



Nr:32/2019

# team santé

aktuelles aus der team santé apotheke hausmannstätten



# Der Frühling ist da.



Platz für Neues schaffen:



# Frühjahrsputz? Frühjahrsputz!

Auch wenn Sie ohnehin regelmäßig putzen: Der Frühjahrsputz bedeutet viel mehr als einfach sauber machen.

Befreien Sie sich im Frühjahr von Altlasten. Nicht nur der Körper will nach dem langen Winter wieder fit gemacht werden, auch die Seele. Das gelingt, indem Sie die aufblühende Natur im Freien genießen, aber auch, indem Sie zu Hause einmal so richtig ausmisten.

## Frei machen für Neues

Nehmen Sie sich ein paar Stunden Zeit und inspizieren Sie Ihre Kästen, Truhen, Schränke. Was brauchen Sie von all den Dingen, die Sie dort vorfinden, wirklich (noch)? Entsorgen Sie, was Sie ein Jahr lang nicht verwendet oder getragen haben. Schmeißen Sie Kaputttes weg, trennen Sie sich von unnötigem Tand, von Möbeln, die nur im Weg herumstehen, Dekoration, die einzig als Staubfänger dient. Sie werden über die befreiende Wirkung erstaunt sein! Mit dem Entfernen jeden unnützen Stücks werden auch

Ihre Gedanken aufgeräumter. Sie werden in jedem Sinne frei für Neues.

## Tipps

- ★ Checkliste: Haben Sie alles, was Sie brauchen? Wo und wie wollen Sie beginnen? Wollen Sie alles auf einmal oder doch lieber aufgeteilt machen? Holen Sie sich Hilfe (in einer Gruppe macht es gleich mehr Spaß)?
- ★ Räumen Sie jenen Teil der Wohnung auf, mit dem Sie beginnen möchten.
- ★ Putzen Sie, wenn die Temperaturen schon etwas höher sind, dann kann man die Fenster öffnen und ordentlich durchlüften – frische Luft bringt Energie!
- ★ Schalten Sie Ihre Lieblingsmusik ein, mit Musik geht es gleich viel besser und es bringt gute Laune.
- ★ Nehmen Sie sich immer wieder Zeit für eine Pause.
- ★ Verwenden Sie Raumsprays oder

ätherische Öle für eine bessere Stimmung (z.B. auf den Staubsaugerbeutel).

- ★ Beim Räumen der Kleiderschränke gleich auswischen. Das (Essig-)Putzwasser mit ein paar Tropfen ätherischem Zedernöl versetzen, so beugen Sie gegen Motten vor.
- ★ Als Abschluss bietet sich eine reinigende Räucherung an, damit positive Energie die Wohnräume durchflutet.

## Fertige Reinigungsmittel:

Meist reichen Allzweckreiniger, Kalklöser und Scheuermilch aus. Möchten Sie besonders gesund und umweltfreundlich putzen, können Sie Ihre Reiniger auch leicht selbst herstellen.

## Allzweckreiniger mit Zitrone:

10g Waschsoda werden mit 1 Liter Wasser übergossen und mit einem Mixer vollständig aufgelöst. Mit dem gefilterten Saft einer Zitrone oder 10 Tropfen ätherischem Zitronenöl ist der Reiniger komplett.



Schalten Sie Ihre Lieblingsmusik ein, mit Musik geht es gleich viel besser und es bringt gute Laune.

Wie wäre es mit einer Leberentgiftung gegen die Frühjahrsmüdigkeit? Tragen Sie eine Mischung aus ätherischen Ölen auf und legen Sie eine Wärmeflasche darauf. Ruhen Sie jetzt mindestens 20 Minuten lang, am besten um 14:00, da ist die Leber am aktivsten.

Wer sich noch immer nicht zu einem ausgedehnten Frühlingsputz verleiten lässt, dem sei gesagt: Eine Stunde Frühjahrsputz verbrennt etwa 200 bis 300 kcal!



# Zeigt her eure Füße.

Mit den steigenden Temperaturen geraten unsere Füße vermehrt ins Blickfeld. Ihre Pflege verhilft uns zu einem besseren Auftritt und schützt vor Hauterkrankungen, Schweißfüßen, Fuß- oder Nagelpilz.

Eine Fußpilzinfektion äußert sich meist durch Rötung, Schuppung und Juckreiz und ist oft verbunden mit einer Entzündung zwischen den Zehen. Unbehandelt kann sich die Infektion auf den ganzen Fuß ausbreiten und auch den Nagel befallen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollte man folgende vorbeugende Ratschläge beachten:

- ▶ In öffentlichen Duschen, Saunen oder Schwimmbädern Badeschuhe tragen und auf Teppichböden in Hotelzimmern nicht barfuß gehen.
- ▶ Das eigene Handtuch für die Füße und die Socken mit mindestens 60 Grad waschen. Für temperaturempfindliche Strümpfe gibt es auch geeignete Spüllösungen, die bei niedrigeren Temperaturen pilz- und keimabtötend wirken.
- ▶ Atmungsaktive Strümpfe bzw. keine zu engen Schuhe tragen. Bei Fußschweiß desodorierende und antitranspirierende Produkte verwenden.

