



Wald - Ökosystem und Sehnsuchtsort 2



Achtsamkeitstipp: Singen statt Sorgen **5**



Rezept - Honig-Zitronen-Hähnchen **8**



Süchtig - der neue Krimi



inside team santé

Liebe Leserinnen und Leser!

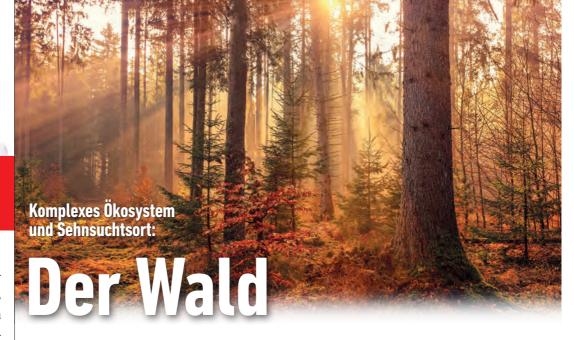
Der Herbst ist da und damit der Stress in der Schule, im Job, auf der Uni. Machen Sie einen ausgiebigen Waldspaziergang, Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie sich entspannen. Wie sich der Wald auf unsere Gesundheit auswirkt, lesen Sie in der Titelgeschichte. Sie haben Sorgen? Nadja Maleh sagt: Singen Sie! Lesen Sie den Achtsamkeitstipp auf Seite 5 und summen Sie los.

Wussten Sie, dass schon im Mittelalter Penicillin verwendet wurde und haben Sie schon einmal von der Dreckapo-

theke gehört? Auf den Seiten 15 und 17 erfahren Sie mehr. Weg vom Dreck, hin zum Süßen: Alles über den Honig sowie ein köstliches Rezept für ein Zitronen-Honig-Hühnchen finden Sie in diesem Heft ebenso wie den Beginn eines neuen vierteiligen Apothekenkrimis, diesmal von der bekannten Krimiautorin Edith Kneifl. Es wird spannend!

Ich wünsche Ihnen ein anregendes Leseerlebnis und gesunde Herbsttage!

Ihr Mag. pharm. Thomas Kunauer Geschäftsführer von Team Santé



Sehnsucht nach dem Wald. Nach dem Duft der Tannennadeln, dem Rauschen der Blätter und dem Knacken der Zweige. Irgendwo plätschert eine Quelle, die Vögel zwitschern.

Was der Wald alles ist: Lebensraum für Pflanzen und Tiere, Holzlieferant, Wasserfilter und -speicher, Sauerstofferzeuger, Schadstofffilter, Hitzeminimierer, Genpool, Freizeit- und Erholungsgebiet. Wie gesund der Aufenthalt im Wald für Körper und Seele ist, wurde durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt.

Baden im Wald

Seit etwa 40 Jahren kennt man in Japan das Waldbaden, "Shinrin Yoku", das sich dort bereits als fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge etabliert hat und sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit erfreut. Schon

20 bis 30 Minuten tägliches Waldbaden helfen, das Stresshormon Kortisol im Blut zu reduzieren. Durch den Wald gehen oder laufen, die Gerüche, Geräusche und Farben bewusst wahrnehmen, hilft, ruhig zu werden und sich zu entspannen. Das Immunsystem wird gestärkt, die Atemwege befeuchtet und der Blutdruck gesenkt. Verantwortlich dafür sind unter anderem die sogenannten Terpene, die gesunden Botenstoffe der Bäume.



Schon 20 bis 30 Minuten tägliches Waldbaden helfen, das Stresshormon Kortisol im Blut zu reduzieren.





Daten & Fakten

Wussten Sie, dass ...

- … vier Milliarden Hektar Wald auf der Erde wachsen, was beinah einem Drittel der weltweiten Landfläche entspricht?
- ... "Waldmedizin" in Japan ein Forschungszweig ist?
- … sich regelmäßige Besuche im Wald positiv auf psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout auswirken und diesen vorbeugen können?
- … der Wald nach den Ozeanen die wichtigste Einflussgröße des globalen Klimas ist?
- ... ein Hektar Wald jährlich rund zehn Tonnen CO2 binden kann?

Mythen und Märchen

Wer im Wald unterwegs ist, erlebt nicht selten auch beklemmende Momente, denn wir assoziieren den Wald aus Märchen und Sagen mit dem Unheimlichen, dem Gefährlichen, dem Dunklen. Hinter jedem Baum könnte ein Räuber oder der böse Wolf hervorspringen. Der Wald galt in der Literatur auch als Sinnbild der malerischen Natur, wurde besungen und gepriesen als das Schöne, Mystische, das positive Gegenbild zur lauten, technisierten Stadt. Kurt Tucholsky schrieb: "Nun ist ein alter Baum ein Stückchen Leben. Er beruhigt. Er erinnert. Er setzt das sinnlos heraufgeschraubte Tempo herab, mit dem man unter großem Geklapper am Ort bleibt."



Hinter jedem Baum könnte ein Räuber oder der böse Wolf hervorspringen.

