

ApoBlog

Vitamin-D-
Messung in der
Apotheke

Ernährungs- tipps

Essgewohnheiten,
Proteine und
Getreide

Krimi

Nachtdienst
von Gudrun
Lerchbaum
Teil 3

*Frühlings-
gefühle:*

*Zu zweit
auf Wolke 7*





inside

Liebe Leserinnen
und Leser!

Wir nehmen im neuen Jahr den Faden der Gemeinsamkeit wieder auf und werden uns in den folgenden vier Ausgaben dem Schwerpunkt „Gemeinsam statt einsam – vom Ich



zum Wir“ widmen. In der aktuellen Frühlingsausgabe geht es gleich mit dem Verlieben und Partner:innenbeziehungen los. Sollen wir uns einen Menschen für die traute Zweisamkeit suchen oder auf einen KI-Chatbot ausweichen? Lesen Sie dazu mehr in der Titelgeschichte. Um das Herz geht es auch in der Serie „Medizin on morgen“. Wussten Sie, dass an sogenannten Herzpflastern geforscht wird? Ein Herz für Erbsen und die schnelle Küche zeigt das aktuelle „Schlaue Rezept“. Außerdem finden Sie schlaue Ernährungs- und Gesundheitstipps, einen Bericht über das letzte Team Santé-Jahresfest und den 3. Teil unseres unterhaltsamen Krimis im Apothekenmilieu.

Genießen Sie den Frühling,
die Liebe und das Leben!

Ihre Mag. pharm.
Gabriele Denk
Apothekerin

Frühlingsgefühle:

Zu zweit auf Wolke 7

Verlieben werden wir uns auch in Zukunft. Aber wer sagt, dass in Zeiten rasanter Digitalisierung Verliebtheit unbedingt ein anderes menschliches Wesen zum Liebesobjekt haben muss? Wie wäre es mit einer KI?

Kennen Sie den Kinofilm „Her“ aus dem Jahr 2013, in der Joaquin Phoenix sich unsterblich in sein „weibliches“ Betriebssystem verliebt, jedoch bitter enttäuscht ist, als er erkennt, dass sich dieses auch mit Hunderten anderen Menschen in Zweisamkeit verbunden hat? Wie ist es zu erklären, dass Menschen ihre Bedürfnisse nach Nähe, Angenommen- und Geborgenheit auf Maschinen und künstliche Intelligenzen projizieren?

Suche nach der Perfektion

Wir alle sind soziale Wesen, können nur in einer Gemeinschaft überleben und die meisten von uns wünschen sich auch gelungene Paarbeziehungen. Doch diese scheinen immer schwieriger zu werden, denn die Suche nach der perfekten zweiten Hälfte scheitert schon an den vermeintlich unendlich vielen Angeboten, wie sie in online Partner:innenbörsen suggeriert werden. Man trifft sich ein paar Mal, ist vielleicht sogar eine Weile zusammen und verträgt sich gut, teilt gemeinsame Interessen – aber ganz perfekt ist er/sie nicht. Also macht man sich weiter auf die Suche. Manche verstehen irgendwann, dass Kompromisse notwendig sind, dass es die/den perfekte:n Partner:in einfach nicht gibt. Manche geben sich mit dieser Erkenntnis nicht zufrieden und wandern emotional in die virtuelle Welt aus.

Bei einer Umfrage unter 16- bis 30-Jährigen im Jahr 2025 meinten 26 Prozent, sie könnten sich vorstellen, sich in eine KI zu verlieben, 30 Prozent zeigen sich aufgeschlossen, Sex mit einem KI-Roboter zu haben.



KI als perfekte Partnerin?

Eine Beziehung mit einem KI-Chatbot scheint auf den ersten Blick verführerisch zu sein (wenn er sich nicht so betrügerisch verhält wie im Kinofilm): Er passt sich den Bedürfnissen des Menschen an, widerspricht nicht, schaut perfekt aus (wenn er mit einem Avatar verknüpft ist), ist immer greifbar, alles ist unkompliziert. Doch der Schein trügt, denn KIs neigen dazu, Informationen zu erfinden, die Wahrheit ist für sie weniger von Bedeutung, als ein „Gespräch“ angenehm zu gestalten. Wenn nun ein Mensch „seine“ KI als jemanden wahrnimmt, der gute Ratschläge gibt, dann kann das auch gefährlich werden.



Leben in der Fantasiewelt

Unabhängig davon stellt sich die Frage, weshalb manche Leute lieber in einer Fantasiewelt ohne Konflikte und Auseinandersetzungen leben möchten. Was macht es mit einer Person, wenn ihr in der Beziehung nie widersprochen, wenn sie immer nur bestätigt wird? Es findet kein echter Austausch, keine Auseinandersetzung mit Unbekanntem statt, und damit ist auch kein

Weiterdenken, keine Kreativität mehr möglich. Was würde es am Ende mit unserer Welt machen, wenn alle sich in virtuelle Paradies-Schutzräume zurückzögen? In einer Studie der Cornell University fand man heraus, dass speziell Menschen mit Tendenz zum romantischen Fantasieren dazu neigen, sich in KI-Chatbots zu verlieben. Sie hätten außerdem Schwierigkeiten, sich auf enge Beziehungen einzulassen und eine große Bereitschaft zum Anthropomorphismus, also die Tendenz, menschliche Eigenschaften auf nichtmenschliche Gegenstände zu beziehen.

Das Nicht-Perfekte feiern

Was wir (wieder) lernen und verstehen müssen, ist, gerade das Nicht-Perfekte am Beziehungspartner bzw. an der Beziehungspartnerin liebenswert und Ambivalenzen spannend zu finden, auch Enttäuschungen und Trennungen auszuhalten und sich damit dem Leben mit seinen Unwägbarkeiten und glücklichen Fügungen nicht in den Weg zu stellen.

