

Saison Tipps

Stress, Müdigkeit
und Burn-Out,
Blasenentzündung,
Fiebermessen

ApoBlog

Heilfasten,
Basenfasten,
Intervallfasten

Krimi

Nachtdienst
von Gudrun
Lerchbaum
Teil 2

*Kälte?
Ach was:*

Zusammen- rücken

im Winter





inside

Liebe Leserinnen und Leser!

Es ist kalt, rücken wir zusammen. In diesem Heft wollen wir uns unter anderem dem Thema „Gemeinsam stark“ widmen, und das betrifft nicht nur unsere menschliche Gemeinschaft, sondern auch das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele.

Lesen Sie dazu in der Titelgeschichte. Um das Schlafen



geht es in der und auf der Kinderseite fragen wir uns, weshalb wir uns im Schlaf eigentlich bewegen. Wärme finden wir nicht nur im Zusammenkuscheln, sondern auch bei manchem Wintergericht, das es uns warm ums Herz werden lässt. Finden Sie dazu ein geniales Kartoffelgratin-Rezept und Wissenswertes über die Muskatnuss. Gesundheitstipps für den Körper und Krimispaltung für den Geist runden das Magazin gut ab. In diesem Sinne:

Viel Vergnügen beim Lesen!

*Ihre Mag. pharm.
Gabriele Denk
Apothekerin*

Kälte? Ach was:

Zusammenrücken im Winter

Wer heute noch an Konkurrenz statt Kooperation glaubt, ist selbst schuld. Im Grunde unseres Herzens wissen wir es ganz genau: Nur gemeinsam sind wir stark. Das gilt auch für die Verbundenheit von Körper, Geist und Seele.

Lange Zeit ging man davon aus, dass die Menschheit sich einzig aufgrund der Konkurrenz weiterentwickeln würde: Also der ständige Wettkampf darum, wer der/die Beste, Schnellste, Klügste sei, wer das beste Männchen bzw. Weibchen für sich „Nur gemeinsam erobern könnte und so weiter. Heute sind wir stark.“ jedoch weiß man, dass Kooperation den Schlüssel für gesellschaftlichen Fortschritt darstellt – und gleichzeitig das Ergebnis von Wettbewerb ist. So belegen Untersuchungen, dass Zusammenarbeit nicht nur durch wiederholte Kontakte, sondern auch durch Wettbewerb zwischen Gruppen entsteht. Konkurrenz und Kooperationen bedingen einander also.

Körper, Geist und Seele

Gemeinsamkeit stärkt nicht nur Menschen miteinander, auch das Wissen darum, dass Körper, Geist und Seele untrennbar miteinander verbunden sind, stärkt uns persönlich. Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, kann das zu mentalen Problemen führen. Umgekehrt können auch seelische Belastungen körperliche Symptome verursachen. Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass wir uns um unsere Gesundheit in allen Bereichen kümmern.

Psychosomatik

Der Bereich in der Medizin, der sich mit dem Zusammenhang zwischen Körper und Seele beschäftigt, ist die Psychosomatik. Das Herz-Kreislauf-System, der Skelett-Muskel-Apparat und der Magen-Darm-Trakt sind von psychosomatischen Störungen am häufigsten betroffen. Wenn uns etwas, also ein Problem, „schwer im Magen liegt“ beispielsweise. Da schüttet der Körper vermehrt Adrenalin aus, das wiederum die regelmäßigen Bewegungen des Magen-Darm-Trakts hemmt. Auch können, das kennen wir ebenfalls aus eigener Erfahrung, Emotionen offensichtlich bestimmte Körperfunktionen wie Puls, Blutdruck, Schwitz- und Schlafmuster sowie die Ausscheidung von Magensäure und Stuhlgang beeinflussen. Depressionen können das Immunsystem schwächen, sodass die betroffene Person anfälliger für Infektionen ist. Joachim Bauer, Bestsellerautor und Facharzt für Interne Medizin, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin sagt dazu: „Alles, was wir denken und fühlen, hat eine Wirkung auf körperliche Strukturen und verändert sie.“ Umso wichtiger ist eine Medizin, die ganzheitlich auf den Menschen eingeht.



Heilung durch positives Denken und Sprechen

Haben Sie schon einmal von Embodiment gehört? Hier geht man ebenfalls von einer Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche aus. Nicht nur drücken sich psychische Zustände über den Körper aus, sondern körperliche Zustände beeinflussen auch die psychische Verfasstheit. So können Glieder- und Rückenschmerzen, eingeschränkte Mobilität oder Haltungsschäden das Gefühl hervorrufen, dass Probleme auf der Psyche und damit auf dem ganzen Menschen lasten. Hier helfen kognitive Übungen und Bewegungen, die miteinander verknüpft werden und so auf alle Bereiche des Körpers einwirken. Positives Denken und Sprechen können sich auf die Gesundheit des Körpers und damit auf die Wirkmechanismen des Gehirns auswirken. Suchen Sie sich auch abseits vom Embodiment eine:n gute:n Gesprächspartner:in. In kalten Zeiten sind warme Begegnungen umso wichtiger.