Wald schützt

Mit ihren tiefen Wurzeln befestigen Bäume den Boden und schützen so vor Erosion und damit vor Lawinen, Steinschlag oder Erdrutschen. Doch der Wald leidet an der Klimaerhitzung. Steigende Durchschnittstemperaturen und Wetterextreme setzen Waldökosystemen zu. Waldbrände, Erdrutsche, Borkenkäferbefall und Sturmschäden sind die Folge. Umso wichtiger ist es, möglichst klimaneutral zu wirtschaften, denn der Wald ist unser Verbündeter im Klimawandel.



Mit ihren tiefen Wurzeln befestigen Bäume den Boden und schützen so vor Erosion und damit vor Lawinen, Steinschlag oder Erdrutschen.

– Die zwei Wurzeln

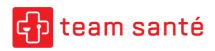
Zwei Tannenwurzeln groß und alt unterhalten sich im Wald.

Was droben in den Wipfeln rauscht, das wird hier unten ausgetauscht.

Ein altes Eichhorn sitzt dabei und strickt wohl Strümpfe für die zwei.

Die eine sagt: knig. Die andre sagt: knag. Das ist genug für einen Tag.

– Christian Morgenstern (1871 – 1914)



Nutzen Sie die Vorteile der Team Santé App!

- Vorbestellungen von Rezepten und Produkten
- Angebote
- Infos zu Vorträgen und Events
- Kundenkartenfunktion
- Bereitschaftsdienste und Öffnungszeiten





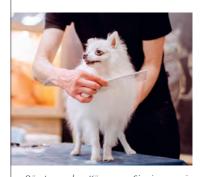
Auch ohne Installation unter **app.teamsante.at** verfügbar.



Auch für Tiere ist der Herbst eine Zeit des Übergangs. Wie im Frühjahr passen sie sich jetzt den jahreszeitlichen Temperaturveränderungen an, indem sie das leichte Sommerfell ab- und einen dicken Winterpelz anlegen. Wie viele Haare sie dabei verlieren, hängt stark von der Rasse ab. So haaren Pudel beispielsweise gar nicht, weshalb sie auch regelmäßig geschoren werden müssen. Bei den Katzen haaren regelmäßige Freigänger*innen mehr als Wohnungskatzen, was auch durch die Tageslichtlänge beeinflusst wird, die Wohnungskatzen weniger mitbekommen. Auch die Hormone spielen beim Haaren eine Rolle. Kastrierte Tiere haaren ebenso mehr wie Hündinnen, bevor sie läufig werden.

Kämmen, Bürsten, Wohlfühlen

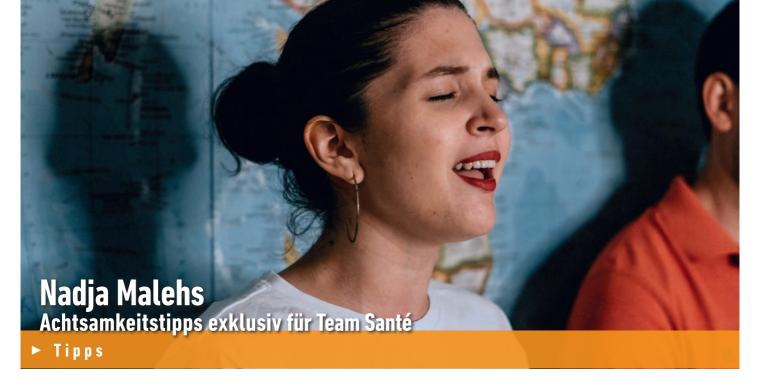
Katzen- und Hundehaare in der Wohnung oder im Haus sind für viele Menschen ein Ärgernis. Regelmäßiges Bürsten und Kämmen schafft da ein wenig Abhilfe. Am besten während des Spazierengehens im Freien, da muss man sich nicht mit den ausgebürsteten Haaren im Wohnraum plagen. Die meisten Hunde und viele Katzen mögen es, gebürstet zu werden, da es einer angenehmen Massage gleicht. Außerdem kommt es beim Fellwechsel vor, dass der Hund unter Juckreiz und



Bürsten oder Kämmen Sie immer in Wuchsrichtung des Fells

Schuppen leidet, denn abgestorbene Haare können im Fell hängen bleiben und stechen und jucken. Auch lassen sich beim Kämmen und Bürsten Zecken und mögliche Hautveränderungen entdecken. Für das tierische Wohlgefühl gilt: Bürsten Sie immer in Wuchsrichtung des Fells.

Fragen Sie in Ihrer Team Santé Apotheke nach den passenden Produkten für Ihren tierischen Begleiter!



Nadja Maleh, die preisgekrönte österreichische Kabarettistin und Trainerin für Mindful Leadership, bietet jede Woche ein humorvolles Video zum Thema "3 Minuten Mindfulness – praktische Tipps für mehr Fokus und Gelassenheit im Alltag!" an. Hier finden Sie Tipp Nummer 15 zusammengefasst. Ausprobieren – tut gut!

Achtsamkeits-Tipp 15: Singen statt Sorgen machen!

Singen macht happy, Singen bringt den Körper in Balance, Singen ist gesund. Der aktuelle Achtsamkeitstipp lautet also: Singen statt Sorgen machen!



Singen statt Sorgen machen!