Filmtipp: Ich bin dein Mensch von Maria Schrader

„Kompromisse sind notwendig.“



Wussten Sie, dass ...

- ... Verliebtheit einer Zwangsstörung ähnelt, die sich in Form einer Obsession ausdrücken kann?
- ... einander Menschen umso attraktiver finden, je stärker sich ihre Gene voneinander unterscheiden, weil die Natur so versucht, die Nachkommen besser gegen Krankheiten zu rüsten?
- ... die meisten Beziehungen zum Scheitern verurteilt sind, wenn sich die Partner:innen in negativer Weise übereinander lustig machen, sich nicht mehr ernst nehmen und anfangen, einander zu belügen?
- ... bei Paaren, die eine enge Bindung haben, Wunden schneller heilen?
- ... der Begriff „platonische Liebe“, wie wir ihn heute gebrauchen, nichts mit Platons Philosophie zu tun hat, bei der die körperliche Anziehung nur ein erster Schritt ist, um das Geistige zu erfassen und Unsterblichkeit zu erlangen, nicht aber grundsätzlich eine Liebe ohne Sexualität meint?

Ernährungs- tipps



von Mag. Harald Hauser aus der
Team Santé Obelisk Apotheke

*Alle reden darüber, wir klären auf:
Ernährungstipps zu Eiweiß, Getreide und Gluten.*

Essgewohnheiten und ihre Hintergründe
Essgewohnheiten sind das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels aus Geschichte, Umwelt, Kultur, sozialen Beziehungen und modernen Einflüssen. Man kann sie sich wie ein kulturelles Gedächtnis auf dem Teller vorstellen. Menschen aßen traditionell das, was lokal wuchs oder gejagt werden konnte (z. B. Fisch an Küsten, Getreide in Ebenen). Während sich in kalten Regionen fettreichere Speisen entwickelten, entstanden in warmen Regionen leichtere, stärker gewürzte Gerichte. Nichts mit Kultur, Geschichte und Lebensraum hat jedoch unsere Vorliebe für Süßes und Fett zu tun: Diese ist als Überlebensvorteil biologisch angelegt!

„95 % der Menschen haben kein Problem mit Gluten.“

Protein-Trend – was steckt dahinter?

Grundsätzlich nehmen wir durch die Ernährung genug tierisches bzw. pflanzliches Eiweiß auf. Ab der Lebensmitte bauen wir jedoch Muskelmasse ab, d.h. bis zum 80. Lebensjahr kann es zu Muskelmasseverlusten von 30 % oder mehr kommen. Das Ergebnis ist, dass wir schwächer werden, die Körperstabilität sinkt und die Sturzgefahr steigt. Hier wirkt ein gemäßigtes Krafttraining mit einer hochwertigen Eiweißkost entgegen.




Auch beim Abnehmen verlieren wir immer einen Teil an Muskelmasse und auch hier bewährt es sich, den Eiweißanteil zu erhöhen. Ein erfreulicher Nebeneffekt ist, dass Eiweiß satt macht! Eiweißreiche Nahrungsmittel wie mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte gibt es genügend, gegebenenfalls kann man auf Eiweißshakes mit hoher Bioverfügbarkeit zurückgreifen.

Getreide und Glutenunverträglichkeit

Die gute Nachricht ist, dass 95 % der Menschen mit Gluten kein Problem haben. Nach groben Schätzungen leiden jedoch bis zu 5 Prozent der Bevölkerung an einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie oder Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität). Für diese Menschen führt das Klebereiweiß in Getreidesorten wie Weizen, Roggen und Gerste zu Symptomen wie Blähungen, Durchfall, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Die einzige Behandlung ist eine lebenslange strikt glutenfreie

Ernährung. Übrigens: Reis, Mais, Buchweizen oder Quinoa enthalten wenig bis kein Klebereiweiß, können also von Menschen mit Unverträglichkeit entspannt genossen werden. Und die 95 % ohne Glutenunverträglichkeit sollen sich Getreide einfach schmecken lassen!



A close-up photograph of a traditional Japanese meal. In the foreground, a dark blue ceramic bowl is filled with fluffy white rice, garnished with a scattering of toasted sesame seeds. To the left of the bowl, a pair of light-colored wooden chopsticks rests on the table. In the background, slightly out of focus, is a dark red ceramic cup containing a light-colored liquid, likely miso soup, with some green garnishes visible. The entire scene is set on a dark blue, textured surface, possibly a tablecloth or placemat. The lighting is soft and directional, highlighting the texture of the rice and the sheen of the sesame seeds.

*„Lassen Sie sich
Reis und Getreide
einfach schmecken.“*

*Einfach, schnell,
unkompliziert:*

Vitamin-D-Messung in der Apotheke

Fühlen Sie sich müde und antriebslos, leiden Sie häufig an Infekten oder Gliederschmerzen? Möglichweise kann das an einem Vitamin-D-Mangel liegen. Lassen Sie sich bei uns testen!

Liebe Leserinnen und Leser!

Wussten Sie, dass die meisten Menschen nach dem sonnenarmen Winter unter einem Vitamin-D-Mangel leiden? Denn damit unser Körper Vitamin D selbst produzieren kann, ist ein regelmäßiger Aufenthalt im Freien unter Sonneneinwirkung wichtig. Ein Viertel der Haut sollte dabei der Sonne ausgesetzt sein und das schaffen in Österreich leider



die wenigsten von uns. Da auch nur 10 Prozent über die Nahrung wie zum Beispiel über fette Fische, Eidotter und Speisepilze zugeführt werden können, sollten Sie Ihren Vitamin-D-Wert unbedingt überprüfen lassen. Das können Sie nun in den Team Santé Apotheken machen!

