



Ribisel

das perfekte
Naschobst

ApoBlog

Neurodermitis
im Sommer

Krimi

Nachtdienst
von Gudrun
Lerchbaum
Teil 4

*Unterwegs
mit der
Mischpoche*



inside

Liebe Leserinnen und Leser!

Haben Sie Ihren Urlaub bereits geplant? Falls nicht, denken Sie einmal nach, ob Sie nicht mit der Großfamilie verreisen wollen. Was für einige erschreckend klingen mag, sind für andere die perfekten Ferien: Gemeinsames Reisen mit drei Generationen kann nämlich durchaus als Win-Win-Situation gesehen werden.



Mehr dazu in unserer Titelseite. Eine Menge hilfreicher Tipps haben wir in unterschiedlichen

Rubriken zum Thema Sonne und Hitze zusammengetragen. Von Haut- über Hunde- bis Medikamentenpflege ist alles dabei. Erfrischung finden Sie mit unserem Ribisel-Rezept und noch einmal spannend wird es im letzten Teil des unterhaltsamen Krimis. Wussten Sie, dass Kunst heilen kann? Mehr dazu auf Seite 18. Diese und viele weitere Themen mögen Ihnen die heißen Tage abwechslungsreich gestalten.

Wir wünschen Ihnen einen großartigen Sommer und viel Spaß beim Lesen!

Ihre Mag. pharm.
Gabriele Denk
Apothekerin

Ob klassisch, Patchwork oder generationsübergreifend:



Unterwegs mit der Mischpoche

Der Trend geht eindeutig Richtung Großfamilie. Nicht beim Zusammenleben, aber beim Urlaub. Spaß mit Oma und Opa am Strand und in den Bergen. Hauptsache, wir sind viele.

Wenn Sie heuer mit der Großfamilie verreisen, liegen Sie voll im Trend, denn Studien zeigen, dass der Mehrgenerationenurlaub zu den am stärksten wachsenden Reisesegmenten zählt. Mama, Papa, Oma, Opa, Kinder, Enkelkinder packen die Koffer und begeben sich gemeinsam auf die Reise. Kann das gutgehen?

Fit und finanzstark

Zunächst einmal ist es meistens nicht so, dass in den Ferienunterkünften Dutzende von Familienmitgliedern einfallen, denn die meisten Familien haben nur ein bis zwei Kinder, das familiäre Chaos bleibt also einigermaßen beschränkt. Zudem schlafen keine müden, pflegebedürftigen Alten hinterdrein, sondern fitte, aktive, selbstbewusste und zudem finanziell potente Großeltern, die die Jungen auch ein bisschen sponsern können.

Quality Time

Was steckt hinter dem Trend? Familien wohnen oft weiter voneinander weg, sehen sich also vielleicht weniger häufig, als sie gern würden. Die Großelterngeneration ist nicht nur finanziell gut aufgestellt, sondern auch zeitlich flexibel. Gerade mit Kindern, die noch nicht in die Schule gehen, ist der Mehrgenerationenurlaub also ideal – zudem er außerhalb der Hochsaison stattfinden kann.

Win-Win

Vorteile haben davon alle: Man verbringt qualitätsvolle Zeit miteinander, kann einander bei der Kinderversorgung ablösen und hat die Möglichkeit, sich auch allein/zu zweit zurückzuziehen bzw. Aktivitäten nachzugehen. Reiseveranstalter bieten für diese Art von Urlaub schon eigene Ferienhäuser, Apartments und Anlagen an.



„Hauptsache, wir sind viele.“



mit einem oder mehreren befreundeten Paaren wegzufahren, die vielleicht ebenfalls Kinder haben, und mit denen man sich die Versorgungsarbeit ein wenig aufteilen kann? Das hätte zudem den Vorteil, genügend Erwachsene um sich herumzuhaben, mit denen man Spaß haben und sich unterhalten kann, abseits von Babygebrabbel und Partner:innenstress.

So oder so: *Genießen Sie Ihren Urlaub!*

Patchwork

Auch Patchwork-Familien verreisen manchmal im Tross – und wenn das gut mit jedem einzelnen Familienmitglied abgesprochen und geplant ist, steht einem vergnüglichen Urlaub nichts im Wege. Wichtig ist es, auf die Bedürfnisse jedes Familienmitglieds Rücksicht zu nehmen und umgekehrt auch Rücksicht für sich selbst einzufordern. Im Vorfeld auch scheinbare Kleinigkeiten wie „wer sitzt wo im Auto“ zu besprechen, schafft Klarheit und verhindert Enttäuschungen. Getrennte Ausflüge, bei denen die Kinder mal nur mit ihrer Mama oder ihrem Papa unterwegs sind, sind hilfreich, um Spannungen abzubauen oder überhaupt vorzubeugen.