Stress, Trauer, Wut wegsingen

Singen kann gegen Stress, Trauer und Angst helfen, mit Singen kann man seine Wut abreagieren. Singen befreit und kann sogar gegen Liebeskummer



Im besten Fall Spaß am Singen, egal, wie es klingt!

helfen. Aktuelle Studien belegen, dass der Körper während des Singens keine Angstgefühle produzieren kann. Während des Lachens übrigens auch nicht. Denn sobald wir unsere Stimme nutzen, werden nicht nur die Gehirnhälften zur Zusammenarbeit animiert, sondern auch unsere Organe. So entsteht ein natürliches Gleichgewicht im Körper und im besten Fall Spaß am Singen, egal, wie es klingt!

Mitgrölen und abshaken

Wenn Sie also besonders hartnäckige Alltagssorgen loswerden wollen, dann hören Sie Ihren Lieblingssong an und grölen Sie mit! Sie werden sehen, welch positiven Effekt das Singen auf Ihre Stimmung und vor allem auf Ihre Gedankengänge hat. Optimal ist: mittanzen. Hüpfen, schütteln, Hauptsache bewegen!

Schauen Sie sich meine humorvollen Achtsamkeitstipps auf Video an: www.teamsante.at/de/wissenswertes/ achtsamkeits-tipps



Optimal ist: mittanzen. Hauptsache bewegen!



Unsere Haut hat in jeder Jahreszeit besondere Bedürfnisse. Müssen wir sie im Sommer vor allem vor schädlicher UV-B-Strahlung schützen, so setzen ihr im Herbst die zunehmend kühlen Tage und damit die Heizungsluft zu.

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Haut ist jetzt sensibler und neigt zum Austrocknen. Zusätzlich wird sie durch Temperaturunterschiede zwischen den warmen Innenräumen und dem kalten Wetter beansprucht. Um sie jetzt in eine gute Balance zu bringen, braucht unsere Haut viel Feuchtigkeit! Achten Sie deshalb schon bei der Reinigung und des von Ihnen verwendeten Tonics darauf, dass Sie Ihre Haut nicht noch zusätzlich austrocknen. Was im Sommer als klärend empfunden und gut vertragen wird, kann der Haut im Herbst schon Feuchtigkeit entziehen. Menschen, die generell zu trockener Haut und/oder atopi-

schen Ekzemen neigen, müssen speziell im Herbst darauf achten, sich regelmä-

> ßig einzucremen, um die Hautbarriere zu stärken. Der Herbst ist grundsätzlich eine gute Zeit für Gesichtsbehandlungen, die im Sommer nicht durchgeführt werden können, da die Haut photosensibel ist und man die Sonne meiden sollte: Anti-Aging (Fruchtsäure, Retinol) und Peelings beispielsweise sind im Herbst wieder erlaubt. Dennoch ist es unbedingt notwendig, einen UV-Schutz anzuwenden, auch wenn die Außentempe-



raturen kühler werden. Die UV-Strahlen können unserer Haut auch im Herbst schaden. Außerdem ist ein UV-Schutz das ganze Jahr hindurch eine Anti-Aging Maßnahme. *Und noch ein Tipp:* Vergessen Sie die Lippenpflege nicht!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen bunten Herbst! Herzlich Mag. pharm. Georg Sprinzl



Nutzen Sie das Angebot zu einer Hautberatung inklusive der Bestimmung des Hauttyps und der Auswahl der richtigen Pflege für jede Jahreszeit in unseren Apotheken!



Persönliche Beratung von Mag. Barbara Besser.



Exklusiv bei **Team Santé**

- **✓** Beste Qualität zum besten Preis
- ✓ Von Team Santé-Mitarbeitern entwickelt
- **✓ Von unabhängigen Experten geprüft**
- ✓ Produziert in Österreich

















Mit Empfehlung von Mag. Harald Hauser, Team Santé Obelisk Apotheke.



Süß-sauer ist die perfekte Kombination, vor allem dann, wenn das Süße vom Honig kommt. Probieren Sie dieses köstliche Gericht und erfreuen Sie sich am exquisiten Geschmack!

In unserem Rezept wird der Honig mit dem Hendl mitgebraten, weil er dort für die Süße sorgen soll. Grundsätzlich sollten Sie jedoch darauf achten, dass Honig nicht über 40 °C erhitzt wird, da dabei wärmeempfindliche Inhaltsstoffe



wie Enzyme geschädigt werden. Lassen Sie also beispielsweise den Tee ein wenig auskühlen, bevor Sie Honig hineinrühren, um die gesunden Inhaltsstoffe zu erhalten.

Zutaten für 4 Portionen + 1 ganzes Huhn + 2 Esslöffel Olivenöl + 2 Esslöffel Honig + 1 Esslöffel Meersalz + 3 Zitronen + 2 mittelgroße Zwiebel + 1 Knolle Knoblauch

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Hähnchen abspülen, trockentupfen und mit der Brust nach unten in eine Auflaufform legen. Mit Olivenöl und Honig bestreichen, salzen und mit einer der beiden ganzen Zitronen füllen. Die beiden anderen Zitronen halbieren und in die Ecken der Auflaufform legen. Die Zwiebeln halbieren (vorher nicht schälen) und neben die Zitronenhälften legen. Die Zehen aus der Knoblauchknolle lösen (nicht schälen) und verteilen. Das Hähnchen 50 bis 60 Minuten backen bis die Haut gut gebräunt ist. Die Temperatur auf 230° C erhöhen, die Hähnchenbrust nach oben drehen und weitere 15 Minuten backen bis ein Bratenthermometer 75 °C bis 80 °C anzeigt. Das Hähnchen aus dem Backofen holen. Aufschneiden, mit dem Bratensaft beträufeln und servieren.