Wussten Sie, dass ...

... die psychosomatische Medizin alle körperlichen Beschwerden umfasst, die als Folge von Gefühlen, Konflikten und seelischen Störungen auftreten, ohne dass die Ärztin/der Arzt eine organische Ursache finden kann?

... es aber auch möglich ist, dass die Ärztin/der Arzt eine organische Ursache für Beschwerden findet, darüber hinaus aber seelische Probleme organische Veränderungen mitverursachen?

... allein der Glaube an die Wirksamkeit eines Medikaments oder einer Behandlung einen Menschen heilen kann und man hierbei vom Placebo-Effekt spricht?

... Noncebo-Effekt bedeutet, dass bei Patient:innen im Rahmen einer medizinischen Behandlung negative Wirkungen auftreten, ohne dass ein Kausalzusammenhang zwischen der Behandlung und der Wirkung besteht und dieser Effekt häufig auf einer negativen Erwartungshaltung der Patient:in beruht?

... manche Menschen trotz widrigster Umstände ihren Lebensmut bewahren und man dies Resilienz nennt?

... man heute weiß, dass schon eine verlässliche Bezugsperson in der Kindheit und ein tragfähiges soziales Netz im späteren Leben als zentrale Faktoren für psychische Widerstandsfähigkeit, also Resilienz, gelten?

Tipps der Saison

Fieber, Stress, Blasenentzündung – was tun?

Hier finden Sie wertvolle Tipps für Ihre Gesundheit.

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

„Essen Sie fettarme Eiweiß- und Vollkornprodukte sowie viel frisches Obst.“

schlecht. Versuchen Sie stattdessen, fettarme Eiweiß- und Vollkornprodukte 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.



Blasenentzündung

Viel trinken: Wer seine Blase gut spült, verringert das Risiko, dass sich dort Bakterien festsetzen. Bitte achten Sie darauf, regelmäßig zur Toilette zu gehen, denn die Blase soll regelmäßig und vollständig entleert werden. Folgen Sie jedoch 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.



Richtiges Fiebermessen bei Kindern

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



Zu viel geschmaust?

Heilfasten, Basenfasten, Intervalfasten

Wussten Sie, dass man es nur durch Fasten schafft, an jenen Stellen abzunehmen, an denen man möchte, und dass Fasten auch wissenschaftlich bestätigt als Jungbrunnen für die Zellen gilt?

Liebe Leserinnen und Leser!

Zu viel gefeiert, vielleicht sogar gevöllert? Haben Sie das Gefühl, dass nach all den Feiertagen Ihr Körper genug hat vom Zuviel und Zu-Fett? Dann haben Sie sicherlich schon überlegt, eine Diät zu beginnen oder zu fasten. Was ist hier der Unterschied? Während die Diät eine einseitige Ernährung darstellt, dient das Fasten der Entschlackung und damit der Unterstützung des Immunsystems. Wir unterscheiden zwischen dem



Heilfasten, bei dem man sich nur flüssig ernährt, dem Basenfasten, das dem Entzünden dient, und dem aktuell sehr beliebten Intervallfasten.

Was davon am besten ist, muss jede und jeder individuell für sich selbst durch Ausprobieren der verschiedenen Methoden herausfinden. Grundsätzlich sind Menschen von ihrer Geschichte her zum Fasten geschaffen, schließlich war Nahrung nicht immer und in ausreichender Menge verfügbar. Erstaunlich ist übrigens, dass man ab dem Moment, in dem der Darm leer ist, keinen Hunger mehr hat!



Zur Revitalisierung und Regenerierung gibt es beim Heilfasten fünf Grundregeln zu beachten:

1. Nichts essen, nur Flüssiges zu sich nehmen.
2. Alle Ausscheidungsvorgänge fördern – dazu gehören auch Einläufe.
3. Viel trinken.
4. Spazieren gehen.
5. Nur tun, was notwendig ist und guttut, sich zurückziehen.

Fasten schafft, wozu kein Medikament imstande ist, nämlich sämtliche Stoffwechselparameter

„Das Fasten dient der Unterstützung des Immunsystems.“

zu verbessern. Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann hören Sie sich den Podcast „Ohne Nebenwirkungen # 13 – Neues Jahr, neue Figur“ der Apothekerkammer Steiermark an!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Team Santé Apotheke, wir informieren Sie gern!