Kleinfamilie und Freund:innen

Gute Planung ist natürlich auch beim Verreisen mit der Kleinfamilie gefragt. Gerade junge Eltern, die zum ersten Mal mit ihrem Kind verreisen, sollten Reiseziel und -erwartungen gut überlegen. Unvorhergesehene Dinge passieren immer, aber damit sie überschaubar bleiben, sollte nicht einfach ins Blaue gefahren werden. Wichtig ist, dass Sie auch als Jungfamilie Ihre eigenen Bedürfnisse nicht vergessen. Waren Sie bisher der Typ Abenteuerurlaub, werden Sie mit einem All-Inklusive-Cluburlaub mit Mann und Kind vielleicht nicht sehr glücklich sein. Wie wäre es,

Wussten Sie, dass ...

... es für und im Urlaub mit Kleinkindern laut der Autorin Judith Luig 7 Phasen gibt, nämlich die der großen Erwartungen, der ersten Ernüchterung, des Kofferpackens, der Anreise, der „schon fast Erholung“, der „So, jetzt aber wirklich“ und der „Schon wieder vorbei“?

... ein festes Budget, das auch unerwartete Kosten deckt, Stress reduziert?

... der Fokus bei Familienreisen auf gemeinsamen Erlebnissen statt auf Perfektion liegen sollte?

... Reisetagebuchschreiben glücklich macht, speziell, wenn man es mit Erinnerungsstücken wie Eintrittskarten, Rechnungen, Muscheln, Postkarten etc. gestaltet?

... es auch auf Reisen mehr Alltag als besondere Erlebnisse gibt und das vollkommen normal ist?

... man den Tag der Ankunft am Ferienort nicht gleich verplanen, sondern sich Zeit nehmen sollte, alles langsam zu entdecken?



Ernährungstipps

und Empfehlungen für heiße Sommertage

Die nächste Hitzewelle kommt bestimmt. Unsere Tipps sollen Ihnen diese – so sie nicht die Wochen durchgehend am Meer oder Pool verbringen können – ein wenig erleichtern.

Leichte Ernährung bevorzugen

Auch wenn unsere südlichen Nachbar:innen uns das im Urlaub manchmal anders vorleben: Verzichten Sie an heißen Tagen auf schwere, fette Speisen und schonen Sie Ihren Kreislauf lieber, indem Sie leichte Mahlzeiten genießen. Obst, Gemüse, Salate und wasserreiche Lebensmittel wie Gurken oder Melonen unterstützen den Körper an heißen Tagen.



Bewegung in die kühleren Stunden legen

Sportbegeisterte aufgepasst: Selbst, wenn Sie super fit und trainiert sind, sollten Sie Sport im Sommer möglichst morgens oder abends ausüben und nicht in der sengenden Hitze tagsüber. Das gilt im Übrigen auch für Spaziergänge. So wird der Kreislauf weniger belastet.

Auf die Hausapotheke bei Hitze achten

Nicht nur Menschen und Tieren macht die Hitze zu schaffen, auch einige Arzneimittel und Pflegeprodukte reagieren empfindlich auf hohe

Temperaturen. Medikamente müssen daher nach Packungsangabe gelagert und dürfen nicht im Auto liegen gelassen werden.

Kreislauf und Warnzeichen ernst nehmen

Achtung: Schwindel, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Übelkeit können Hinweise auf Hitzerschöpfung sein. Dann helfen Ruhe, Schatten, Flüssigkeit und Abkühlung. Muten Sie sich keineswegs zu viel zu, das kann gesundheitsschädigend sein!

„Obst, Gemüse, Salate und wasserreiche Lebensmittel unterstützen den Körper an heißen Tagen.“



Lassen wir Ihre Haut erstrahlen!



team santé
COSMETICS

Das Duo für Ihre feuchtigkeitsspendende Gesichtspflege:
Tagescreme LSF 30 // Gesichtscreme



Tagescreme mit Lichtschutzfaktor 30:
Tagescreme mit UVA-, UVB- und Blau-
lichtfilter für die tägliche Anwendung.



Schnell einziehende Gesichtscreme
für die Abendpflege, die intensiv
Feuchtigkeit spendet und für eine
frische, strahlende Haut sorgt.



Tagescreme LSF 30



**UVA und UVB Schutz
Longevity**

Alle Hauttypen

Schnell einziehende Pflegecreme,
Morgens gleichmäßig auf die
gereinigte Gesichtshaut auftragen.
Bei längeren
Aufenthalten im
Freien bei Bedarf
erneut anwenden.



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

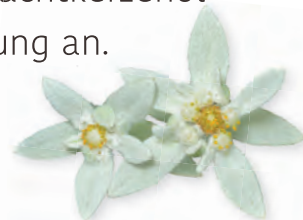
Gesichtscreme Anti-Aging-Effekt spendet Feuchtigkeit



normale – trockene Haut

Schnell einziehende Pflegecreme,
die intensiv Feuchtigkeit spendet
und für eine frische, strahlende
Haut sorgt. Sie unterstützt die
Regeneration der Haut und wirkt
als Radikalfänger. Nachtkerzenöl
regt die Zellneubildung an.

Aktive Inhaltsstoffe:
Edelweißextrakt,
Nachtkerzenöl



Exklusiv bei Team Santé.