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



Husten oder Halsweh? Da hilft ein Heferl Tee oder ein Glas warme Milch mit Honig, das kennen wir aus der Kindheit wie die herrliche Honigsemmel. Damit stehen wir in einer langen Tradition, denn Honig ist eines der ältesten Süßungsmittel der Welt. Seit 10.000 Jahren nutzt der Mensch ihn als Nahrungs- und Heilmittel.



Auch bei der Wundbehandlung lassen sich gewisse Honigsorten einsetzen, da Honig leicht entzündungshemmend wirkt. Er hilft bei der Bekämpfung von Akne, lindert leichte Verbrennungen, beruhigt den Magen und pflegt rissige Lippen.

Reines Naturprodukt in Gefahr

Bienenhonig ist ein reines, unbehandeltes Naturprodukt. Leider landen zunehmend Produkte auch in heimischen Regalen, die nicht nur nicht regional hergestellt wurden, sondern denen

auch schwer nachzuweisender Kunsthonig beigemischt ist. Versuchen Sie also Honig aus möglichst vertrauenswürdigen Quellen zu beziehen, am besten vom Imker oder von der Imkerin nebenan.



Der Geschmack des Bezirks im Stadthonig

Wussten Sie, dass es nicht nur den Wiesen- und Waldhonig, sondern auch den Stadthonig gibt? In Wien beispielsweise haben Imker*innen die Wiener Bezirksimkerei gegründet, um Bienen und die Stadtbevölkerung zusammenzubringen. Artgerechte Haltung, sorgsamer Umgang mit der Umwelt und natürlich

Regionalität spielen dabei eine zentrale Rolle. So kann man Bezirkshonig wie den mild-würzigen "Meidlinger", den frischen mild-mentholhaltigen "Landstraßer" oder den blumig-herbsüßen "Rudolfsheimer" genießen.

Harzig-malzig: Honig aus dem Wald

Für den Waldhonig sammeln die Bienen Schild- und Rindenläuse auf Fichten, Douglasien, Kiefern und Tannen, aber auch Nektar aus Blütenpflanzen, der allerdings nicht überwiegen darf. Waldhonig hat einen kräftigen, leicht herben, oft harzig-malzigen Geschmack und ist von hell- bis dunkelbrauner Farbe.







EDITORIAL KRIMI

Edith Kneifl, Dr. phil., lebt als freie Schriftstellerin in Wien, 1992 bekam sie als erste Frau den "Friedrich Glauser-Preis" für den besten deutschsprachigen Kriminalroman des Jahres. Ihre Romane wurden in mehrere Sprachen übersetzt. Die Verfilmung ihres Romans "Taxi für eine Leiche" erhielt 2003 als bester Fernsehfilm die ROMY. 2018 wurde sie mit dem Ehrenglauser für ihr Gesamtwerk ausgezeichnet.



Edith Kneifl

Veröffentlichungen: 28 Kriminalromane und ca. 80 Kurzgeschichten, zuletzt: Dünenzorn, ein Kanaren-Krimi, 2021, Haymon Verlag.

Viel Vergnügen mit dem neuen Apothekenkrimi "Süchtig".

"Santé!" Tommy leerte sein Seidel in einem Zug.

"Hast du heute frei?", fragte Michi. "Gefeuert haben Sie mich. Und Emma

hat Schluss mit mir gemacht. Alles nur wegen einer Packung Xanor und einem blöden Sonnenschutzmittel, das ich zu zahlen ver-

gessen habe."

"Weiber", brummte der Barkeeper.

"Diese Super-Braut hat sich schon lange nicht mehr bei mir blicken lassen."

"Sie mag keine Junkies", murmelte Tommy. Er war zweimal nach der Arbeit mit seiner Kollegin bei Michi gewesen. Ihr hatte weder das heruntergekommene Lokal gefallen noch der Barkeeper, der ihr unaufgefordert seine Ganzkörper-Tätowierung gezeigt hatte.

"Wo hast du sie eigentlich aufgerissen? Sag bloß, in einer Apotheke?"

"Genauer gesagt bei einer Veranstaltung der Team Santé Apotheken. Das ist eine Gruppe von eigenständigen Apotheken, die sich lo-Obelisk Apotheke in Klagenfurt. Wegen ihr bin ich hierher übersiedelt, um in dieser Team Santé Apotheke eine Ausbildung zum PKA zu machen. Für Maturanten dauert die Lehre nur zwei Jahre. Emma hat mich voll unterstützt. Bis gestern", seufzte er.

> Tommy hatte vorher einige Semester Pharmazie in Wien stu-

diert. Wegen seiner Prüfungsangst war er nicht recht weitergekommen. Als seine Mutter gestorben war, hatte er sein Studium abge-

> brochen und war nach Villach zurückgekehrt.

"Willst noch ein Seidel?", fragte Michi.

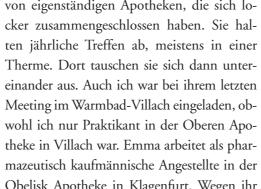
"Her damit. Ich bin total fertig, habe die halbe Nacht lang

kein Auge zugetan, trotz Lexotanil."

"Wieviel schluckst du so am Tag?"