*Mit herzlichen Grüßen
Mag. pharm. Alexandra Fuchs bichler*



team santé

Für die ganze Familie



Immun Saft plus

Erhältlich in Ihrer Team Santé Apotheke

*Das ehemalige Gold
Ostindiens:*

Die Muskatnuss

Wussten Sie, dass die Muskatnuss nicht nur das Hauptexportprodukt Grenadas, sondern auch Bestandteil seiner Flagge ist? Und dass wegen dieser Frucht Tausende von Menschen ermordet wurden?



Selten hat es um ein Gewürz derartige Handelskriege und Massaker gegeben wie um die nach Moschus duftende Muskatnuss. Sobald die sogenannten Gewürzinseln, unter ihnen die Banda-Inseln, von den Portugiesen entdeckt worden waren, begannen diese 1512 mit dem Export nach Europa und machten die Frucht damit zum Gold Ostindiens im 16. Jahrhundert. Um dieses bekriegten sich in Folge Briten, Spanier, Portugiesen und Niederländer auch deshalb, weil der Muskatnuss nachgesagt wurde, die einzig wirksame Medizin gegen die damals grassierende Pest zu sein. Die Preise explodierten, die Gier nach Geld und Gold ebenso, und so machte man auch vor Mord und Totschlag nicht Halt: Um sich das Muskat-Monopol zu sichern, wurde 1621 die Bevölkerung der Banda-Inseln von den Niederländern ausgerottet.

„In der Küche sorgt sie für den besonderen Geschmack.“

Heilend und wohlgeschmeckend

Heute wachsen die Muskatnussbäume vor allem im tropischen Asien wie auf den Molukken, in Süd-Amerika sowie in Afrika. Dass Muskat die Pest nicht heilen kann, weiß man heute, heilende bzw. vorbeugende Wirkung hat sie aber wohl: So wirkt sie antiseptisch, desinfizierend, gegen Durchfallerkrankungen und leicht schmerzstillend. In der Küche sorgt sie für den besonderen Geschmack in Kartoffel- und Fleischgerichten, Eintöpfen, Béchamelsaucen, Nudelaufäufen, Spinat, Rotkraut und einer Reihe weiterer Gemüsegerichte.



Vom Zuckerl bis zur Zahnpasta

Außerdem ist sie aus der Industrie nicht wegzudenken: Dort wird sie als geschmacksgebendes Extrakt etwa in Säften, Süßigkeiten und Backwaren, aber auch in Zahnpasten und Medikamenten eingesetzt.



Myristica fragrans Houtt

Die Muskatnuss wirkt antiseptisch, desinfizierend, gegen Durchfallerkrankungen und leicht schmerzstillend.



Ihre Nr.1 bei Multivitaminen*

Mit Schwung ins neue Jahr!



Vitamin-Kick für anspruchsvolle Zeiten

Bei erhöhten Bedarf wie Stress, Müdigkeit und Erschöpfung



Täglich gut versorgt

Mit allen Vitaminen die der Körper täglich braucht



Für körperliche und geistige Vitalität

Mit Vitaminen + hochwertigen Ginseng und Olivenextrakten

3€ SPAREN
01.01.–28.02.2026

Unser Körper braucht täglich viele verschiedene Mikronährstoffe in Form von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurelementen. Die speziell entwickelten Mikronährstoffkombinationen von Supradyn® unterstützen uns im Alltag, diese wichtigen Stoffe unkompliziert zu ergänzen. Ob tägliche Basisversorgung, Unterstützung in Belastungsphasen oder körperliche & geistige Vitalität im Alter – finden Sie die Formel, die am besten zu Ihnen passt!

* IQVIA, OTC Offtake, Markt 04A1-4/B1-2, MAT 08/25. ** Aktion gültig im Jänner und Februar 2026 in teilnehmenden Apotheken. Solange der Vorrat reicht. Keine Barablässe möglich. Änderungen vorbehalten. 3 Euro Rabatt auf Supradyn® Filmtabletten 30 Stk. (VITAL 50+, ACTIVE 365, FORTE). NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Entgeltliche Einschaltung CH-20251028-43



Mmmmm!

Kartoffelgratin

*Wenn Sie auf Diät sind,
dann blättern Sie schnell um.
Wenn Sie dagegen Soulfood brauchen,
dann ab in die Küche!*



Zutaten für 4–6 Portionen:

700 g Kartoffeln festkochend

ca. 250–300 ml Milch

ca. 250–300 ml Schlagobers

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

2 EL Semmelbrösel

Butter

Parmesan

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Obers, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Kartoffelscheiben in einen Kochtopf geben und so viel Milch/Obersgemisch zugeben, dass die Kartoffeln gerade ganz bedeckt sind. Salz, Pfeffer und Muskat zugeben. So lange kochen, bis die Kartoffeln bissfest sind. Eine Gratinier-

oder Auflaufform einfetten und bebröseln. Heiße Kartoffeln in die Form füllen, mit Parmesan bestreuen und ca. 10 Minuten bei 220°C im Backofen überbacken, bis die Oberfläche Farbe annimmt.