In ein paar Minuten zum Ergebnis

In wenigen Minuten mit nur einem Tropfen Kapillarblut aus der Fingerkuppe können wir die aktuelle Vitamin-D-Konzentration in Ihrem Blutserum feststellen. Sollte eine Unterversorgung

*„Vitamin D ist
essentiell für die
Gesundheit.“*



vorliegen, beraten wir von Team Santé Sie individuell zu Ihrem persönlichen Vitamin-D-Wert sowie zu unterschiedlichen Präparaten und der richtigen Einnahme.

Vitamin D ist essentiell für die Gesundheit

Lassen Sie sich testen, denn Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt sowie die Härtung des Knochens. Auch beim Muskelstoffwechsel und der Infektabwehr ist Vitamin D miteingebunden.

Neuere Studien deuten außerdem darauf hin, dass ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel zudem das Risiko für bestimmte chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Autoimmunerkrankungen senken könnte.

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

Mit herzlichen Grüßen

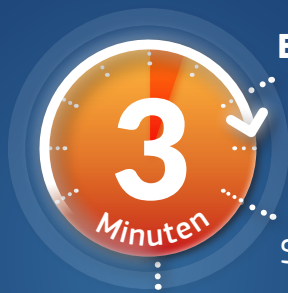
Mag. pharm. Angela Simunek



WAYA StopReflux®

EINE STARKE KOMBINATION GEGEN REFLUX!

STOPPT DAS SODBRENNEN UND REPARIERT DIE SCHLEIMHAUT!




Bekämpft den Magensäurereflux

Lindert Sodbrennen

Repariert die Schleimhaut



www.waya.at

 **MEDIS** Consumer Health

AT-WAF-0224-003 Nur für Experten des Gesundheitswesens

bezahlte Anzeige

Aus der Apothekerlade



Vom Armenessen
zum Superfood:

Die Erbse

*Bei dieser Hülsenfrucht werden wir gern zu
Erbsenzähler:innen: Je mehr, desto besser!*



In der Küche galten Erbsen Jahrhunderte lang als Armen Speise, die Prinzessin auf der Erbse konnte gar nicht schlafen, weil das billige Früchtchen sie so drückte. Heute weiß man, welche ungeheuren Qualitäten

in diesem Nahrungsmittel stecken:

Sie ist Basis für eine Menge von Fleischersatzprodukten und dient Menschen, die an Zöliakie leiden, als Weizenersatz, denn aus Erbsenmehl lässt sich sogar Pasta herstellen.

Eiweiß- und ballaststoffreich

Auch Sportler:innen, Diabetiker:innen und ernährungsbewusste Personen greifen gern zu Erbsen, denn nicht nur die in ihnen enthaltenen und die Magen-Darm-Funktion unterstützenden Ballaststoffe, sondern auch der hohe Eiweißgehalt und der geringe Fettanteil überzeugen. Erbsen sollten also regelmäßig auf den Tisch kommen.



Am besten eignen sich dazu tiefgefrorene Erbsen, denn frische erhält man relativ selten und muss sie auch rasch verarbeiten. Natürlich sollte man aber sofort zugreifen, wenn frische und saisonale Zuckererbsen von Juni bis August angeboten werden.

Erbsen allüberall

Den Rezeptideen sind mit diesen köstlichen Früchten keine Grenzen gesetzt. Auch international nicht, denn Speisen mit Erbsen finden sich rund um die Welt: Risi e bisi aus Italien, Erbsen mit Speck à la française, indisches Matar Paneer und Pakistanischer Erbseneintopf. Der Hauptanteil der Erbsenproduktion geht übrigens an Tiere – neben der Sojabohne sind Erbsen nämlich das beliebteste Futtermittel für Nutztiere.

*„Erbsen sollten
regelmäßig auf den
Tisch kommen.“*



Pisum sativum



Unterstützt die
Magen-Darm-
Funktion

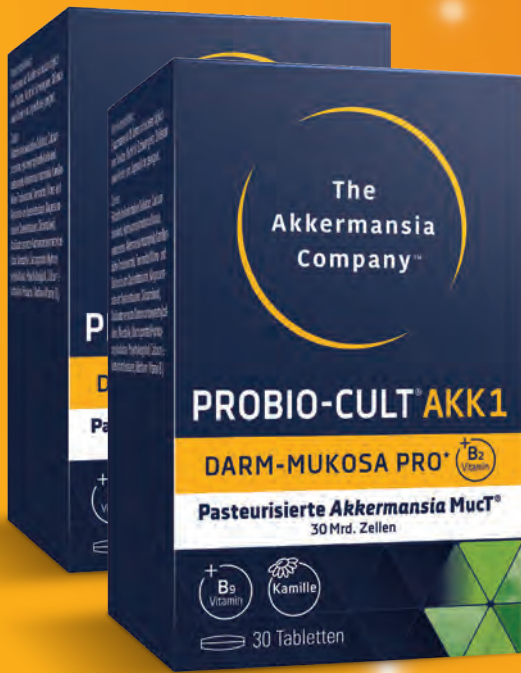
Eiweiß- und
ballaststoffreich

Fleischersatz

Geringer
Fettanteil

PROBIO-CULT® AKK1

SCHLEIM DICH DOCH MAL BEI DEINEM DARM' EIN!



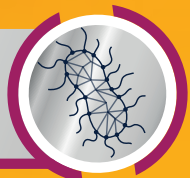
PZN 5887083

Gezielte Darmpflege beginnt mit einer intakten Darmschleimhaut¹

- 30 Mrd. Zellen pasteurisierte **Akkermansia MucT®**
- Vitamin B2 – mit Riboflavin für die Darmschleimhaut¹
- Vitamin B9 – unterstützt die Zellteilung² z. B. beim Wachstum von Darmschleimhautzellen

INNOVATION

NEXT GENERATION BACTERIA
Akkermansia MucT®



NIMM 2 DARMKUR¹ AKTION

-20%

beim Kauf von 2 Packungen
von 01.03.2026 bis 31.08.2026



In Kooperation mit
APOVERLAG

Exklusiv in Ihrer Apotheke

akkermansia-probiocult.at

Nahrungsergänzungsmittel. Nicht für Schwangere, Stillende sowie Kinder und Jugendliche geeignet.