"Normalerweise drei Xanor, ein Lexotanil, manchmal auch Diazepam und dazu Magenschoner und Vitamintabletten. Leider wollen mir die Ärzte kein Xanor mehr verschreiben. Aber ich brauche das Zeug. Panikattacken sind kein Honiglecken. Meistens geht's los mit Herzklopfen, Atemnot und Schweißausbrüchen. Oft spüre ich auch ein lästiges Kribbeln oder ich krieg Ohrensausen und Schwindelgefühle."

Tommy starrte in sein halbvolles Bierglas. Erinnerungen an letzten Sonntag, als er mit Emma am Wörthersee baden war, tauchten auf: Emma suchte in seinem Rucksack eine Sonnencreme. Außer der originalverpackten Sonnenmilch fand sie eine Packung Viagra aus der Obelisk Apotheke unter seinen Sachen. Tommys Reaktion machte sie misstrau-







isch. Er wurde kreidebleich und begann zu stottern, als sie ihn wegen der blauen Pillen aufzog. "Die...die... gehören nicht mir", log er. Schweißperlen standen auf seiner Stirn und seine Hände zitterten. Schließlich gestand er, dass er beides in der Apotheke mitgehen hatte lassen. Seit er Xanor nahm, litt er unter Erektionsstörungen und verließ sich auf Viagra. Emma bereitete dem romantischen Ausflug ein rasches Ende. Beim Abschied verlangte sie, dass er am Montag alles bezahlen sollte. Anstatt die leidige Geschichte am Montag zu klären, klaute Tommy eine Packung Xanor und wurde prompt vom Magister erwischt. Emma meinte, er solle dem Chef dankbar sein, dass er ihn nicht angezeigt hatte. Anschließend gab sie ihm den Laufpass. Mit einem Dieb wollte sie nichts zu tun haben.

"Die Team Santé Leute reden gerne von humanen Arbeitsbedingungen und ei-

nem freundlichen und solidarischen Umgang miteinander, sie bieten sogar Fortbildungskurse an und tauschen für eine gewisse Zeit Mitarbeiuntereinander aus. Klingt alles extra cool, oder? Aber kaum passiert einem ein kleines Missgeschick, fliegt man raus", schimpfte Tommy.

"Du solltest dich rächen. Zeig's ihnen! Ich bin dabei. Auch ich habe mit Team Santé noch eine Rechnung offen." Michi gestikulierte wild herum, als er Tommy seinen Racheplan erklärte. Der junge Kärntner hatte bereits Knasterfahrung. Als er vom Heroin loskommen wollte, hatte er versucht, in den Wolfsberger Team Santé Apotheken Methadon zu klauen. Beim ersten Einbruch in die Activa Apotheke hatte er sich mit dem Wechselgeld in der Kasse begnügen müssen. Beim Einbruchsversuch in der Barbara Apotheke war er von einem Pharmazeuten, der Nachtdienst gehabt hatte, überrascht und überwältigt worden. Er hatte zwei Jahre aufgebrummt bekommen und im Gefängnis einen Entzug gemacht. Seither war er auf Substitol.

"Wir werden uns in anderen Team Santé Apotheken Nachschub besorgen. Substitol ist die beste Straßenwährung überhaupt. Damit können wir jede Menge Kohle machen. Rohypnol-Tabletten wären auch geil, und dein Xanor bringt's am Schwarzmarkt ebenfalls. Wir decken uns mit dem Stoff ein und

> verscherbeln, was übrigbleibt. Auf meine Walther ist Verlass.

> > Die hat mir mal einer zugesteckt. Die Waffe war heiß." Er holte seine Walther PPK unter der Theke hervor und zielte auf seinen

Freund. "Keine Waffen!

Ich bin Pazifist", schrie Tommy panisch. "Ein Überfall ohne Waffe?

Wie soll das funktionieren?"

"A...A...Aber sie darf nicht geladen sein!"

In diesem Moment fiel ein Schuss.

"Ist sie eh nicht."

Gewinner*innen

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

Petra J. 8505 St. Nikolai

Barbara S. 8430 Leibnitz

Marianne W. 1120 Wien

Gewinnspiel

Haben Sie Teil 1 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten:

Welches rezeptpflichtige Medikament wird häufig zur kurzzeitigen Behandlung von Angst- und Panikstörungen eingesetzt?

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:



Zwischen zwei Nächten



Blutiger Sand

Einsendeschluss: 31. Oktober 2022 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.



Gute Mitarbeiter*innen sind das Herz jedes Unternehmens. Dieser allgemeine Grundsatz gilt für Apotheken, die einen Versorgungsauftrag für die Bevölkerung haben, umso mehr.

Aktuell sehen sich Apotheken ebenso vom Fachkräftemangel betroffen wie die meisten anderen Unternehmen. Vor allem PKA, also pharmazeutischkaufmännische Assistent*innen, Lehrlinge und Aspirant*innen werden dringend gesucht.

In den folgenden vier Ausgaben wollen wir Ihnen deshalb die unterschiedlichen Berufsbilder in der Apotheke näherbringen und einen Einblick in unsere Mitarbeiter*innen-Philosophie gewähren.