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



Nachtdienst

Ein Krimi von
Gudrun Lerchbaum

Was bisher geschah: Mit durchschnitter Kehle wird Apothekerin Didem Yilmaz nach dem Nachtdienst in der Team Santé Apotheke in Wiener Neudorf aufgefunden. Von der Reinigungskraft Senta erfährt die Ermittlerin, dass die Tote ein Verhältnis mit ihrem Kollegen Meller gehabt haben soll.

Teil 2: Chefinspektorin Julia Radić senkte ihr Handy und nickte ihrem Partner bedeutungsvoll zu. „So schnell haben wir noch keinen Fall aufgeklärt.“ Sie stand auf und streckte sich. Die zierlichen Sitzgelegenheiten im Pausenraum der Apotheke waren nicht für Leute wie sie gemacht. „Schick zwei Uniformierte los! Lass sie die Kameras checken – Parkplatz, Kreuzung und mit Hauptaugenmerk auf den goldenen Mercedes des Apothekers. Und dann hol mir den Herrn noch einmal herein!“

Sie packte die sieche Topfpflanze und verfrachtete sie auf die Kommode. Eine für die Befragung des Verdächtigen angemessen nüchterne Atmosphäre wollte sich angesichts des weihnachtlich gemusterten Tischläufers trotzdem nicht einstellen.

Als Apotheker Robert Meller den Pausenraum betrat, schien er sich nur mit Mühe auf den Beinen zu halten und kollabierte auf dem angebotenen Sessel. „Wir müssen aufsperren“, behauptete er mit monotoner Stimme, „draußen warten schon Leute.“

Die Chefinspektorin hob die Brauen. „Das ist jetzt nicht Ihre größte Sorge, Herr Magister!“ Interessiert beobachtete sie Mellers Hände, die sich in trockenen Waschbewegungen wandten. „Ich sehe, sie waschen Ihre Hände in Unschuld. Wegen des Mordes an ihrer Kollegin? Oder weil sie vorhin vergessen haben, uns von Ihrem Verhältnis mit ihr zu erzählen?“

Er erstarrte. „Meinem ... Verhältnis?“

„Panscherl, Affäre, Romanze, intime Beziehung ...“, soufflierte Julias Kollege, bis sie ihn mit einer Handbewegung stoppte.

„Unsinn“, rief der Apotheker, „unsere Beziehung war rein kollegial! Wir kennen uns schon ewig, haben uns auf einer Fortbildung getroffen, als ich noch als Aspirant in der Team Santé Apotheke Hausmannstätten war. Hören Sie“, Meller lehnte sich vor, Verzweiflung im Blick. „Ich bin verheiratet!“

„Ich weiß. Ich habe mit Ihrer Frau telefoniert. Sie meint, Sie wären nach dem Abendessen in den Nachtdienst gefahren. Sie hatten aber keinen Nachtdienst.“ Meller stützte die Stirn in die Hand und seufzte.

„Na?“

Er kaute auf seiner Unterlippe. „Ich habe den Nachtdienst eines Kollegen in der Germania Apotheke in Wien 15 übernommen.“

„Wir werden also weder Sie noch Ihren Wagen in den Aufzeichnungen der Verkehrskameras hier im Umkreis entdecken?“

Meller fuhr auf. „Welche Kameras? Ist das nicht verboten?“

„Nein, verboten wäre es, wenn Sie den öffentlichen Raum überwachen. Wir dürfen.“

„Egal, was sie finden – ich habe nichts zu tun mit Didems Tod!“

„Warum lügen Sie dann?“

„Okay.“ Meller wirkte geschlagen. „Ich habe meine Frau belogen. Sie müssen das verstehen! Sie ist grundlos eifersüchtig. Ich brauche nicht jedes Mal eine Szene, wenn ich abends das Haus verlasse. Deshalb schütze ich gelegentlich Nachtdienste in anderen Team Santé Apotheken vor. In der Germania oder der Paulus Apotheke in Wien, der Stadtapotheke in Schwechat, der Salvator Apotheke in Eisenstadt, was

holt halbwegs in der Nähe ist. Einmal bin ich sogar in der Adler Apotheke in Krems eingesprungen, aber das war echt.“

„Erfindungsreich! Jetzt fehlt mir nur noch die Info, was Sie in Wahrheit währenddessen getan haben.“

Meller schwieg, inspizierte seine verschränkten Finger. Langsam kamen der Chefinspektorin Zweifel.

Der Mann war kein Trottel. Hätte er seine Kollegin getötet, würde er mit einer konsistenten Geschichte aufwarten. Zumal er anscheinend ein geübter Lügner war.