*Saftig und
süß-säuerlich:*

Die Ribisel

*Ob rot, ob weiß, ob schwarz – die Ribisel ist
das perfekte Naschobst!*

Wussten Sie, dass es von der Ribisel über 50 verschiedene Sorten gibt? In hell- bis dunkelrot, weiß, gelb und schwarz zeigt sich das Stachelbeergewächs im Sommer von seiner besten Seite. Wem läuft beim Anblick eines solchen Strauchs nicht schon das Wasser im Mund zusammen?

Viel Vergnügen beim Pflücken

Doch für die Herstellung von Ribiselsaft und -marmelade, Gelee, Ribiselschaumschnitte, Topfencreme und Chutney muss erst einmal gebrockt werden und zumindest früher war das Aufgabe der Kinder, die sich an ihren Ferientagen wohl lieber anders vergnügt hätten. Heute, wo Gärtnern und Einkochen quasi zum Breitensport geworden ist, verbringt man die Stunden gern beim Pflücken und freut sich über köstliche selbstgemachte Erzeugnisse.



Schwarze Ribisel schlägt Zitrusfrüchte

Doch nicht nur eingekocht oder verarbeitet munden die Früchte, sie eignen sich frisch besonders gut zu Käse und im Obstsalat. Gesund sind sie dabei auch noch. Ribiseln haben mit ca. 33 kcal/100 Gramm einen niedrigen Energiegehalt und liefern gleichzeitig viele Vitamine und Mineralstoffe,

u.a. Vitamin C, Kalium, Kalzium und Eisen. Die Schwarze Ribisel hat mit 177 mg/100 g einen viermal so hohen Vitamin-C-Gehalt wie Zitrusfrüchte. Die in ihr enthaltenen Flavonoide haben u.a. antioxidative Eigenschaften und können sich positiv auf das Immunsystem auswirken, das in ihr enthaltene Pektin wirkt verdauungsfördernd und cholesterinsenkend.

„Gichtbaum“ gegen Rheuma

Bereits im 15. Jahrhundert wurden die Ribisel wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkung in Klostergärten kultiviert. Hildegard von Bingen wusste von ihren wertvollen Inhaltsstoffen und empfahl sie bei Rheuma. Den Schwarzen Johannisstrauch bezeichnete sie deshalb als „Gichtbaum“. Der deutsche Name „Johannisbeere“ leitet sich übrigens vom Johannistag am 24. Juni her, um den herum die ersten Sorten reif werden.

Ribiseln liefern viele Vitamine und Mineralstoffe, u.a. Vitamin C, Kalium, Kalzium und Eisen.



Ribes rubrum



*Juckreiz, Entzündungen,
schuppige Haut:*

Neurodermitis

Diese chronisch-entzündliche Hauterkrankung äußert sich durch trockene, juckende und oft schuppige Hautstellen, die in Schüben auftreten. Besonders im Sommer können bestimmte Faktoren die Symptome verschlimmern – aber auch Linderung bringen.

Liebe Leserinnen und Leser!

Menschen, die unter Neurodermitis leiden, fürchten die Hitze ganz besonders, denn durch das vermehrte Schwitzen wird die Haut gereizt und das löst quälenden Juckreiz aus. Ganz besonders sind dabei Hautfalten, Hände und Füße betroffen. Zusätzliche Reizquellen ergeben sich aus Pollen und anderen Allergenen, die in der Luft fliegen.

Sowohl schaden als auch nützen können Sonnenlicht und Meerwasser: Eine kurze, kontrollierte UV-Exposition kann entzündungshemmend wirken, zu viel Sonne trocknet die Haut jedoch aus und verschlimmert Ekzeme. Auch bei Salzwasser ist zweierlei möglich. Bei manchen Betroffenen beruhigt es die Haut, bei anderen reizt es sie. Schwimmen im Chlorwasser sollte vermieden werden, weil es die Hautbarriere angreift. Nach dem Schwimmen soll die Haut auf jeden Fall mit Süßwasser abgespült und eingecremt werden.



Betroffenen helfen rückfettende Cremes und Lotionen, Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30–50) und kühle, feuchte Umschläge bei akutem Juckreiz. Auf je-



den Fall vermieden werden sollte enge, synthetische Kleidung, um Reibung und Hitze zu reduzieren. Geeignet dagegen sind atmungsaktive, leichte Stoffe wie Baumwolle oder Seide. Wichtig ist es natürlich, ausreichend zu trinken, um die Haut von innen zu hydrieren, und sich vorwiegend im Schatten oder in kühlen Räumen aufzuhalten.

Tipps: Nahrungsergänzungsmittel von Team Santé

Omega 3-Fettsäuren: Wirken Entzündungen entgegen und ersetzen bzw. ergänzen zu seltenes Essen von fettem Fisch
Zink: Unterstützt den Körper bei Entzündungen und ist ein wichtiges Spurenelement bei irritierter Haut



*Mit herzlichen Grüßen
Mag. pharm. Beatrix Berghold*

*Farbenpracht
im Glas:*

Ribiselgelee mit Traubenzucker



Der perfekte Brotaufstrich – auch als Mitbringsel zum Verschenken!