Was ist Mitarbeiter*innen wichtig? Was hält sie in Unternehmen? Mit dieser Frage beschäftigen wir uns seit der Gründung der Team Santé-Gruppe vor über 13 Jahren. Wir haben die Antworten darauf gefunden und setzen sie seither beherzt um: Menschen möchten sich und ihre Arbeit wertgeschätzt wissen und ihr Potential entfalten.

Unsere hohe Wertschätzung gegenüber Mitarbeiter*innen beinhaltet, dass wir ihre Talente und Interessen durch eigene Trainingskonzepte fördern, ständige Aus- und Weiterbildung ermöglichen, die auch Ausbildungen für Zusatzfunktionen wie etwa Marketing, Social Media, Category Management, Lehrlingsbetreuung und Teamtrainer*in beinhalten, und indem wir selbstverständlich Aufstiegschancen bieten. Ein eigenes Gehalts- und Prämienmodell sowie zahlreiche Benefits, zu denen auch die legendären Jahresfeiern in stilvollem Rahmen gehören, runden das Konzept ab.

Team Santé macht Vieles anders. So wird über den einzigartigen Mitarbeiter*innenaustausch zwischen den Team Santé Apotheken nicht nur der Erfahrungsaustausch gepflegt, sondern auch der Team-Gedanke gestärkt.

Jede Generation hat unterschiedliche Erwartungen an einen Arbeitsplatz. Ist es für Berufseinsteiger*innen noch zentral, Erfahrungen zu sammeln, sind für junge Familien flexible Arbeitszeiten und die Familienfreundlichkeit im Unternehmen wesentlich. Die Team Santé Apotheken bieten für jeden Lebensabschnitt passende Voraussetzungen. Eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem tollen Arbeitsumfeld sind garantiert!



Menschen möchten sich und ihre Arbeit wertgeschätzt wissen und ihr Potential entfalten.



Du möchtest einen sicheren, zukunfts- und teamorientierten Ausbildungs- und Arbeitsplatz? Dann bist du bei uns richtig!



PKA ist die Abkürzung für pharmazeutisch-kaufmännische Assistenz.

PKA – was ist das? PKA ist die Abkürzung für pharmazeutisch-kaufmännische Assistenz. Drei Jahre lang dauert die Ausbildung zu diesem modernen, dynamischen und abwechslungsreichen den Lehrberuf. Während dieser Zeit lernst und arbeitest du nicht nur in der Apotheke, sondern besuchst auch die Berufsschule, wo neben Wirtschaftskunde und Rechnungswesen der spezielle Fachunterricht in Chemie, Physik und Botanik sowie Gesundheitslehre und Kund*innenberatung am Stun-

denplan stehen. Die Ausbildung zur PKA schließt mit der Lehrabschlussprüfung ab. Für Maturant*innen verkürzt sich die Lehrzeit auf zwei Jahre.

Aufstiegschancen

Mit einer abgeschlossenen Ausbildung zur PKA hast du nicht nur einen krisensicheren Arbeitsplatz, sondern bei Team Santé darüber hinaus auch Weiterentwicklungsmöglichkeiten und interne Aufstiegschancen im Bereich Marketing, Category Management, Social Media, Team Trainer*in, u.v.m.

Benefits und Work-Life-Balance

Ein moderner Arbeitsplatz, der eine gute Work-Life-Balance miteinschließt, ist bei uns Standard, ebenso wie eine Reihe von Benefits: Von der maßgeschneiderten Arbeitskleidung über unterschiedliche Fortbildungsmöglichkeiten bis zu einem eigenen Gehaltsund Prämienmodell – nicht umsonst sind die Team Santé Apotheken mehrfach als beste Arbeitgeber*innen ausgezeichnet worden.

Fordern und fördern

Die hohe Arbeitszufriedenheit unserer Mitarbeiter*innen zeugt davon ebenso wie unsere Firmenphilosophie, nämlich zu fordern und zu fördern, jederzeit für neue Ideen aufgeschlossen zu sein, Arbeit in Teilzeit zu ermöglichen und vieles mehr.

Haben wir dein Interesse geweckt? Offene Stellen findest du auf den Webseiten der Team Santé Apotheken sowie online bei der Gehaltskasse und www.apojobs.at.



Ein moderner Arbeitsplatz, der eine gute Work-Life-Balance miteinschließt, ist bei uns Standard, ebenso wie eine Reihe von Benefits.







TEIL 16: Zweiklassenmedizin im ausgehenden 17. Jahrhundert: Christian Franz Paullinis Fäkalienmedizin für Mittellose.



"Im Koth und im Urin liegt GOTT und die Natur. Kuhfladen können dir weit mehr als Balsam nützen. Der blosse Gänsedreck geht Mosch und Ambra für. Was Schätze hast du offt im Kehricht und Mistpfützen." So schreibt es der Eisenacher Stadtphysikus Christian Franz Paullini 1697 in seinem 700 Seiten umfassenden Werk "Die heylsame Dreckapotheke", in dem er Rezepturen für mittellose Kranke sammelte.

Ausscheidungen und Dreck

Kot, Urin, Speichel, Schweiß, Sperma, Nasenschleim, Ohrenschmalz und Menstruationsblut. Eigentlich nageliegend, dass – so keine anderen Ingredienzien greifbar – die eigenen sowie tierische Ausscheidungen und der Mist rundum als Medizin herhalten müssen. Zusätzlich steht die Drecksapotheke in der Tradition des mittelalterlichen Volksglaubens, in der man davon ausging, dass eklige Spezialitäten ursprünglich böse, krankmachende Geister abschrecken würden und damit Heilkraft hätten.