Sie krachte ihre Hand auf den Tisch. „Die Wahrheit jetzt! Raus mit der Sprache!“

Meller zögerte. „Sie haben recht“, flüsterte er, „ich war hier. Aber es ist nicht, wie Sie denken! Frau Magister Yilmaz und ich haben bis nach Mitternacht an einem neuen Therapeutikum gearbeitet.“

„Was ist das für ein tolles Medikament, für das Sie sich die Nacht um die Ohren schlagen?“

Der Apotheker presste die Lippen zusammen und schüttelte den Kopf. „Ich darf nicht darüber sprechen. Das ist vertraglich vereinbart. Nur so viel: Wenn dieses Präparat auf den Markt kommt, wird es auch ihr Leben verändern!“ Das Aufglimmen in seinen Augen erstarb. „Aber wie soll ich ohne Didem nur weitermachen?“ Chefinspektorin Radić blies die Luft aus. „Irgendwelche Beweise werden Sie mir für ihre Behauptungen schon liefern müssen! Vorher noch eine Frage:“

Wo waren Sie den Rest der Nacht?“

„Gegen eins war ich daheim.“

„Ihre Frau behauptet das Gegenteil.“

„Was?“ Mellers Entsetzen wirkte ungespielt.

„Wir haben doch noch miteinander gesprochen, als ich heimgekommen bin!“

„Was hat sie gesagt?“

„Dusch dich wenigstens, bevor du ins Bett kommst!“

Das habe ich getan. Als ich aufgestanden bin, hat sie noch geschlafen.“

„Könnte sie das Haus in der Zwischenzeit verlassen haben, um Frau Yilmaz zu konfrontieren?“

Gewinnspiel

Haben Sie Teil 2 aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: Was sagte Robert Mellers Frau, als er gegen ein Uhr nachts nach Hause kam?

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. Jänner 2026
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.*

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

*Christa O.
8430 Leibnitz*

*Christine S.
1030 Wien*

*Barbara Z.
9300 St. Veit an der Glan*

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
- * Freunde: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
COSMETICS



*Lassen wir
Ihre Haut
festlich
erstrahlen.*



- // Von Experten entwickelt
- // Premium Qualität
- // Für alle Hauttypen

Exklusiv bei Team Santé.



*„Es macht Sinn,
Chronotypen
zu berücksichtigen“*

Ein Blick in die Zukunft

Teil 12: Chronotherapie bei Krebs

Eule oder Lerche? Diese Frage stellt sich uns spätestens mit dem Eintritt in die Schule. Stehen wir in der Früh leicht auf, sind wir da schon fit und munter, dann gehören wir dem Chronotyp der Lerche an. Kommen wir jedoch erst gegen Abend so richtig in Fahrt, dann sind wir Eulen und frühes Aufstehen ist eine wahre Qual.

Altersabhängig und genetisch bedingt

Grundsätzlich ist der Chronotyp genetisch bedingt, gleichzeitig aber altersabhängig. Während Kleinkinder fast immer Lerchen sind, sind Pubertierende in den meisten Fällen Eulen. Das Schulsystem kommt dem Schlafrhythmus der Jugendlichen also nicht gerade entgegen. Erst ab ca. 20 Jahren geht es wieder Richtung Frühaufsteher:innen – wenn auch eben nicht bei allen, denn genetisch bedingt tendiert man auch im Erwachsenenalter manchmal in Richtung Eule.

Keine Rücksicht auf Eulen

Der eigenen inneren Uhr folgen zu können, würde uns im Leben einiges erleichtern, doch schon am Beispiel Schule und sehr frühem Arbeitsbeginn in vielen Berufen sieht man, dass unsere Gesellschaft nicht bereit ist, auch Eulen zu ihrem biorhythmischen Recht kommen zu lassen, weil Frühaufstehen absurdweise immer noch als Tugend gilt.



Chronotypen in der Krebstherapie

Glücklicherweise hat man nun zumindest in der medizinischen Forschung erkannt, dass es Sinn macht, Chronotypen zu berücksichtigen. Man hat herausgefunden, dass Chemotherapie-Medikamente effektiver sind, wenn man sie den Patient:innen nach deren individuellem Biorhythmus zur richtigen Tageszeit verabreicht. Der Grund ist, dass viele Medikamente in der Krebstherapie Zellen angreifen, die sich gerade teilen. Zu diesem Zeitpunkt sind sie verletzlicher, die Medikamente wirken also besser. Der Einnahmezeitpunkt hat ebenfalls einen großen Einfluss auf die Nebenwirkungen der Therapie.

Zukunft Chronotherapie

Noch ist die Chronotherapie in der Onkologie nicht überall angekommen, denn um den Chronotyp bestimmen zu können, sind spezielle Geräte notwendig, in die man erst einmal investieren muss. In der Forschung ist man sich jedoch sicher, dass diese Kosten sich rasch rentieren würden.





Schnee essen gegen den Durst?