¹ Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei, also auch der Darmschleimhaut. ² Folat hat eine Funktion bei der Zellteilung.

AKK_C_202601_InseratAktion_1

Einlösbar in allen teilnehmenden Apotheken von 01.03.2026 bis 31.08.2026. Gültig beim Kauf von zwei 30 Stk. Packungen ProBio-Cult AKK1, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepässen. Keine Barablöse. Hinweis für die Apotheke: Die Abrechnung der eingelösten Gutscheine erfolgt elektronisch über Ihr Kassensystem oder mittels Rückerstattungsformular unter <https://www.apoverlag.at/produkte/software/aktuelle-gutscheinaktionen-4067664#top>. Abrechnung bis 30.09.2026 möglich.

Grün, grün, grün
ist meine liebste Farbe:

Erbsen- suppe

*Leicht wie eine Frühlingsliebe,
lecker wie ein Hauptgericht.*



Zutaten für 2–3 Portionen:

1 Karotte
1 Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
300 g grüne Erbsen
500 ml Gemüsesuppe
oder 1–2 TL Instantpulver
2–3 Zweiglein Thymian
2–3 Zweiglein Majoran
2–3 Zweiglein Bohnenkraut
2 TL Petersilie
schwarzer Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Die Karotte waschen, schälen und fein reiben. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Karotte und Zwiebel hinzufügen und kurz dünsten. Dann die Erbsen (bei TK-Ware die gefrorenen Erbsen) dazugeben und alles verrühren. Mit der Gemüsesuppe ablöschen. Den selbst zusammengestellten Kräuterbund zusammenbinden, dazugeben und ca. 35–40 Minuten köcheln lassen.

Dabei immer wieder umrühren. Nach Ende der Kochzeit den Kräuterbund entfernen und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte, kann die Suppe pürieren. Die Petersilie waschen, trockenschleudern und die Blättchen fein hacken. Vor dem Anrichten über die Suppe streuen.

*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: Apothekerin Didem Yilmaz wird während des Nachtdienstes in der Team Santé Apotheke Wieneu ermordet. Die Ermittlungen fördern zutage, dass ihr Kollege Robert Meller einen Teil der Tatnacht mit ihr in der Apotheke verbracht hat. Ist er der Täter? Oder hat seine eifersüchtige Frau zugestochen?

Teil 3: Robert Meller stützte sich auf den Esstisch und ließ nach diesem grauenhaften Tag seinen Tränen freien Lauf. Am Morgen hatte er seine Kollegin mit durchschnittener Kehle im Nachtdienstzimmer gefunden, danach nicht nur den Schmerz über ihren Tod, sondern auch noch stundenlange Befragungen und Verdächtigungen ertragen müssen. Und jetzt fiel seine Frau über ihn her.

„Ein Glück, dass mich diese Polizistin angerufen hat“, schrie sie. „Du hättest mir wieder kein Wort erzählt!“ Das war ja wohl die Höhe! „Wie konntest du nur behaupten, dass ich die ganze Nacht weg war?“

„Weil es dir rechtgeschick! Wollte sie die Affäre beenden? War sie auch unzufrieden mit deiner Performance? Hast du sie deshalb umgebracht?“

Robert hielt sich den Kopf. „Ich? Bist du irre? Ich dachte, du wärst endgültig ausgezuckt in deiner unnötigen Eifersucht ... Und was heißt überhaupt auch unzufrieden?“

„Was? Du denkst, ich könnte jemanden umbringen wegen dir?“ Schnaubend wandte Nora sich ab und versenkte sich mit Blick in den Garten in eine ihrer Atemübungen. Er wusste, es war besser, sie dabei nicht zu stören. Schließlich ließ sie sich auf das Sofa fallen. „Du sagst mir jetzt die Wahrheit, sonst bin ich weg!“

„Ich sag doch die Wahrheit!“, hörte er sich jammern. Er zog einen Bordeaux aus dem Weinregal, öffnete ihn und nahm einen Zug aus der Flasche, bevor er zwei Gläser füllte und sich neben Nora setzte. „Na schön, zugegeben, ich war in der Apotheke! Nicht nur diesmal, aber ...“

Nora schnaubte. „Klar, zufällig immer dann, wenn diese Didem Nachtdienst hatte.“

Er seufzte. „Nicht zufällig! Didem und ich haben mit einer Kollegin aus der Pinzgau Apotheke Saalfelden an einem bahnbrechenden Therapeutikum gearbeitet.“

„Wie originell! Nachtarbeit an Abführzäpfchen? Für wie blöd hältst du mich?“ Nora trommelte mit den Fingern auf den Sofatisch.

„Keine Zäpfchen.“ Unwillkürlich senkte er die Stimme. „Schwör mir, dass du niemandem auch nur ein Wort verrätst!“

Sie verdrehte die Augen.

„Bei regelmäßiger Einnahme kann Immortelle ...“

Robert zögerte. Nora trommelte. „Es kann den Alterungsprozess einfrieren“, wisperte er. „Didem hat es an sich selbst getestet und ...“

„Quatsch!“ Nora sah ihn an, als erwarte sie, dass er

gleich April, April! rufen würde. „Wie soll das funktionieren?“

„Muss ich dir jetzt was von seneszenten Zellen, Enzymen und Telomeren erzählen oder konzentrieren wir uns aufs Wesentliche? Es geht um Leben und Tod!“

„Ah, haben sich die Telomere gegen euch gewandt und deiner Kollegin die Kehle aufgeschlitzt?“

„Witzig!“ Robert nahm einen tiefen Schluck. „Sophia ist deshalb ebenfalls schon gestorben.“ Er sah sich um, als könnte sich ein Lauscher hinter der Kücheninsel verstecken.