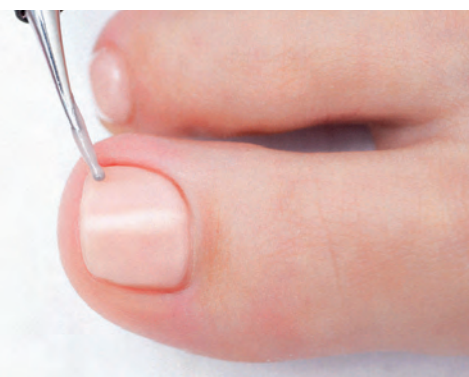
## Therapie bei Fußpilz

Cremen eignen sich bei trockener und rissiger Haut. Je nach Wirkstoff ist eine ein- bis zweimal tägliche Anwendung nötig. Gele wirken angenehm kühlend und vermindern sowohl den Juckreiz als auch das Brennen. Sprays sind opti-

mal bei starkem Schwitzen und praktisch für unterwegs. Eine filmbildende Lösung mit bis zu 13 Tagen Depotwirkung macht den Kampf gegen den Fußpilz mit einer einmaligen Anwendung möglich.

## Nagelpilz

Nagelpilz ist eine der häufigsten Nagelerkrankungen. Hat die Infektion bereits große Teile des Nagels erfasst, wird meist eine Behandlung mit Tabletten durchgeführt, über diese Therapie entscheidet der Arzt. Alternativen



Regelmäßig Nägel schneiden: nicht zu kurz und alle Kanten abrunden.

sind: Nagellacke, die mithilfe antimykotischer Wirkstoffe den Pilz bekämpfen. Salben mit nagelablösenden und pilzhemmenden Substanzen. Stifte gegen Nagelpilz – damit zweimal täglich den betroffenen Nagel bestreichen.



Ganz besondere Aufmerksamkeit brauchen die Füße bei Durchblutungsstörungen und Diabetes.

## Das 1x1 der Fußpflege

Regelmäßig Nägel schneiden: nicht zu kurz und alle Kanten abrunden.

Das Entfernen der Hornhaut verhindert, dass sich Pilze ansiedeln. Fußbäder mit antiseptischen, desinfizierenden und erfrischenden Zusätzen unterstützen den Schutz und die Pflege. Spezielle Cremen und Fußmasken bekämpfen die übermäßige Hornhautbildung sehr effektiv.

Gutes Abtrocknen (eventuell mit Föhn) nach dem Baden, besonders der Zehenzwischenräume, verhindert, dass sich Keime ansiedeln. Unterstützend gibt es spezielle Pflegeprodukte, die gleichzeitig einen wirksamen Schutz bieten.

Ganz besondere Aufmerksamkeit brauchen die Füße bei Durchblutungsstörungen und Diabetes.

*Gesunde Füße sind ein schöner Anblick, bedürfen aber regelmäßiger Pflege.*





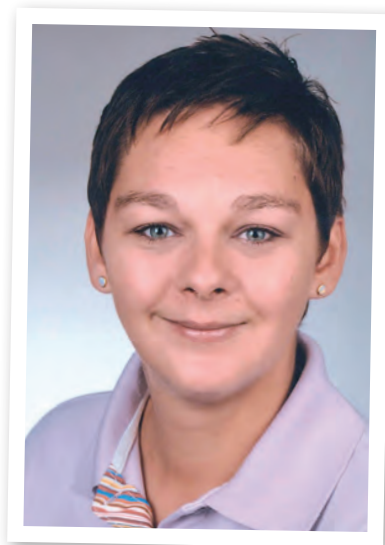


# Neues aus dem Team

## Ein Abschied auf Zeit

Mit einem weinenden und einem lachenden Auge haben wir uns Anfang des Jahres von unserer Kollegin Dr. Elfriede Liebich verabschiedet. Weinend, weil sie uns sehr fehlen wird – lachend, weil wir wissen, dass sie nach ihrer Karenzzeit bestimmt wieder zurückkommen wird.

*Wir freuen uns mit ihr gemeinsam  
auf ihren zweiten Nachwuchs!  
Alles Gute!*



## Herzlich willkommen!

Mit dem Abschied unserer Kollegin dürfen wir aber gleichzeitig jemand Neuen bei uns begrüßen. Mit Mag. Gunda Lainer haben wir bereits seit Jänner unsere neue Unterstützung gefunden. Ihre Heimat liegt im schönen Salzburgerland, das sie für ihr Studium in Graz aufgegeben hat. Der Liebe wegen ist sie dann ganz in der Steiermark geblieben – ein Glück für uns! Wenn sie nicht gerade für die KundInnen in der Apotheke da ist, steht sie leidenschaftlich gerne auf dem Golfplatz.

*Herzlich willkommen  
in unserem Team!*



## team santé apotheke hausmannstätten

8071 Hausmannstätten, St. Peter Straße 6  
Tel +43 (0) 3135 47511 0  
apothekehausmannstaetten8071@teamsante.at  
www.apotheke-hausmannstaetten.at

IMPRESSUM: Medieninhaber & Herausgeber: team santé apotheke hausmannstätten, 8071 Hausmannstätten, St. Peter Straße 6, AUSTRIA, Redaktion: Mag. pharm. Felizitas Dörfler-Pöttler, Druck: Gutenberg-Werbering Gesellschaft m.b.H., Anastasius-Grün-Straße 6, 4020 Linz. Agentur: DIETER LEBISCH DESIGN, dl@d-regulation.com Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder. Diese muss nicht mit der offiziellen Position von team santé übereinstimmen. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Mag. pharm. Felizitas Dörfler-Pöttler. Grundlegende Richtung (Blattlinie): die 4- bis 6-mal jährlich erscheinende Zeitung der team santé apotheke hausmannstätten versteht sich als unterhaltsames, informelles Medium für alle an der Gesundheit Interessierten.