Man kennt das aus Abenteuerfilmen: Der verletzte Held robbt am Ende seiner Kräfte im Schnee, auf der Suche nach Schutz und Wärme. Durstig ist er auch, aber weit und breit keine Quelle.



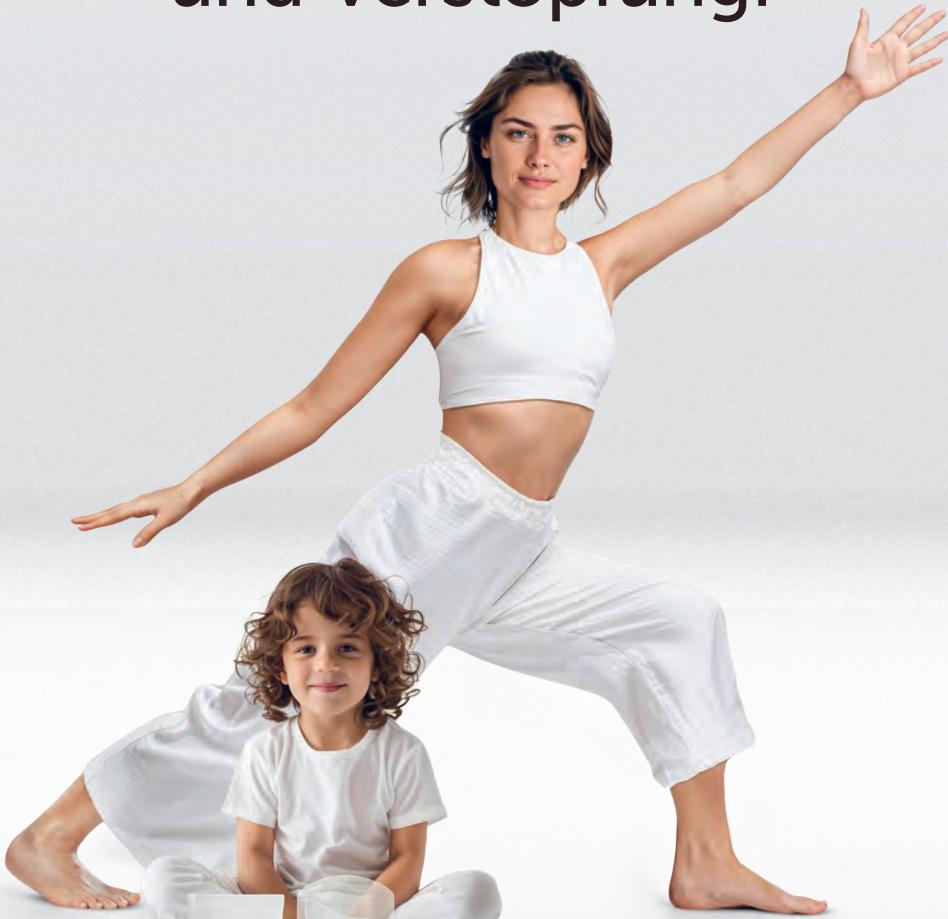
Was also liegt näher, als am Schnee zu nuckeln oder ihn aufzutauen und dann zu trinken? Die Wahrheit ist, dass man wohl ein wenig davon zu sich nehmen kann, dass Schnee jedoch keinerlei Mineralien oder Elektrolyte enthält. Trinkt bzw. isst man Schnee daher in großen Mengen, werden dem Körper Mineralien und Elektrolyte entzogen, was zu Durchfall, Übelkeit und Erbrechen führen kann. Außerdem nimmt der Schnee viele Schadstoffe aus der Luft und vom Boden auf. Also:

Nicht mehr, als eine Schneeflocke auf der Zunge zergehen lassen – denn das gehört ja fast schon zum ersten Schneefall dazu!



ANULIND®

Vergiss Hämorrhoiden und Verstopfung!



ANUINSMK2510



Die wirkungsvolle Produktlinie
zur natürlichen Linderung.

www.anulind.at

 **GERMANIA**
PHARMAZEUTIKA

Leser:innen fragen nach.

Diesmal zu den Themen Gastritis und empfindliche Haut in der Kälte

Charly H.: Speziell nach dem Rasieren ist meine Haut an der eisigen Luft extrem empfindlich. Da ich auch unter fetter Haut leide, bin ich nicht sicher, welche Creme ich benutzen soll.

Mag. pharm. Sarah Lin von der Team Santé Salvator Apotheke antwortet:

Nach der Rasur ist die Haut besonders empfindlich und kann durch äußere Einflüsse leicht gereizt sein. Bereits bei der Rasur ist es wichtig, darauf zu achten, einen scharfen Rasierer zu verwenden und in Haarwuchsrichtung zu rasieren. Ein beruhigendes Aftershave ohne Alkohol mildert Rötungen und rasurbedingte Irritationen. Außerdem ist eine geeignete Reinigungsroutine zur Vermeidung von Hautreizungen essentiell, um die Haut zu reinigen und zu versorgen.

