



Nr: 47//2022

news santé

Das Gesundheitsmagazin der Team Santé Apotheken

Auf der Suche nach Wärme



Lebenswichtig:
Wärme

2



Achtsamkeitstipp:
Social NETT-Work

5



Rezept: Maiscreme-
suppe mit Ingwer

8



Süchtig – Krimi
Teil 2

10



inside team santé

Liebe Leserinnen und Leser!

Wärme – wer hätte vor einem Jahr gedacht, dass dieses Thema uns diesen Winter dermaßen beschäftigen würde? Nicht nur die physikalische, sondern auch die menschliche Wärme ist zu allen Zeiten wichtig und notwendig, doch jetzt, wo Gewissheiten plötzlich wegbrechen, umso mehr. Lesen Sie dazu die Titelgeschichte auf Seite 2. Wussten Sie, dass



es warme Füße wirklich bringen (Seite 17) und dass Zittern Wärme erzeugt (Seite 19)? Wenn Ihnen das immer noch nicht hot genug ist, dann führen Sie sich das Rezept – heiße Maiscremesuppe mit Ingwer – zu Gemüte (Seite 8). Und zur Abkühlung holen Sie sich dann ein paar Spannungsschauer beim Krimi von Edith Kneifl.

Ich wünsche Ihnen ein anregendes Leseerlebnis und warme, herzerwärmende Wintertage!

Ihr Mag. pharm.
Thomas Kunauer
Geschäftsführer von Team Santé

Lebenswichtig
für Körper und Seele:

Wärme

Wenn es warm ist, ist alles gut: Das gemütliche Zuhause, die Füße und die Hände, der herzliche Umgang miteinander und ein heißes Süppchen an kalten Wintertagen.

Noch selten war Wärme im Winter ein so heißes Thema in unseren Breiten. Natürlich haben wir in der kalten Jahreszeit immer schon dem Frühling entgegengejammert, doch dieses Jahr sind wir mit Essentiellem beschäftigt: Dem Heizen unserer Wohn- und Arbeitsräume. Fragten wir einander im September und Oktober noch „Heizt du schon?“, so fragen wir jetzt: „Auf wieviel Grad heizt du?“ Denn die hohen Energiekosten, egal, ob Strom, Gas, Holz, lassen uns vor der nächsten (Jahresab-)Rechnung

zittern. Wobei – Zittern erzeugt Wärme für den Körper, immerhin etwas.

Geborgenheit

Abgesehen davon, dass niemand von uns im Winter frieren will, hat Wärme noch eine weitere wichtige Funktion: Sie spendet Geborgenheit. Gemütlich in den Lehnssessel kuscheln mit einer warmen Decke über den Beinen, am besten vorm knisternden Holz im Kamin; ins kuschelige Bett rutschen, wenn draußen der Sturm ans Fenster peitscht;



Soziale Wärme ist mindestens ebenso wichtig wie physische.

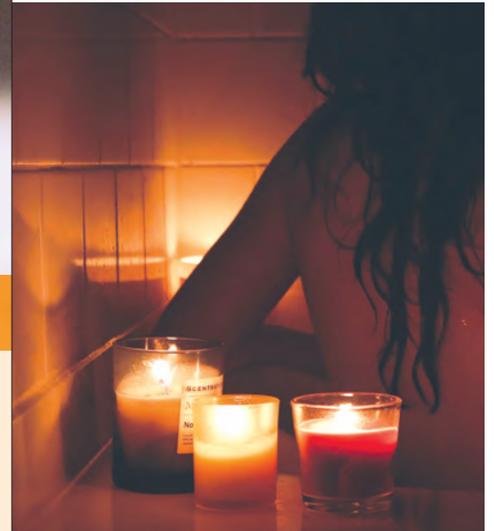


peratur, das Schwitzen zur Nierenentlastung und zur allgemeinen Entgiftung sind nur einige der positiven Gesundheitsmerkmale. Wärme kann mitunter wirksamer sein als ein Medikament und sogar Schmerzmittel ersetzen. Wärmetherapien wie heiße Steine, die auf den

Daten & Fakten

Wussten Sie, dass ...

- ▶ ... Fieber das Immunsystem ankurbelt? Wärme ist für viele Viren und Bakterien schädlich, sie sterben schneller ab. Zu fiebersenkenden Methoden also erst ab 39 Grad Celsius greifen!
- ▶ ... im Körper bestimmte Wärmerezeptoren aktiviert werden, wenn die Haut in der Nähe eines Schmerzherdes auf über 40 Grad Celsius erwärmt wird, sodass diese Rezeptoren anschließend die Sensoren für Schmerzen blockieren und man keinen Schmerz mehr verspürt?
- ▶ ... Körper- und Muskelmassen Einfluss auf das Kälteempfinden haben und sehr dünne, große Menschen trotz großer Oberfläche mehr Wärme verlieren als kleine kräftigere Menschen, weil Dünne über weniger Masse verfügen?



Wärme verbessert die Durchblutung, lindert Muskelverspannungen und Arthritis, ...