Zutaten für

3–4 Gläser à 200 g:

ca. 800 g Ribiseln
300 g Traubenzucker

7 g Konfigel
Zitronensaft
2–3 EL Cassis

Zubereitung:

Ribiselsaft herstellen: Gerebelte und gewaschene Ribiseln mit etwas Wasser aufkochen. Anschließend durch die flotte Lotte drücken oder durch ein feines Sieb streichen. Die Schalen und Kerne werden nicht mehr verwendet. Der gewonnene Saft wird nun zu Marmelade weiterverarbeitet.

Ribiselsaft mit Traubenzucker, Zitronensaft, Konfigel vermengen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Wem das Gelee noch nicht süß genug ist, kann etwas flüssiges Stevia zugeben. Zuletzt je nach Wunsch einen Schuss Cassis einrühren und das fertige Gelee noch heiß in Gläser füllen. Die Gläser 5 Minuten auf den Kopf stellen, damit das Gelee länger hält.

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





Nachtdienst

Ein Krimi von
Gudrun Lerchbaum

Apothekerin Didem Yilmaz wird während des Nachtdienstes in der Team Santé Apotheke Wienu ermordet. Mit ihrem Kollegen Robert Meller und Sophia Haider von der Tauernapotheke Saalfelden hatte sie Immortelle entwickelt, eine Arznei, die den Alterungsprozess stoppt. Da Sophia schon Monate zuvor unter rätselhaften Umständen ums Leben gekommen ist, fürchtet nun auch Robert um sein Leben. Gleichzeitig ist er der Hauptverdächtige. Bis seine Frau Nora auf die Idee kommt, der zu Beginn des Projekts aus dem Team gedrängte Kollege Jo Graf könnte die Finger im Spiel haben.

Robert starrte auf den Instagram-Post, den Nora ihm unter die Nase hielt. Das Bild zeigte Jo Graf unter dem Titel verliebt, verlobt ... mit einer dunkelhaarigen Frau im Arm glücklich lächelnd in einem Rahmen aus bunten Herzen. „Das ist sie, eindeutig!“ „Wer denn, um Himmels willen?“ „Na, Senta, die neue Reinigungskraft in der Apotheke!“



„Ach, Senta Berger?“ Nora schüttelte den Kopf. „Was sich die Eltern gedacht haben, sie nach einer berühmten Schauspielerin zu nennen? Höchste Zeit, dass die den Herrn Graf heiratet!“

„Daraus wird wohl nichts mehr werden.“

„Du denkst: Sie hat deiner Kollegin die Kehle aufgeschlitzt? Sie schaut so harmlos aus.“ Die Augen rund vor Schreck griff Nora sich an den Hals. „Ob sie auch in Saalfelden geputzt hat? Glaubst du, sie hat auch Sophia auf dem Gewissen?“

Robert brachte kein Wort heraus. Er hatte Jo Graf vielleicht nicht für den besten Apotheker, aber doch für einen netten Kerl gehalten. Auf wie vielen Fortbildungen hatten sie miteinander an der Bar gesessen? Er presste die Lider aufeinander, doch die Tränen flossen trotzdem. „Jo!“, schniefte er. „Warum mussten wir ausgerechnet ihn ins Team holen? Wir hätten den Peter aus der Barbara Apotheke in Wolfsberg oder die Silvia aus der Oberen Apotheke in Villach fragen sollen. Auch Mara von der Obelisk Apotheke in Klagenfurt oder Zejlko aus der Activa in Wolfsberg wären besser geeignet gewesen. So viele Möglichkeiten und wir wählen ausgerechnet einen Mörder! Ich denk an Puneet aus der Apo Kremis in Voitsberg oder Lola aus der Linden Apotheke in Leibnitz. Was hätten sie für diese Chance ...“

„Robert!“ Sanft rüttelte Nora an seinen Schultern. „Wir müssen die Polizei verständigen, sofort!“ Sie hielt inne. „Nur eine Frage noch: Du hast doch sämtliche Forschungsergebnisse?“

„So!“ Chefinspektorin Julia Radić beugte sich vor, legte die Unterarme auf den Tisch, der sie von der Beschuldigten trennte, und verschränkte die Hände. „Dann mal raus mit der Sprache, Frau Berger! Ihr Verlobter sitzt nebenan und packt vor den Kollegen aus. Warum haben Sie Sophia Haider und Didem Yilmaz ermordet?“

„Was? Ich war das nicht! Ich war noch nie im Leben in Saalfelden.“

„Ihr Verlobter behauptet, Sie hätten ihn zu der Tat gedrängt. Sie hätten bereits Kontakt mit einem Silicon-Valley-Investor aufgenommen, der sich für sogenannte Longevity-Forschung interessiert.“

Senta zuckte mit den Schultern. „Das stimmt! Damals, als Jo noch im Immortelle-Team war. Irgendjemand muss sich ja um die Verwertung kümmern, oder was glauben Sie, wie man reich wird? Nur durch Arbeit doch wohl kaum!“

Seufzend nickte die Chefinspektorin.