„Sophia? Die Kollegin aus Team Santé Hausmannstätten?“

„Saalfelden! Dr. Sophia Haider. Von ihr stammt ursprünglich die geniale Idee zu dem Mittel. Sie und Didem kennen sich ... kannten sich von der Uni. Ich war so geschmeichelt, dass sie mich dazugeholt haben. Du kannst dir nicht vorstellen, um wie viel Geld es da geht!“

„Doch“, sagte Nora und strich sich die Nasolabialfalten glatt, „kann ich!“

„In den ersten Wochen war noch ein Kollege aus der Tauern-Apotheke in Altenmarkt mit von der Partie. Aber der wollte nur mitschneiden, nicht mitarbeiten. Wir haben ihm vorgemacht, das Projekt wäre gestorben und zu dritt weitergemacht, in jeder freien Minute. Bis Sophia vor vier Monaten in ihrer Wohnung einem unerklärlichen Herztod erlegen und erst Tage später entdeckt worden ist.“

„Grauenhaft! Das war sicher der Arbeitsüberlastung geschuldet.“

„Du bist ja so lustig heute! Sie ist tot! Und ihr Laptop samt sämtlichen Aufzeichnungen ist verschwunden? Das hat Didem beim Begräbnis von Sophias Familie erfahren. Jemand muss nachgeholfen haben! Nicht alle Gifte können bei einer Obduktion Tage später noch nachgewiesen werden. Eine Überdosis GHB vielleicht, von einem Besucher ins Getränk gemischt? Was hätten wir machen sollen? Wir waren nur x-beliebige Kollegen, die einander bei einer Fortbildungsveranstaltung kennengelernt haben. Niemand weiß von unserem Projekt und das muss auch so bleiben! Es geht schließlich um Milliarden.“

„Aber wer ...?“ Nora nahm Roberts Hand. „Warte! Der geschasste Kollege aus der Tauern-Apotheke!“ Sie langte nach ihrem Telefon. „Wie hieß der?“

„Jo, Johannes Graf.“ Robert schluckte Tränen der Dankbarkeit, seine Frau in diesem Albtraum wieder an seiner Seite zu wissen. „Aber du glaubst doch nicht ...“

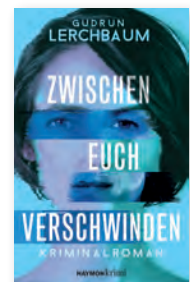
Nora wischte über das Display. „Ist er das?“ Ungläubig starrte Robert auf den Instagram-Beitrag, der Jo Graf und eine dunkelhaarige Frau Arm in Arm in einem Rahmen aus bunten Herzen zeigte. „Aber das ist ja ...!“

Gewinnspiel

Haben Sie Teil 3 aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: Wo haben sich Sophia Haider und Didem Yilmaz kennengelernt?

Ihre Antwort schicken Sie bitte mit dem Betreff „Krimi-Gewinnspiel“ per E-Mail an: service.center@teamsante.at

Zu gewinnen gibt es drei spannende Krimis:



Einsendeschluss:

30. April 2026

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

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

Erika E.
5752 Viehhofen

Hans P.
2840 Grinmenstein

Tamara B.
8572 Bärbach





Die Jahresfeier ging im letzten November in den Kasematten in Wiener Neustadt über die Bühne und wie üblich waren die Inhaber:innen und Mitarbeiter:innen aller Team Santé Apotheken Österreichs zum festlichen Miteinander-Feiern angereist.

Anstoßen und Genießen

Bei einem Glas Willkommenssekt freute man sich über ein Wiedersehen und stieß

auf das erfolgreiche Team Santé-Jahr an. Dann wurden allerfeinste Speisen am Buffet kredenzt, miteinander gegessen und schon wurde es spannend: Die Team Santé-Trophys wurden vergeben.

Die begehrten Trophys

„Wenn Apotheken-Mitarbeiter:innen Superkräfte hätten“ – für diesen Spot gewann die Apotheke Wieneu verdient den Videowettbewerb. Ein äußerst gelungenes und durch seine Kreativität überzeugendes Video! Die Trophy für das Mystery Shopping ging diesmal an die Obere Apotheke, die NEM-Trophy, also die Trophy für Nahrungs-

ergänzungsmittel, an die Paulus Apotheke und die heiß begehrte Team Trophy an die Apotheke Krems in Voitsberg.



Partymodus

Dass diese Erfolge und überhaupt das Zusammensein so vieler Teams der Team Santé Gruppe gefeiert werden musste, steht außer Frage und so vergnügte man sich beim Show Act, der diesmal eine Performance von Sänger:innen und Tänzerinnen im Stil der 1980er und 90er-Jahre war. Die Tanzfläche kühlte bis in die späten Nachstunden nicht ab, denn heiße Rhythmen befeuerten die Feierlaune. *So geht Feste-Feiern bei Team Santé!*





team santé
COSMETICS

Lassen wir
Ihre Haut
erstrahlen.