Morgens und abends kann überschüssiger Talg mit dem milden Reinigungsgel von Team Santé entfernt werden und wöchentlich kann ein sanftes Peeling

verwendet werden. Zur Pflege der Haut kann ein Rosenhydrolat als beruhigendes Gesichtswasser und eine leichte und nicht komedogene Creme Feuchtigkeit spenden, ohne die Poren zu verstopfen. An kalten Tagen kann die Haut vor äußeren Einflüssen mittels Vaseline punktuell auf stark exponierten Stellen wie Wangen und der Nase geschützt werden. Ergänzend können Zink-Kapseln von Team Santé entzündungshemmend wirken und die Talgproduktion regulieren.



„Ergänzend können Zink-Kapseln entzündungshemmend wirken.“

Susa Z.: Mein Job ist extrem herausfordernd und wenn es richtig stressig ist, wird meine Gastritis schlimmer. Weniger arbeiten kann ich aber nicht. Was soll ich also tun?

Mag. pharm. Rebecca Seidl von der Team Santé Salvator Apotheke antwortet:

Stress ist ein häufiger Auslöser für Magenbeschwerden und kann eine Gastritis verstärken. Da Sie Ihre Arbeit nicht reduzieren können, ist es wichtig, den Magen

bewusst zu entlasten. Achten Sie auf

regelmäßige, kleine und leicht verdauliche Mahlzeiten. Scharf gewürzte und fettige Speisen sowie Kaffee und Alkohol sollten Sie meiden. Bewährte beruhigende Heilpflanzen wie Kamillenblüten, Pfefferminze oder Melisse als Tee können helfen, die Magenschleimhaut zu unterstützen. Auch Präparate mit Papaya-Enzymen können die Verdauung sanft fördern. In Kombination mit Haferschleim legt sich dies wie ein Schutzfilm über die Magenschleimhaut und lindert Reizungen. Im Akutfall können auch Alginate sinnvoll sein, wenn die Beschwerden stark sind. Diese bilden ebenfalls eine Schutzbarriere auf den Mageninhalt, um eine Schädigung der Speiseröhre zu verhindern. Wichtig ist außerdem der Stressabbau, hierbei können schon kurze Atem- und Meditationsübungen, sowie auch Bewegung an der frischen Luft helfen, den Magen zu entlasten. Bei anhaltenden sowie zunehmenden Beschwerden sollten diese ärztlich abgeklärt werden.



Winterschlaf im Naturgarten

Eine Menge Tiere wie Fledermäuse, Kröten und Igel haben sich wie jeden Winter zurückgezogen, ihre Körpertemperatur und alle Körperfunktionen drastisch abgesenkt und sich in den Winterschlaf begeben. Doch wohin? In unseren Garten zum Beispiel – wenn dieser naturnah belassen ist.

Kuscheliger Komposthaufen

Die Erdkröte findet Schutz und Wärme im Komposthaufen, unter der Eisdecke des Gartenteichs verschlafen manche Amphibien und Libellen den Winter. Blindschleichen, Kröten und verschiedene Insekten finden Schutz in Trockenmauern und Steinhaufen.



Holzstapel und Höhlen

Beliebte Rückzugsorte für Fledermäuse sind Holzstapel, alte hohle Bäume und Höhlen und im Totholzhaufen mit viel Laub macht es sich der Igel gemütlich.

Tiere unterstützen

Wollen Sie den Tieren in Ihrem Garten helfen, dann bringen Sie Insektennisthilfe und Fledermauskästen an, lassen das Totholz liegen, den Teich ungeputzt und graben Sie den Komposthaufen nicht um.



→ 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.



Nicht ganz ruhig:

Warum *bewegen* wir uns im Schlaf?

Beim Einschlafen zucken wir manchmal oder haben das Gefühl zu fallen.

Das kommt daher, dass unsere Muskeln sich entspannen und das Gehirn das manchmal falsch deutet und denkt, wir würden wirklich fallen. Das löst wiederum aus, dass die Muskeln sich zusammenziehen, als müssten sie uns auffangen – und schon bewegen wir uns.

Endlich erholen

Wenn wir dann einmal schlafen, tun wir das in unterschiedlichen Phasen. Nach der Einschlafphase kommt die Leichtschlafphase, in der wir uns noch weiter entspannen. Vollkommen entspannt sind wir in der Tiefschlafphase, in der wir uns gar nicht bewegen und in der unser Körper sich erholt.



Einmal umdrehen

Danach wird der Schlaf wieder leichter, wir wachen sogar für ein paar Sekunden auf, und wechseln unsere Schlafposition. Das geschieht viele Male pro Nacht und meist können wir uns am nächsten Tag gar nicht daran erinnern.