„Er hat also Kontakt mit diesem Amerikaner aufgenommen. Und dann?“

„Bevor er auch nur einen Cent hergibt, will er Ergebnisse sehen, hat der Ami gesagt. Da war Jo aber nicht mehr im Team. Er nimmt also Kontakt zur Haider auf, weil er die am längsten kennt. Sie gehen miteinander essen, plaudern gemütlich. Beim

Absacker in ihrem Wohnzimmer kommt er dann aufs Geschäftliche zu sprechen. Und die lacht ihn beinhart aus!“

„Da musste er ihr ja praktisch ein nicht nachweisbares Gift in den Drink rühren.“

„Davon weiß ich nichts! Er sagt, sie hätten sich gestritten und vor Aufregung hätte sie einen Herzinfarkt bekommen.“

Julia Radić schüttelte den Kopf. „Ein Infarkt wäre bei der Obduktion entdeckt worden. Dass er ihren Laptop entwendet und sich davongemacht hat, anstatt die Rettung zu verständigen, spricht auch nicht gerade für ihn.“

„Was hätte er denn tun sollen? Seit die Team Santé in Altenmarkt ihn wegen einer Kleinigkeit entlassen hat, ist er depressiv.“

„Kleinigkeit? Er hat Suchtmittel entwendet!“

Senta schniefte. „Immortelle war sein einziger Hoffnungsschimmer.“

„Verstehe. War der Investor zufrieden?“

„Einen Vorschuss hat er rausgerückt. Aber das Produkt war ja nicht fertig.“

„Da haben Sie sich hier eingeschlichen, um die Weiterentwicklung an sich zu bringen.“

„Ich hab doch nur beobachtet. Auf mich achtet ja niemand.“ Senta sah zu Boden.

„Sie Ärmste! Deshalb haben Sie einer Unschuldigen aus Raffgier die Kehle aufschlitzten müssen!“

„Nein!“, schluchzte Senta. „Ich hab nur den Schnapper an der Hintertür mit Gaffa-Tape verklebt, damit Jo reinkommt.“

Ob nun Senta Berger log oder Jo Graf – sie würden beide im Häfen landen.

Müde lehnte Julia Radić sich zurück und massierte sich die Sorgenfalten. Immortelle, dachte sie, das wär was ...



Gewinnspiel

Haben Sie Teil 4 aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: Weshalb wurde Jo Graf von der Team Santé Apotheke in Altenmarkt entlassen?

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

Zu gewinnen gibt es spannende Krimis:



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

*Christine I.
1140 Wien*

*Bruno W.
8435 Leitring*

*Ing. Alfred E.
5752 Viehhofen*

*Einsendeschluss:
15. Juni 2026*

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



Neu aus der Team Santé
Cosmetics-Serie:

Schützende Tagescreme mit LSF 30

Warum moderne Hautpflege heute auch Longevity bedeutet.



Schöne Haut ist kein Zufall, sondern das Ergebnis guter Gewohnheiten. Jeden Tag ist unsere Gesichtshaut vielen Belastungen ausgesetzt: Sonne, trockene Luft, Kälte, Heizung, Bildschirmarbeit und Umwelteinflüsse hinterlassen Spuren. Oft merkt man das nicht sofort – doch auf Dauer kann die Haut an Frische, Spannkraft und Ausstrahlung verlieren.

Die Haut auch im Alltag schützen

Genau hier setzt moderne Pflege an. Mit der neuen Tagescreme mit LSF 30 beginnt Hautpflege schon am Morgen nicht nur mit Feuchtigkeit, sondern auch mit Schutz. Denn UV-Strahlen begleiten uns nicht nur im Sommerurlaub, sondern Tag für Tag im Alltag – beim Spazierengehen, Autofahren, Einkaufen oder auch am Fenster im Büro. Eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor hilft dabei, die Haut vor diesen täglichen Belastungen zu bewahren und lichtbedingter vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen.

Länger schön und gepflegt

Und genau das ist auch der Gedanke von Longevity – einfach erklärt: Es geht darum, die Haut möglichst lange gesund, gepflegt und widerstandsfähig zu erhalten. Nicht erst dann zu handeln, wenn Trockenheit, Fältchen oder ein müdes Hautbild sichtbar werden, sondern früh

und konsequent vorzubeugen. Longevity bedeutet in der Hautpflege also nicht „ewig jung“, sondern die Haut Tag für Tag sinnvoll zu unterstützen, damit sie länger schön und gepflegt bleibt.

Schutz am Tag ...

Deshalb ist die tägliche Routine so entscheidend. Am Tag schützen, am Abend regenerieren – diese Kombination ist einfach, alltagstauglich und sinnvoll. Tagsüber übernimmt die neue Tagescreme mit LSF 30 die Schutzfunktion. Sie pflegt die Haut und hilft, sie vor jenen Einflüssen zu schützen, die ihre vorzeitige Alterung begünstigen können.



... Regeneration in der Nacht

Am Abend darf dann die Regeneration im Mittelpunkt stehen. Hier ergänzt die Team Santé Gesichtscreme die Pflege ideal. Sie ist als Tages- und Nachtcreme für normale bis trockene Haut konzipiert, spendet Feuchtigkeit und bietet einen Anti-Aging-Effekt. Nach einem langen Tag unterstützt sie die Haut dabei, sich gepflegt, geschmeidig und entspannt anzufühlen.