Tagescreme LSF 30

UVA- & UVB-Filter
für die tägliche
Anwendung

Schutz vor
Umweltstress

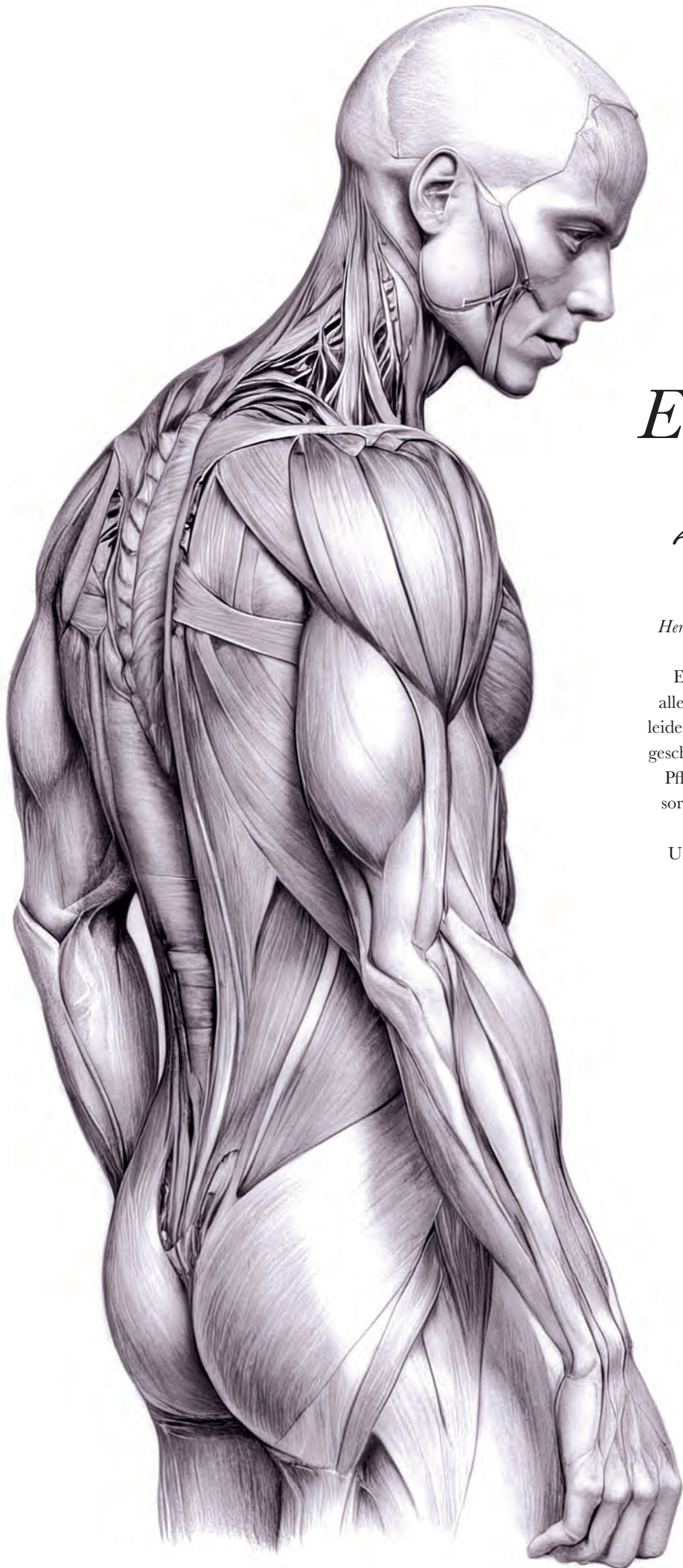
Schutz vor blauem Licht
& oxidativem Stress

vegane
Traubenstammzellen



exklusiv bei Team Santé

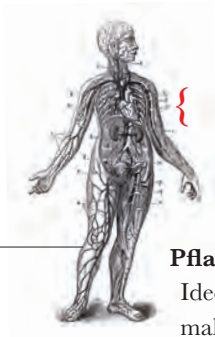
www.teamsantecosmetics.at



Ein Blick in die Zukunft

*Teil 13:
Herzpflaster bei Herzschwäche*

Ein Pflaster aufs Herz und alles ist gut? So einfach ist es leider nicht, aber die Idee, ein geschwächtes Herz mit einem Pflaster aus Gewebe zu versorgen, wird derzeit intensiv in klinischen Studien der Unikliniken Göttingen und Lübeck erforscht.

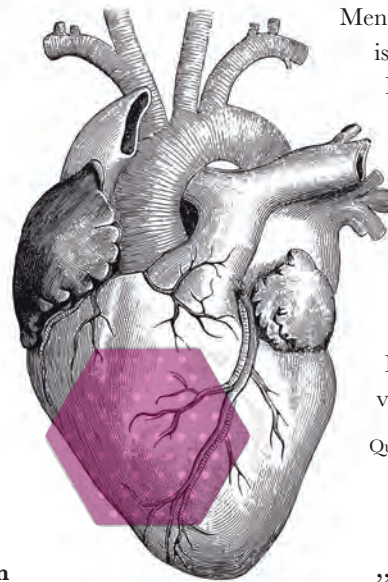


Pflaster soll Abhilfe schaffen

Ideengeber dafür ist der deutsche Pharmakologe Wolfram-Hubertus-Zimmermann. Bei einem Herzinfarkt verliert das Herz etwa eine Milliarde nicht mehr ordentlich durchblutete Muskelzellen und die Herzwand vernarbt, sie wird schwächer, weil sich wenig neue Zellen bilden. Die Behandlungsmethoden mit Betablockern, Defibrillator und Herzpumpe werden manchmal schlecht vertragen bzw. begünstigen sie Infektionen. Auf Transplantationen müssen Patient:innen oft lange warten. Das Pflaster soll nun Abhilfe schaffen – als Übergangslösung bis ein Spenderherz gefunden wird oder vielleicht sogar als Alternative dazu.

Patches aus Muskelzellen

Das sogenannte Herzpflaster besteht aus Herz- also Muskelgewebe, das aus künstlichen Stammzellen, den iPS-Zellen, entwickelt wird. Für die Behandlung eines vernarbten Herzens werden jeweils zehn Patches, die wiederum aus Millionen von Muskelzellen bestehen, zu einem Herzpflaster zusammengenäht. Zwei dieser Pflaster nähen Chirurg:innen dann an das schwache Herz an.