Nur dass wir anders liegen als wir eingeschlafen sind, zeigt, dass wir uns bewegt haben.

Träumen mit schnellen Augenbewegungen ...

In der darauffolgenden sogenannten REM-Phase träumen wir und verarbeiten damit, was wir am Tag erlebt haben. Außerdem werden Erinnerungen abgespeichert. In dieser Schlafphase bewegen sich nur unsere Augen, und zwar ganz schnell: Deshalb wird sie auch Rapid Eye Movement (REM) genannt, also etwa „schnelle Augenbewegung“.





Kinder von Okeanos	▼	erstes Videospiel (Tennis)	▼	einzelner Edelstein	▼	englisch: links	Int. Währungsfonds (Abk.)	Tragen für Könige
►		6				▼	▼	▼
altgriechische Stadtburg		feiner Unterschied		bulgarische Währung (Mz.)	►	8	1	
Attacken	►	3						11
Katzenlaut			dt. Komponist † (Caspar)	►	4	ein Vorname Kischs		
►	2			Vorname des brit. Filmstars Kingsley		Initialen der Fitzgerald	►	
ehem. dt. Tennisprofi (Boris)	7		schwedischer Männername	►				
►		9	10	5		Umlaut	►	
Spielkarte	►				englischer Gasthof			

rätselstunde.com

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



Apotheke für Kids

Magen-Darm-Grippe

Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Erbrechen, breiige, wässrige, teilweise faulig riechende Stühle, Fieber – das sind die Anzeichen für eine Magen-Darm-Infektion, die zu den häufigsten Krankheiten im Kindesalter zählt. In den ersten Stunden der Erkrankung sollten Sie Ihrem Kind eher kühlen gezuckerten Früchte- oder Kräutertee verabreichen, jedoch kein Essen. Erst nach etwa sechs bis acht Stunden darf das Kind leichte Kost wie Zwieback, Kekse, Salzstangen oder leichte Suppen, jedoch keine fetten und süßen Speisen zu sich nehmen. Sollte für Ihr Kind Trinken nicht mehr möglich sein, so muss es sofort ärztlich behandelt werden.



Quelle: gesundheit.gv.at

... aber sonst ganz bewegungslos
Interessant ist, dass unsere Muskeln in dieser Schlafphase völlig entspannt sein müssen, sonst würden wir die Bewegungen, die wir im Traum machen, auch in echt tun – und das wäre gefährlich, wenn wir beispielsweise jemanden neben uns treten, weil wir im Traum gerade gegen ein Monster kämpfen!



Tim Sontee



Kälteschutzcreme für das Gesicht aus der Apotheke



Waaas? Haargel für's Gesicht?
Fusscreme als Zahnpasta kommt wohl als nächstes.



*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, Landstraße Hauptstraße 171
Tel +43 (0) 1 712 1463

3) Team Santé Apotheke Wieneu
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, Klagenfurter Straße 35
Tel +43 (0) 4352 37770



9) Team Santé Obelisk Apotheke
9020 KLAGENFURT, Völkermarkter Ring 14
Tel +43 (0) 4635 13250

10) Team Santé Obere Apotheke
9500 VILLACH, 10.-Oktober-Straße 4
Tel +43 (0) 4242 24128

11) Team Santé Tauern Apotheke
5541 ALTENMARKT, Obere Marktstraße 46
Tel +43 (0) 6452 7875

12) Team Santé Apotheke Krems
8570 VOITSBERG, Grazer Vorstadt 152
Tel +43 (0) 3142 21202

13) Team Santé Adler Apotheke
3500 KREMS, Obere Landstraße 3
Tel +43 (0) 2732 82001

14) Team Santé Stadtapotheke
2320 SCHWECHAT, Hauptplatz 23
Tel +43 (0) 1 707 6401

15) Team Santé Pinzgau Apotheke
5760 SAALFELDEN, Leogangerstraße 39
Tel +43 65 827 4103

TV-Tipp Santé

ORF 2: Bewusst gesund, jeden Samstag, 17:30 Uhr
3sat: nano, Montag bis Freitag, 18:30 Uhr

Radio-Tipp Santé

Ö1: Radiodoktor – Medizin und Gesundheit
jeden Donnerstag, 16:05 Uhr

Bayern 2: Gesundheitsgespräch
jeden Samstag, 12:05 Uhr

Podcast-Tipp Santé

www.radio.at/thema/Gesundheit
130 Radiosender zum Thema Gesundheit

Podcast-Tipp Santé

„Ohne Nebenwirkungen – der
steirische Apothekenpodcast“

Podcast der Apothekerkammer
Steiermark: Download über
Antenne, Spotify und viele
andere Plattformen

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.mimikama.at

Faktencheck u.a. zu Verschwörungsmethoden

www.frauenhelpline.at

Frauenhelpline gegen Gewalt