Team Santé Cosmetics

Pflegekonzept mit Weitblick

So wird aus zwei einfachen Pflegeschritten ein modernes Pflegekonzept mit Weitblick: morgens schützen, abends pflegen. Oder anders gesagt: heute an morgen denken. Denn oft sind es nicht die großen Maßnahmen, sondern die kleinen täglichen Gewohnheiten, die langfristig den Unterschied machen.

Tipp: Schützen am Tag, regenerieren am Abend

Morgens die Tagescreme mit LSF 30: für Pflege und täglichen Schutz

Abends die Gesichtscreme: für Feuchtigkeit, Pflege und Regeneration

*„Eine Tagescreme mit
Lichtschutzfaktor hilft,
die Haut vor den täg-
lichen Belastungen
zu bewahren.“*



Ein Blick in die Zukunft

Teil 14:

Kehlkopfkrebs und KI: Die Stimme als Biomarker

Was sich im ersten Moment weniger bedrohlich als vielmehr mühsam anhört, kann schlimmstenfalls ein erstes Anzeichen für Kehlkopfkrebs sein: Heiserkeit ohne Erkältung, die mehr als drei Wochen anhält. Die Stimme hört sich belegt, behaucht oder rau an, oft leiden Betroffene unter Räusperzwang. In einem solchen Fall sollte man unbedingt eine/n HNO-

Ärzt:in aufsuchen, um die Symptome abklären zu lassen. Manchmal stellen diese sich auch bloß als gutartige Stimmlippenveränderungen heraus – zur endgültigen Diagnose ist dazu jedoch häufig eine Laryngoskopie notwendig.

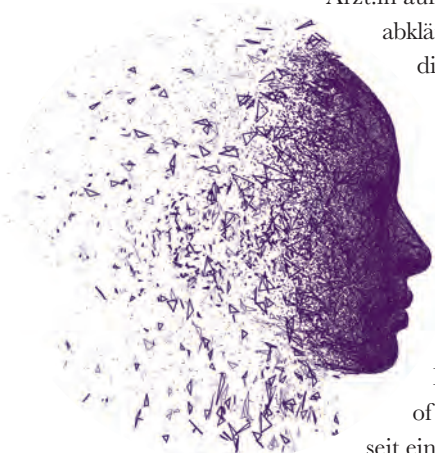
Kehlkopfkrebs rascher diagnostizieren

Forscher:innen der Universität of Oregon in Portland arbeiten seit einiger Zeit an einem vielversprechenden Projekt. Anhand von Sprachaufzeichnungen könnte Künstliche Intelligenz in Zukunft Formen von Kehlkopfkrebs identifizieren – denn Anomalien der Stimmbänder sind am Klang der Stimme erkennbar.

KI-basierte Stimmanalysen

Für ihre Studie analysierten die Forscher:innen Variationen in Ton, Tonhöhe, Lautstärke und Klarheit bei 12.523 Sprachaufnahmen von 306 Proband:innen aus Nordamerika und stellten fest, dass speziell Variationen im Signal-Rausch-Verhältnis dazu geeignet sein können, um die klinische Entwicklung von Stimmlippenverletzungen zu überwachen und Kehlkopfkrebs zumindest bei Männern in einem frühen Stadium zu erkennen. Frauen dagegen zeigten aufgrund der zu geringen Datenmenge keine aufschlussreichen akustischen Merkmale. Nun sollen noch größere Datensätze dafür sorgen, dass Stimmlippenverletzungen bei Männern und Frauen gleich gut erkannt werden.

Quelle: zm-online.de



„Sind KI-Stimmanalysen geeignet, um Kehlkopfkrebs im frühen Stadium zu erkennen?“



Heilende Kunst

Wussten Sie, dass eine Studie des University College London ergeben hat, dass Menschen ein um 30 Prozent niedrigeres Risiko haben, früh zu sterben, wenn sie regelmäßig Museen besuchen oder anderen kulturellen Interessen nachgehen? Nun hat die Epidemiologin Daisy Fancourt ein Buch veröffentlicht, in dem sie noch viele weitere erstaunliche Ergebnisse präsentiert: Das Risiko, an einer Depression zu erkranken, ist umso geringer, je häufiger man sich dem Kunst- und Kulturgenuß hingibt. Stressreduktion und Entspannung sind ebenso positive Auswirkungen wie das Verstehen von Emotionen und deren Regulation. Sogar bereits kranke Menschen profitieren von den positiven Effekten des Kunstgenusses: Sie klagen über weniger Schmerzen, leiden seltener unter Angst, sind zufriedener und kommunikativer. Das Berliner Bode-Museum bietet jetzt ein „Heilendes Museum“ an, in dem Kunstbetrachtung mit Meditation verbunden wird. Wenn Sie das nächste Mal gestresst sind, denken Sie daran: *Kunst kuriert!*

Quelle: www.zeit.de

„Kunstgenuss verursacht weniger Schmerzen und Angst, macht zufriedener und kommunikativer.“





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

Leser:innen fragen nach.

