sind Wirkstoffe, die in der Behandlung anderer Autoimmunerkrankung wie z.B. rheumatoide Arthritis bereits eingesetzt werden.

Anregendes Protein und Zucker

Ein Forschungsteam University of California hat ein Protein im Haarfollikel identifiziert, das in der Lage sein könnte, Haarausfall am Haaransatz zu heilen. Das Molekül mit dem Namen „SCUBE3“ soll abgestorbene Haarfollikel wieder stimulieren können. Forschende der University of Sheffield und der COMSATS University Islamabad entdeckten durch Zufall, dass der Zucker namens 2-Desoxy-D-Ribose nicht nur Wunden verschließen, sondern auch den Haarwuchs anregen kann.

Aknemittel gegen schütteres Haar

Der Wirkstoff Clascoterone, der in den USA zur Behandlung von Akne zugelassen ist, kann offenbar auch an kahlen Stellen auf dem Kopf neue Haare wachsen lassen. Die letzten Studien dazu laufen noch bis 2026, dann kommt die entsprechende Tinktur möglicherweise auf den Markt. Wer so lange nicht warten möchte, kann sich inzwischen mit einer Perücke oder einer Haartransplantation versorgen.



*„80 Prozent aller Männer und
40 Prozent aller Frauen über
70 leiden an Haarausfall.“*

Shinrin Yoku- *im Wald baden*

Haben Sie einen Wald bei sich in der Nähe? Dann nichts wie hinein! Waldbaden Sie sich gesund!

Seit etwa 40 Jahren kennt man in Japan das sogenannte „Shinrin Yoku“, das Waldbaden, das sich dort bereits als fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge etabliert hat und sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit erfreut. Schon 20 bis 30 Minuten tägliches Waldbaden helfen, das Stresshormon Kortisol im Blut zu reduzieren.



Durch den Wald zu gehen oder zu laufen und die Gerüche, Geräusche und Farben bewusst wahrzunehmen, hilft, ruhig zu werden und sich zu entspannen. Das Immunsystem wird gestärkt, die Atemwege befeuchtet und der Blutdruck gesenkt. Verantwortlich dafür sind unter anderem die sogenannten Terpene, die gesunden Botenstoffe der Bäume.



Dr. Böhm®

WIRKT SANFT BEI HARTEM STUHL



5-fach
Kombination
pflanzlicher
Ballaststoffe



Rascher Effekt
schon nach 1-3
Einnahmen



Fruchtiger
Geschmack –
wird gern
getrunken

NEU
ab 4 Jahren



Nahrungsergänzungsmittel



Pflanzlich

Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke¹

¹Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012



Leser:innen fragen nach.

Diesmal zu den Themen Wetterfühligkeit und Asthma

Caroline St.: *Jetzt, wo das Wetter andauernd umschlägt, leide ich wieder besonders unter Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schlafstörungen. Haben Sie eine Idee, wie ich meiner Wetterfühligkeit begegnen könnte?*

Mag. Angela Simunek von der Team Santé Stadtapotheke antwortet:

Gerade bei Wetterfühligkeit ist auf eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen zu achten.



Ausreichend zu trinken und eine ausgewogene gute Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist dafür die Basis. Nachdem diese jedoch häufig nicht durchgehend gelingt, empfehle ich gerne Team Santé-Energie – das sind spezielle Nährstoffe, die unsere Akti-

vitäten tagsüber gezielt unterstützen. Denn mit mehr Energie den Tag zu beginnen, hilft, den Ausgleich zwischen der Müdigkeit am Tag und den Schlafstörungen in der Nacht wieder herzustellen. Wird der Tag aktiver genutzt, kann die Ruhe am Abend auch zum guten Schlaf führen. Auch eine entspannte Tasse Orangenblüten-Tee schmeckt nicht nur gut, Sie können damit auch in eine angenehme Abendruhe gleiten. Mit pflanzlicher Hilfe kann das Einschlafen und Durchschlafen auf jeden Fall unterstützt werden. Dafür gibt es eine Fülle von unterschiedlichen Kombinationen – kommen Sie vorbei, wir helfen Ihnen mit individuellen Tipps sehr gern weiter!