Pulverisierter Eichhörnchenkot gegen Schwindel

Neben Ausscheidungen kamen auch Spinnweben, Spulwürmer, innere Organe, Pulver aus gebrannten Eidechsen oder die getrocknete Lunge vom

Fuchs und vieles Grausliche mehr als

Bestandteile von Rezepturen für die innerliche und äußerliche Anwendung zum Einsatz. Man benutzte sie als Pflaster, Salben, Pillen, Badezusätze oder zum Gurgeln.



Blaukäseschimmel

Schafdungrezept als Antibiotikum

So abartig sich das auch heute noch anhört: Gegen "Unterschenkelgeschwüre" wurde eine Mixtur aus Schafdung, Käseschimmel und Honig empfohlen, die für 20 Tage auf der Wunde verbleiben sollte. Mittlerweile haben Medizinhistoriker*innen herausgefunden, dass das Rezept antibiotischen Wirkung hatte!



Getrocknete Pferdelunge





... dass bereits im Mittelalter Penicillin eingesetzt wurde?



Man legte schimmlige Stofffetze auf die Wunden.

Weinort

Penicillin ist eines der ältesten Antibiotika. Vor einigen Jahren fand man heraus, dass es bereits vor seiner offiziellen Entdeckung durch Alexander Fleming 1928 in der

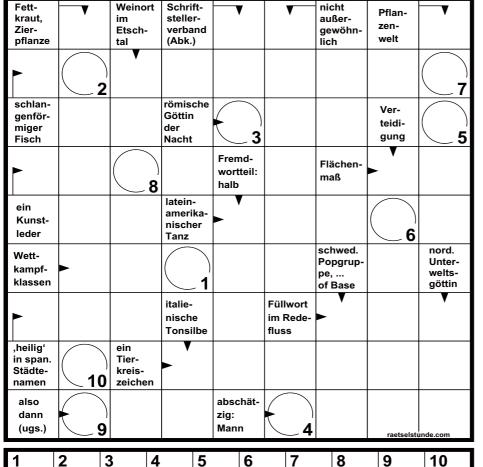
nicht

Antike und im Mittelalter verwendet wurde, um Infektionen vorzubeugen bzw. sie zu bekämpfen. Zwar



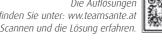
wusste man damals noch nicht, wie die Wirkstoffe arbeiteten, doch die Erfolge der Behandlung waren eindeutig: Man legte schimmlige Stofffetze auf die Wunden und verhin-

derte so oft tödlich verlaufende Infektionen. Die meist als extrem rückständig geltende Medizin des Mittelalters war also fortschrittlicher als gemeinhin angenommen wird. Das wurde auch an der Entdeckung eines Rezepts aus dem 10. Jahrhundert für eine Augensalbe deutlich. Die Rezeptur aus Ochsengalle, Wein, Knoblauch und Zwiebeln wurde an Mäusen getestet und es stellte sich heraus, dass sie eine Reihe von Bakterien tötet, gegen die herkömmliche Antibiotika bereits immun sind.





Die Auflösungen finden Sie unter: ww.teamsante.at Scannen und die Lösung erfahren.





Vergiss



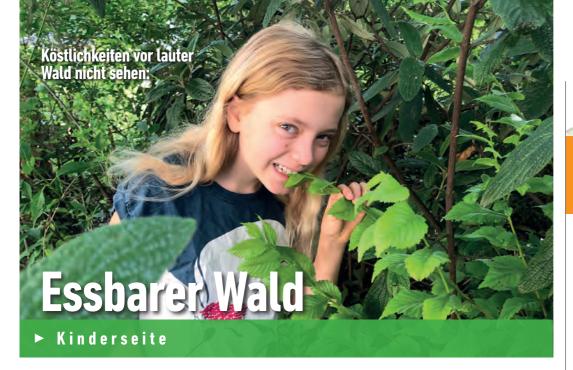


lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke. www.anulind.at



Crème, Schaum & Reinigungstücher



Warst du schon einmal im Wald unterwegs, beim Wandern oder Spielen etwa, und hast Hunger bekommen? Du hast dich vielleicht umgeschaut und gedacht "Oje, nur Bäume, nix zum Essen"? Wenn du das nächste Mal in einer solchen Situation bist, dann wirst du bereits wissen, wie viel der Wald für Hungrige zu bieten hat.

Der Wald bietet nämlich nicht nur Schwammerl und Beeren, auch viele Nadelbäume sind essbar – nicht als Ganzes, aber Teile davon.

Leckere Fichte, gesunde Kiefer

Im Frühling kannst du dich durch den Wald naschen. Die jungen Nadeln der Fichte sind ganz weich und schmecken zitronig. Wenn du sie mit nach Hause nimmst, kannst du sie dort über den Salat streuen

oder sogar einen Aufstrich daraus machen. Auch die Kiefer ist ess- bzw. trinkbar. Kieferntee schmeckt erfrischend und ist auch gut für die Blase und die Nieren. Grundsätzlich lässt sich aus den Nadeln Herrliches zaubern: Pesto, Sirup, Smoothies, Kekse, Saucen, ...



Auch die Kiefer ist ess- bzw. trinkbar.