Diesmal zu den Themen Flugangst und Sonnenschutzmittel

Hatice H.: *Mein Mann behauptet, mechanische Sonnenschutzfilter seien wirksamer als chemische. Stimmt das?*

Mag. pharm. Christina Fischill von der Team Santé Wieneu Apotheke antwortet:

Diese Frage kann ich Ihnen leider nicht mit einem Satz beantworten. Sowohl mechanische als auch chemische Filter haben ihre Vor- und Nachteile, wobei die meisten Sonnenschutzmittel eine Mischung beider Filter beinhalten.

Der Hauptvorteil rein mechanischer Filter ist, dass die Wirkung nach dem Auftragen eintritt. Dieser Sonnenschutz muss mengenmäßig so aufgetragen werden, dass je nach Produkt ein weißer, creme- oder hautfarbener Film sichtbar ist. Daher ist es ungünstig, den Sonnenschutz vorab aufzutragen und dann zwischenzeitlich noch Kleidung darüber zu tragen. Aufgrund der guten Verträglichkeit werden Produkte mit mineralischen Filtern gerne für Kleinkinder und Menschen mit sehr empfindlicher Haut empfohlen. Mineralische Filter decken ein breites Wellenlängenspektrum ab, sind aber leider im UV-A-Bereich nicht ausreichend wirksam.

Es gibt eine Vielzahl von chemischen Filtern und die meisten von ihnen sind nur in einem bestimmten Wellenlängenspektrum aktiv. Um einen umfassenden Schutz zu gewährleisten, sind daher zumeist mehrere Substanzen kombiniert. Es ist wichtig, dass Sie ein Sonnenschutzprodukt auf Basis chemischer Filter schon eine halbe Stunde, bevor Sie in die Sonne gehen, auftragen, weil dieser in eine bestimmte Hautschicht eindringen muss. Der Vorteil dieser Sonnenprodukte ist, dass sie nach dem Auftragen nicht sichtbar sind und auch sehr abriebfest sind. Außerdem gibt es diese Produkte in den verschiedensten Konsistenzen, das heißt als Gel, Creme, Milch oder durchsichtigen Spray. Auch auf unterschiedliche Hautbedürfnisse kann durch mehr oder weniger Feuchtigkeit und Fett Rücksicht genommen werden.

Sie sehen, welcher Sonnenschutz der für Sie der ideale ist, ist abhängig von Ihren Wünschen und Anforderungen. In jedem Fall ist die aufgetragene Menge entscheidend, damit Sie den auf der Packung angegebenen Sonnenschutzfaktor erreichen.

Tom B.: *Obwohl ich relativ häufig beruflich fliegen muss, werde ich meine Nervosität nicht los. Diese äußert sich dann in Durchfall, was während der Reise ganz besonders unangenehm ist. Was raten Sie mir?*

Mag. pharm. Sabrina Zak von der Team Santé Wieneu Apotheke antwortet:

Gegen die Nervosität können Sie gut auf die Kraft von Pflanzen setzen. Da bietet sich die Passionsblume an, welche für innere Ruhe sorgt und Stress reduziert, ohne müde zu machen. Das heißt, Sie sind sofort nach der Ankunft wieder voll einsatzbereit für Ihren beruflichen Alltag. Am besten beginnen Sie mit der Einnahme von Tabletten oder Tropfen mit Passionsblumenextrakt schon einige Tage vor dem Flug.

Ist die Ursache für die Nervosität Flugangst, empfehle ich Ihnen zusätzlich eine längerfristige Einnahme von Lavendel, der eine angstlösende Wirkung hat. Stress und Nervosität verbrauchen viele B-Vitamine, daher

rate ich Ihnen, als Basisstärkung Ihrer Nerven einen B-Komplex einzunehmen. Falls sich der nervöse Darm trotzdem meldet, nehmen Sie sich am besten ein Notfall-Medikament auf Basis von Loperamid mit, welches die Darmtätigkeit verlangsamt. Wenn Sie eventuellen Durchfall unbedingt vermeiden wollen oder müssen, können Sie dieses Arzneimittel auch vorbeugend einnehmen – mit dem Risiko allerdings, kurzfristig an Verstopfung zu leiden.



Heiße Pfoten

Sind Sie schon einmal bloßfüßig auf sommerheißem Asphalt gelaufen? Dann werden Sie sich vermutlich daran erinnern, dass Sie das nicht allzu lang ausgehalten haben und schnell wieder in die Schlapfen geschlüpft sind. Das würden manche Hunde wohl auch gern tun, wenn sie könnten.

60°C heißer Asphalt

Natürlich sind Hundepfoten weniger empfindlich als Menschenfußsohlen. Nichtsdestotrotz können sich auch Hunde verbrennen. Schon bei 25°C Lufttemperatur kann Asphalt sich auf 50°C erhitzen. Bei 30°C sind gar 60°C möglich. Und das ist selbst für Hundepfoten zu heiß.