Harry U.: *Im Herbst quält mich mein Asthma besonders. Haben Sie Tipps?*

Mag. Angela Simunek von der Team Santé Stadtapotheke antwortet:

Ganz besonders wichtig ist, dass Sie Ihre Medikation, die Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin verordnet hat, regelmäßig anwenden. Asthma ist ja eine weit verbreitete Erkrankung der Lunge, die mit Entzündungen einhergeht und sich durch Husten und Verengung der Atemwege zeigen kann. Meist wird nach ausführlicher Diagnose ein Asthmaspray vom Arzt/von der Ärztin verordnet. Damit dieser richtig wirkt, muss er allerdings auch korrekt angewendet werden. Gerne stehen wir hier für Fragen zur Verfügung.

Bedenken Sie außerdem, dass es gerade beim saisonal auftretenden Asthma wichtig ist, einen regelmäßigen Check ihrer Medikamente – gegebenenfalls auch beim Lungenfacharzt – durchführen zu lassen. Auch mit sinnvollen Nahrungsergänzungsmitteln wie zum Beispiel einem gut aufnehmbaren Zink können Sie zur Wirksamkeit Ihrer Medikamente beitragen. Mit einem

„Mit gut aufnehmbaren Zink können Sie zur Wirksamkeit Ihrer Medikamente beitragen.“



qualitativ hochwertigen Hustentee – vor allem mit dem wohltuenden Eibisch – unterstützen Sie die Linderung Ihrer Beschwerden und Reizungen. Regelmäßig getrunken, tut der Hustentee damit auch den Bronchien gut!

Ohreninfektion? Tierärzt:in aufsuchen!

Der farbenfrohe Herbst bringt nicht nur herrliche Tage, an denen man ewig spazieren oder wandern möchte. Das feucht-kalte Wetter bringt auch die Gefahr von Ohreninfektionen bei Hunden, besonders bei jenen mit langen, hängenden Ohren. Grund ist, dass diese Witterung das Wachstum von Pilzen und Bakterien im Ohr begünstigt.

Juckreiz und Schmerzen

Bemerken Sie also, dass Ihr Liebling geschwollene, gerötete Ohren hat, die vielleicht auch noch übel riechen, sich dauernd kratzt, den Kopf schüttelt und/oder empfindlich auf Berührungen reagiert, dann kann das auf eine Ohreninfektionen hindeuten.



Achten Sie als vorbeugende Maßnahme daher darauf, dass die Ohren des Hundes immer sauber und trocken sind. Nach Spaziergängen bei nassem Wetter und nach einem Sprung ins Wasser sollten Sie sie auf Feuchtigkeit überprüfen. Wie bei Menschen gilt auch hier: Wattestäbchen sind tabu!

Tierärzt:in gefragt

Sollten Sie feststellen, dass vermutlich eine Ohreninfektion vorliegt, behandeln Sie sie keinesfalls selbst, sondern suchen Sie die Tierärztin bzw. den Tierarzt auf, denn nur diese:r kann die richtige Diagnose stellen und anschließend die entsprechende Behandlung wählen.

➔ 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 Produkten
- Aktionen
- Infos zu Vorträgen und Events
- Punkte sammeln und tolle Angebote abholen



Auch ohne Installation unter
app.teamsante.at verfügbar.



Schön wie die Abendsonne:

Rotes Haar

*Rot, Rot, Rot ist meine liebste Farbe, rot, rot, rot ist alles,
was ich habe, darum lieb ich alles, was so rot ist, ...*

Pippi Langstrumpf, Pumuckl und Obelix haben sie: rote Haare. Aber wenn du dich in deinem Freundinnenkreis, in der Familie und in der Schule mal umschaust, wirst du vermutlich nicht viele Leute mit dieser wunderschönen, auffälligen Haarfarbe entdecken, oder? Es sei denn, du lebst in Großbritannien oder in Irland, denn im Rest der Welt sind gerade einmal zwei Prozent der Menschen rothaarig. Woran liegt das?