Studie in zweiter Phase

Die Studie befindet sich in der zweiten Phase und entwickelt sich vielversprechend. Nachdem bereits einige Proband:innen ein Herzpflaster erhalten haben, möchte man nun herausfinden, ob die Behandlungsmethode auch für eine größere Anzahl von

Menschen geeignet ist. Erfreulich ist jedenfalls, dass Tests an Rhesusaffen ergeben haben, dass sich weder Tumorbildung noch Herzrhythmusstörungen als Nebenwirkungen eingestellt haben. Sobald klinische Studien auch bei Menschen positive Ergebnisse zeigen, folgt die Zulassungsstudie. Die Forscher:innen sind vorsichtig zuversichtlich.

Quelle: Die Zeit

„Das Herzpflaster als Alternative zum Spenderherz?“



Bessere
Heilungschancen
durch

Aufmerksamkeit

Selbsterfüllende Prophezeiungen sind in der Medizin gut erforscht. Wer sich auf das Negative konzentriert, sich in Beipackzettel und Nebenwirkungen vertieft, im Internet „Dr. Google“ befragt und erschreckende Erfahrungsberichte von Kranken liest, begibt sich in eine Negativspirale, die schnell dazu führt, gewisse Symptome auch wirklich zu entwickeln. Jede und jeder von uns hat das wohl schon erlebt. Doch wie sieht es mit dem Gegenteil aus? Der Glaube an die positive Wirksamkeit von Medikamenten kann durch die eigene Erwartungshaltung befördert werden, man



kennt das aus der Placeboeffekt-Forschung. Leider neigt unser Gehirn aus evolutionären Gründen jedoch eher dazu, die Realität ins Negative zu verzerren. Wenn Sie also ein Medikament einnehmen müssen, dann glauben Sie nicht nur fest daran, dass diese Ihnen auch helfen wird, sondern versuchen Sie erst gar nicht, an eventuelle Nebenwirkungen zu denken. Ihre Heilungschancen können sich dadurch erhöhen.

„Der Glaube an das Positive kann Ihre Heilungschancen erhöhen.“





KONDOM GERISSEN? VERHÜTUNG VERGESSEN?

Gründe für eine Verhütungspanne gibt es viele – und eine Panne kann jedem passieren.

Die Pille Danach kann eine ungeplante Schwangerschaft verhindern – wenn du rechtzeitig reagierst und schnell in die nächste Apotheke gehst.



ellaOne® – die meist verkaufte Pille Danach¹

¹ Marktzahlen 2014–2024; Daten: IQVIA Commercial GmbH&Co. OHG; Sell out Jan. 2014–Jan. 2024. ellaOne® ist für eine Anwendung bis zu 5 Tage nach der Verhütungspanne zugelassen, Levonorgestrelhaltige Präparate für eine Anwendung bis zu 3 Tage nach der Verhütungspanne.

ellaOne® 30 mg Filmtablette. Wirkstoff: Ulipristalacetat. **Anwendungsgebiet:** Notfall-Empfängnisverhütungsmittel zur Verhinderung einer Schwangerschaft nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder im Fall des Versagens der Verhütungsmethode. **Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** Bitte lesen Sie vor der Einnahme aufmerksam die Hinweise in der Packungsbeilage. So schnell wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen, jedoch höchstens 120 Stunden (5 Tage) danach. Beachten Sie die bereitgestellten Informationen zur möglicherweise verringerten Wirksamkeit bei gleichzeitiger Anwendung bestimmter Arzneimittel. Für alle Frauen im gebärfähigen Alter geeignet, auch für Jugendliche. Verschiebt den Eisprung. Nicht für die regelmäßige Empfängnisverhütung geeignet. Nicht wirksam bei einer bereits bestehenden Schwangerschaft. Nicht in allen Fällen wirksam. **Apothekenpflichtig. Stand:** 03/2022.

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

Leser:innen fragen nach.

Diesmal zu den Themen Wechseljahre und häufiges Händewaschen

Svenja H.: *Ich befinde mich in den Wechseljahren und kämpfe immer wieder mit Hitzewallungen, einem Spannungsgefühl in der Brust und Stimmungsschwankungen. Meine Ärztin empfiehlt mir eine Hormonersatztherapie, aber das möchte ich nicht. Haben Sie einen Tipp?*

Mag. Susanne Wolf-Sambis von der Team Santé Paulus Apotheke antwortet:

Diese neue Lebensphase kann ganz schön fordernd sein. Die gute Nachricht ist, wir haben auch viele Alternativen, bevor wir zu einer Hormonersatztherapie greifen. Besonders geeignet sind hier Präparate mit hochwirksamen Pflanzenextrakten aus Rotklee, Soja, Traubensilberkerze, Mönchspfeffer oder der Yamswurzel. Sie unterstützen die Entwicklung einer neuen hormonellen Balance ohne jedoch selbst Hormone zu sein.



Typische Symptome wie Hitzewallungen, Brustspannen & Co. werden nach und nach gelindert. Eine vollständige Wirkung stellt sich nach ca. 12 Wochen ein. Um diese Phase zu überbrücken,

helfen B-Vitamine oder auch Johanniskraut, um die Stimmung positiv zu beeinflussen. Sollten die Hitzewallung mit starkem Schwitzen einhergehen, dann vermindern Salbeipräparate effektiv die Schweißproduktion. *Tipp:* Moderater Sport und eine Portion mehr an Selbstfürsorge helfen frau, gut durch diese außergewöhnliche, besondere Zeit zu kommen.

Kathy Z.: *Ich arbeite in einem Beruf, in dem ich mir sehr häufig die Hände waschen muss, die Haut ist dementsprechend beansprucht und zeigt kleine Risse. Handcremes aus der Drogerie schaffen keine Abhilfe mehr. Was soll ich tun?*

Mag. Olivia Neuer von der Team Santé Paulus Apotheke antwortet:

Da beginnt die Pflege der Hände schon beim Waschen! Wir empfehlen ein Öl-basiertes Waschprodukt, das



wirkt schon rückfettend während der Reinigung. Dann folgt eine parfumfreie reichhaltige Handcreme mit regenerierenden Wirkstoffen z.B. Dermasence Vitop rescue. *Tipp:* Hände abends eincremen und über Nacht in Baumwollhandschuhe schlüpfen.