Rinde roh oder geräuchert

Aber nicht nur die Nadeln vieler Bäume sind essbar, sondern auch die Rinde. Die kann man auf verschiedene Arten zubereiten: Man kann sie roh essen, kochen, braten, knusprig über dem Feuer räuchern oder trocknen lassen und zu Mehl mahlen.

Wenn du das nächste Mal durch den Wald gehst, wird dir wahrscheinlich das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Iss nicht gleich alles auf! *Achtung:* Es gibt auch Bäume, die giftig sind, die Eibe

etwa. Versichere dich also, bevor du in einen Zweig beißt, von welchem Baum er stammt.





Mag. pharm. Dr. Klaus Schirmer

apotheke für kids

Übertriebene Hygiene

Seit der Pandemie begleiten uns Desinfektionsmitteln. Wenn kein Wasser und keine Seife in der Nähe sind, ist die Handdesinfektion sinnvoll. Desinfekti-

onsmittel in der Wäsche, in Küche, Bad oder Kinderzimmer sind jedoch in der



Regel überflüssig und häufig sogar kontraproduktiv, weil sie selbst gesundheitsschädlich sein können und die Entstehung resistenter Keime fördern. Gerade Kindern kann übertriebene Hygiene schaden. Sie erkranken häufiger an Allergien und Asthma. Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen, entwickeln dagegen ein viel geringeres Risiko, daran zu erkranken. Ausschlaggebend dafür ist Mischung aus Bakterien und Schimmelpilzen im Stall, die das Immunsystem von Kleinkindern trainiert.

TIM SONTEE







Pflaster



Aktuell finden Sie uns an 14 Standorten in Österreich und unter www.teamsante.at



ि team santé

- Team Santé Germania Apotheke 1150 WIEN, Hütteldorferstraße 76 Tel +43 (0) 1 98245580
- **Team Santé Paulus Apotheke** 1030 WIEN, Landstraßer Hauptstraße 171 Tel +43 (0) 1 7121463
- Team Santé Apotheke Schwenk 1120 WIEN, Schönbrunner Straße 259 Tel +43 (0) 1 8134149
- (4) Team Santé Apotheke Wieneu
 IZ-NÖ-Süd 2355 WR. NEUDORF, Zentrum B11
 Straße 3, Obj. 74, Tel +43 (0) 2236 660426-0
- 5 Team Santé Salvator Apotheke 7000 EISENSTADT, Hauptstraße 4-6 Tel +43 (0) 2682 62654 71
- **Team Santé Apotheke Hausmannstätten** 8071 HAUSMANNSTÄTTEN, St.-Peter-Straße 6 Tel +43 (0) 3135 47511-0
- 7 Team Santé Linden Apotheke 8430 LEIBNITZ, Kaspar-Harb-Gasse 2a Tel +43 (0) 3452 82233

- 8 Team Santé Barbara Apotheke 9400 WOLFSBERG, Krankenhausstraße 16 Tel +43 (0) 4352 4262
- **Team Santé Activa Apotheke** 9400 WOLFSBERG, Klagenfurter Straße 35 Tel +43 (0) 4352 37770
- Team Santé Obelisk Apotheke
 9020 KLAGENFURT, Völkermarkter Ring 14
 Tel +43 (0) 4635 13250
- Team Santé Obere Apotheke 9500 VILLACH, 10.-Oktober-Straße 4 Tel +43 (0) 4242 24128
- Team Santé Tauern Apotheke
 5541 ALTENMARKT, Obere Marktstraße 46
 Tel +43 (0) 6452 7875
- Team Santé Apotheke Krems
 8570 VOITSBERG, Grazer Vorstadt 152
 Tel +43 (0) 3142 21202
- Team Santé Adler Apotheke Krems 3500 KREMS, Obere Landstraße 3 Tel +43 (0) 2732 82001

► 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

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

► Online-Tipp Santé

www.medizin-transparent.at

Pressemeldungen zu medizinischen Themen werden unter die Lupe genommen und auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft

www.ampelcheck.de

Ampelcheck – Wie gesund esse ich wirklich

www.frauenhelpline.at

Frauenhelpline gegen Gewalt

ezahite Anzeige

IMPRESSUM: Medieninhaber & Herausgeber: Team Santé GmbH, Vordergmitsch 38, 9400 Wolfsberg AUSTRIA Redaktion: Team Santé – Abteilung Kommunikation | Agentur: DIETER LEBISCH DESIGN, dl@d-regulation.com Texte, wenn nicht anders angegeben: Nicole Mahal, Fotos: adobe stock, unsplash, wikipedia.org | Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, A-2540 Bad Vöslau. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder. Diese muss nicht mit der offiziellen Position von Team Santé übereinstimmen. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: GF von Team Santé: Mag, pharm. Thomas Kunauer. Grundlegende Richtung (Blattlinie): Die 4-mal jährlich erscheinende Zeitschrift "news santé" versteht sich nicht nur als internes Branchenmedium der Team Santé GmbH. Kunden, Ärzte, Apotheker, Pharmaindustrie, Gesundheitsbehörden, Sozialversicherungsträger und Fachmedien sollen sich in der Themenauswahl und -aufbereitung ebenso wiederfinden wie die an gesundheitspolitischen Fragen interessierte breite Öffentlichkeit aller Gender- und Altersgruppen.