Phäomelanin macht Haare rot

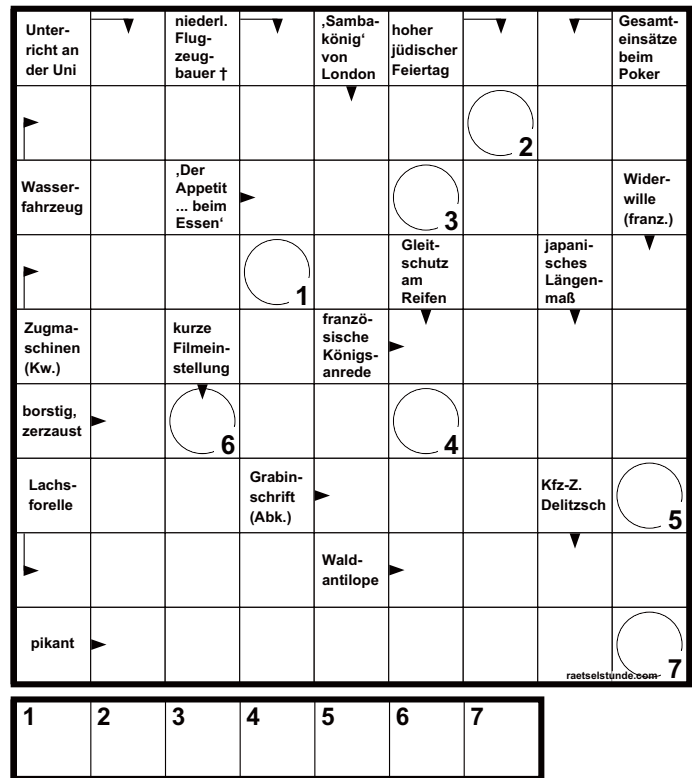
Es liegt an einem Pigment, also einem Farbmittel, namens Melanin. Dieses Melanin bestimmt die Farbe der Haut und der Haare. Ein spezielles Melanin, es heißt Phäomelanin, macht die Haare rot. Und dieses Phäomelanin tragen nur sehr wenige Menschen in sich. In sich tragen bedeutet, es im Erbgut zu haben, also dass sie selbst nicht rothaarig sein müssen, nur, dass irgendeine Vorfahrin oder ein Vorfahre rote Haare hatte.





Rothaarige Urururgroßeltern?

Lernen sich jetzt zwei Menschen, die dieses Phäomelanin in sich tragen, kennen und bekommen sie ein Kind, dann wird dieses rothaarig sein. Bist du selbst also einer von so wenigen Menschen mit roten Haaren und deine Eltern nicht, dann kannst du davon ausgehen, dass es Generationen vor dir sowohl mütterlicher- als auch väterlicherseits schon Rothaarige in der Familie gegeben hat. Spannend, oder?



Apotheke für Kids

Keuchhusten

Keuchhusten (Pertussis) wird durch Bakterien ausgelöst, ist hoch ansteckend und weltweit eine der häufigsten Infektionskrankheiten der Atemwege. Im letzten Jahr ist die Zahl der Keuchhustenerkrankungen deutlich angestiegen. Die Krankheit ist speziell für Neugeborene lebensbedrohlich, deshalb sollten Säuglinge bereits mit vollendetem 2. Lebensmonat geimpft werden. Auch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ist die Krankheit nicht ungefährlich, da u. a. eine Lungenentzündung die Folge sein kann. Zu Beginn zeigen sich für 1 bis 2 Wochen leichte Erkältungs-Beschwerden, aber nur selten Fieber. Danach setzt ein langwieriger, trockener Husten mit anfallsweise auftretenden, krampfartigen Hustenstößen ein. Erst nach 6 bis 10 Wochen klingen die Hustenattacken allmählich ab. Eine regelmäßige Auffrischungsimpfung ist notwendig.

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 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

Medien-Tipp Santé

www.teamsante.at

Das Gesundheitsmagazin

Online-Tipp Santé

www.medizin-transparent.at

Pressemeldungen zu medizinischen Themen
werden auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft

www.ampelcheck.de

Ampelcheck – Wie gesund esse ich wirklich

www.frauenhelpline.at

Frauenhelpline gegen Gewalt

→ Mag. pharm. Nicole

Rammesmayr von der
Team Santé Salvator Apotheke
ist jeden zweiten Mittwoch um
17:30 zu Gast im ORF Studio 2
und spricht dort über unter-
schiedliche Gesundheitsthemen.