Erste Hilfe

Was Sie machen können? Vermeiden Sie Spaziergänge in der prallen Sonne, wenn die Straßen aufgeheizt sind. Wenn Ihr Liebling sich einmal doch verbrennen sollte, dann hilft sofortiges

Kühlen mit lauwarmem – nicht eiskaltem! – Wasser für 10 bis 15 Minuten. Reinigen Sie die Pfoten vorsichtig, tragen Sie eine Wundsalbe auf und legen Sie zur Desinfektion und zum Schutz danach Verbände auf.



Rasch zur Tierärztin

Humpelt Ihr Hund, sollten sich Blasen oder offene Wunden bilden, dann müssen Sie auf jeden Fall die Tierärztin/den Tierarzt aufsuchen. Offene Ballenwunden schmerzen stark und können sich infizieren!

→ 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.



Babys an Board

Niemals seekrank



Da schaukelt ein Schiffchen wild übers Meer, die Wellen klatschen wuchtig an die Bordwand und alle hängen grün im Gesicht über der Reling außer der Kapitänin, den Matrosen und – den Babys!

Worum es hier geht? Natürlich um die Seekrankheit. Die Krankheit heißt so, weil sie einen im Wasser erwischt, und zwar nicht, wenn man schwimmt, also quasi selbstständig im



Wasser unterwegs ist, sondern wenn man sich auf einem Boot oder Schiff befindet. Bei der sehr unangenehmen Seekrankheit passiert Folgendes: Die Augen melden an das Gehirn: „Ich stehe ganz ruhig da.“ Aber der Gleichgewichtssinn im Innenohr meldet gleichzeitig: „Ich bewege mich!“ Denn das Boot schaukelt, wenn auch nur sehr leicht, immer, und das bekommt unser Gleichgewichtssinn ganz genau mit.

Schwindelig und schlecht

Dieser Konflikt, den unser Hirn da verarbeiten muss, führt bei manchen Menschen zu Schwindel und Übelkeit. Andere wiederum lässt das völlig kalt. Darunter befinden sich alle Babys und Kleinkinder unter zwei Jahren. Warum ist das so? Der Gleichgewichtssinn von Kindern unter zwei Jahren ist noch nicht ausgereift, deshalb bekommen sie diese widersprüchlichen Signale gar nicht mit und bleiben gutgelaunt und fit, während sich dem Rest der Passagier:innen bei starkem Seegang vielleicht schon der Magen umdreht!





Produktionsstätte	Erkenntnis, Verständnis	japanischer Lyriker † 1481	▼	▼	englisches Fürwort: sie	Ski-langlaufspur	Maler-material	▼
▶	▼		○ 4					
▶	○ 2				haltbares Tierprodukt		Initialen Eastwoods	
Spitzhacke	○ 5	Schiffstauspanngerät		Schluckauflaut	▶			
Dilettant	▶					○ 1		
berlinisch: ich			Hit von Shakira, 'Hips don't ...'	▶			oberste Zone der Erdkruste	
▶		○ 8		Abk.: scilicet		italienisch: ja	▶	○ 6
▶			schwäbisch: bedauerlich	▶	○ 3			
englischer Artikel			Staat in Südamerika	○ 7				

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



Apotheke für Kids

Harter Stuhl

Zu einer Verstopfung kommt es bei Kindern recht häufig und meist sind die Ursachen ungewohnte Speisen, zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, Stress oder zu wenig Bewegung. Bemerkten Sie, dass Ihr Kind Bauchweh und Schmerzen beim Stuhlgang hat oder dass es zurückhält, dann hilft vor allem einmal Geduld. Geben Sie dem Kind jetzt viel ungesüßten Tee oder Wasser und achten Sie darauf, dass es keine Nahrungsmittel wie Bananen, Weißmehl, gesüßtes Joghurt, Junk-Food oder Süßigkeiten isst. Verdauungsfördernd dagegen sind Vollkornprodukte, Birnen, Kürbis, Trockenobst und Zwetschgen- oder Apfelsaft. Sorgen Sie außerdem dafür, dass Ihr Kind genügend Bewegung macht.



Frische Luft, Horizont und schlafen wie ein Baby

Falls du oder jemand in deiner Nähe unter Seekrankheit leidet, hier ein paar Tipps: Geh an die frische Luft und lenk dich mit etwas ab oder versuche, den Horizont anzuschauen, denn er ist wirklich stabil.

Am ruhigsten ist es in der Schiffsmitte. Wenn es ganz schlimm wird: Geh unter Deck schlafen, du wirst dich fühlen, als lägest du in einer Wiege. *Herrlich!*



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 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
SF1: Gesundheit Sprechstunde, Sonntag, 18:10 Uhr

Radio-Tipp Santé

Ö1: Radiodoktor – Medizin und Gesundheit
jeden Montag, 14:05 Uhr

Bayern 2: Gesundheitsgespräch
jeden Samstag, 12:05 Uhr

Podcast-Tipp Santé

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

„Ohne Nebenwirkungen –
der steirische Apothekenpodcast“

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

Online-Tipp Santé

www.frauenhelpline.at
Frauenhelpline gegen Gewalt

www.gutepillen-schlechtpillen.de
Kritische Informationen zu Medikamenten

www.kinderjugendgesundheit.at
Österreichische Liga für Kinder- und
Jugendgesundheit