Die Haut kann auch von innen mit Omega-3-Fettsäure Kapseln in ihrer Stabilität unterstützt werden. Achten Sie grundsätzlich darauf, Ihre Hände entweder zu waschen oder zu desinfizieren, beides gleichzeitig bedeutet doppelten Stress für Ihre Haut.



Heuschnupfen

bei Katz und Hund

Als ob unsere liebsten Begleiter:innen uns noch näher sein wollten und Krankheiten entwickeln, von denen Frauchen und Herrchen betroffen sind: Heuschnupfen bei Hunden und Katzen ist gar nicht so selten. Die Allergie zeigt sich durch Probleme mit der Atmung, Kratzen oder Reiben, an z. B. Ohren und Augen, intensives Ablecken der Pfoten, gerötete und feuchte Haut, übermäßigen Fellverlust, auffälligen Geruch in den Ohren, Nesselsucht, vermehrtes Kopfschütteln, tränende Augen und Niesen bzw. Rückwärtsniesen.

Tipps

Sollte Ihr Liebling Symptome zeigen, so suchen Sie Rat bei einer Tierärztin/einem Tierarzt. Konsultieren Sie den Pollenkalender und versuchen Sie bei besonders starkem Pollenflug (meist morgens bis zum frühen Nachmittag) lange Spaziergänge zu vermeiden. Halten Sie zu dieser Zeit auch die Fenster geschlossen und sorgen Sie dafür, dass die Pollen von den Schlafplätzen der Tiere regelmäßig entfernt werden und bürsten Sie das Fell. Auch Luftreiniger sind eine Möglichkeit, dem belasteten Tier Erleichterung zu verschaffen.

→ 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.



Rotzen und kotzen:

Kinder ekeln sich weniger!

Würg, kotz, wäh! Was bei Erwachsenen Ekel und Übelkeitsgefühle auslöst, tut das bei Kindern noch lange nicht. Was steckt da dahinter? Zuerst einmal: Wozu ekeln wir uns eigentlich überhaupt vor irgendetwas? Ekel ist überlebensnotwendig, weil er uns vor verdorbenen, giftigen und krankmachenden Dingen schützt.

Übelkeitsgefühle

Und was passiert in unserem Körper, wenn wir uns ekeln? Dass wir das Gesicht verziehen, wenn uns vor etwas graust, ist auch für andere gut zu sehen.



Was wir aber nur selbst bemerken, ist, dass sich uns der Magen umdreht, wir uns vielleicht sogar übergeben müssen.

Experimente

Nun hat man etwas Erstaunliches entdeckt: Bei Experimenten hat man Erwachsenen und Kindern zwischen fünf und zwölf Jahren grausliche Abbildungen gezeigt und gleichzeitig getestet, wie der Magen darauf reagiert. Also ob er sich umdreht oder nicht. Das Ergebnis war verblüffend, denn bei den Kindern zog sich der Magen nicht zusammen.

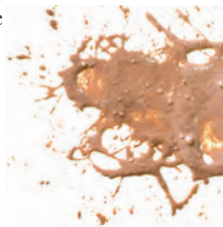




Von Erwachsenen lernen

Ist das nicht seltsam? Müssten nicht gerade Kinder sich schneller vor etwas grausen, weil sie ja noch viel krankheitsanfälliger als Erwachsene sind? Die Erklärung ist, dass Kinder erst von Erwachsenen lernen, wovor sie sich ekeln müssen!

Quelle: orf.at



Tim Sontee



Digitaler Fieberthermometer aus der Apotheke



Rüffel, Rüge	▼	Kontinent in 'Game of Thrones'	kalter Niederschlag	▼	israel. Politikerin † (Golda)	Computerwesen (Abk.)	Ostseebad	Glaszentrum im antiken Kreta
Truppeneinheit beim Militär	▶		5					
Mündungsarm des Hudson	7		Tragsessel des Papstes	▶	6			
	▶			2				
Vaterfigur der 'Simpsons'	4					ehem. Einheit für den Druck		
8			Stufe des alpinen Trias	▶	Äbtissin in Trier um 800			
TV-Soap, 'Unter ...'		rein, nach Abzug	▶			9		Abk.: Durchfahrt
Stadt im Kanton Waadt	▶		3		nord. Göttin d. Vergangenheit			
breiige, erdige Flüssigkeit	▶			Segelart			1	
								raetseltunde.com
1	2	3	4	5	6	7	8	9



Apotheke für Kids

Hand-Fuß-Mund-Krankheit

Diese sehr ansteckende und weit verbreitete Erkrankung betrifft vor allem Kinder unter zehn Jahren. Sie kann zu schmerzhaften Bläschen im Mund, einem Ausschlag an Händen und Füßen sowie Fieber führen. Meist klingen die Symptome nach etwa einer Woche von allein wieder ab. Wichtig ist, dass das Kind während der Erkrankung viel ungesüßten Kräuter- oder Früchte-tee trinkt, auch wenn es Halsweh hat und deshalb das Schlucken vermeidet. Fragen Sie bei Bedarf Ihre Apothekerin oder Kinderärztin nach schmerzstillenden und eventuell fiebersenkenden Mitteln.



*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 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 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

Podcast-Tipp Santé

„Ohne Nebenwirkungen – der
steirische Apothekenpodcast“

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

Online-Tipp Santé

www.pollenwarndienst.at

Österreichischer Pollenwarndienst

www.gesunder-schlaf.at

Initiative Gesunder Schlaf

derstandard.at/Gesundheit

Gesundheitsseite im Standard.at

www.frauenhelpline.at

Frauenhelpline gegen Gewalt:

0800 222 555