Körper gelegt werden, Saunabesuche, Rotlicht, Wärmekissen, Fangopackungen, der gute alte Thermophor, heiße Suppen – Wärme verbessert die Durchblutung, lindert Muskelverspannungen, hilft bei Bauch- und Regelschmerzen sowie Arthritis, steigert Stoffwechselprozesse und stimuliert das Immunsystem. In diesem Sinne folgen wir der großen deutschen Schriftstellerin Bettina von Arnim (1785 - 1859): „Du darfst nicht lau sein, du mußt warm sein!“

nach dem Spaziergehen im Schnee ein warmes Fußbad nehmen und eine heiße Tasse Tee genießen.



kalt, wie jemandem, der bei 15 Grad in seiner Wohnung sitzt.

„Wer Energie sparen möchte, sollte nicht bei der menschlichen Wärme anfangen“, meint der Aphoristiker Ernst Ferstl. Bei all der Sorge, die uns im Moment um die eigenen Grundbedürfnisse umtreibt, sollten wir das nicht aus den Augen verlieren.

*Kopf kühl, Füße warm
macht den besten Doktor arm.*

Deutsches Sprichwort

Heilmittel Wärme

Wärme ist eines der ältesten Heilmittel des Menschen. Die Gesundheitsvorsorge durch Erhöhung der Körperkerntem-

Von zwei gleich gescheiterten Menschen wird derjenige den weiteren Horizont haben, der mehr Herz hat. Mit anderen Worten: Wärme dehnt aus.

Egon Friedell (1878 – 1938)

Zoon politikon

Der Mensch ist ein zoon politikon, also ein soziales Wesen, stellte schon Aristoteles fest. Soziale Wärme ist also mindestens ebenso wichtig wie physische. Wer einsam ist, von der Gesellschaft ausgeschlossen wird, dem ist ebenso



... hilft bei Bauch- und Regelschmerzen, steigert Stoffwechselprozesse und stimuliert das Immunsystem.



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.



Regen, Schnee, Kälte – auch Hunden und Katzen macht der Winter manchmal zu schaffen und sie verkühlen sich. Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, Schnupfen und Husten deuten wie bei uns Menschen auf eine Verkühlung hin. Gönnen Sie Ihrem Liebling viel Ruhe und ein warmes Plätzchen. Sollte sich der Zustand nicht bessern und die Temperatur bei Hunden über 39 und bei Katzen über 39,2 Grad liegen, sollten Sie zum Tierarzt bzw. zur Tierärztin gehen.



Ausgiebige Streicheleinheiten unterstützen das Immunsystem.

Immunsystem aufbauen

Damit Ihr Tier möglichst keine schweren Verkühlungen erleidet, sorgen Sie dafür, dass es ein gutes Immunsystem entwickeln kann. Viel Bewegung an der frischen Luft für

Ihren Hund oder Ihre Freigängerkatze ist dabei das A und O. Wohnungskatzen sollten mit Spielen aktiviert werden, damit sie genügend Bewegung haben. Bedenken Sie aber, dass Katzen bis zu 17 Stunden am Tag schlafen, überfordern Sie sie also nicht! Auch für Hunde ist genügend Schlaf an einem ruhigen, warmen Platz wichtig.



Artgerecht und gesund

Bedarfs- und artgerechte Ernährung mit hochwertigen Nährstoffen unterstützt das Immunsystem ebenfalls. Auch wenn es manchmal schwerfällt: Belohnen Sie Ihren Hund nicht mit Schokolade oder anderen „menschlichen“ Speisen. Das macht ihn nicht nur dick, sondern auch krank.

Kuscheln, Kosen, Kraulen

Ausgiebige Streicheleinheiten unterstützen nicht nur das Immunsystem Ihres Lieblings, sondern auch Ihres!

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

Nadja Malehs

Achtsamkeitstipps exklusiv für Team Santé

► Tipps

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 16 zusammengefasst. Ausprobieren – tut gut!

Achtsamkeits-Tipp 16: Social NETT-Work

Natürlich sind wir mit dem, was wir in den sozialen Medien lesen, nicht immer einverstanden, aber vielleicht gibt es nettere Möglichkeiten, auf solche Inhalte zu reagieren?

Triggerwarnung

Wenn wir uns über einen Kommentar aufregen, sollten wir zuerst einmal wahrnehmen, dass uns offenbar etwas triggert. Das bedeutet ja Achtsamkeit: Geistesgegenwart, also innere und äußere Vorgänge wahrzunehmen und daraus ein Verständnis für sich selber zu entwickeln. Wahrnehmen, dass



Wieso regt mich das eigentlich so auf?



Lieber in einen respektvollen Dialog gehen.

das Thema etwas mit mir macht. Im nächsten Schritt kann ich – wenn ich möchte – reflektieren, wieso mich das eigentlich so aufregt. Und irgendwann entscheide ich mich, ob und wie ich reagieren will.

Respektvoll kommentieren

Ich entscheide mich bewusst: Das will ich jetzt kommentieren. Aber wie? Beleidigend, den eigenen Frust bei jemand anderem zornig abladend und herabwürdigend? Oder lieber in einen respektvollen Dialog gehen, den eigenen Standpunkt erklären, auf mögliche logische Ungereimtheiten aufmerksam

machen, nachfragen, neue Blickwinkel eröffnen, sich klar abgrenzen.

Verantwortung übernehmen

Das heißt nicht, dass wir uns alle nur noch mit rosa Samthandschuhen anfassen und rosa Zuckerwatten-Kommunikation mit rosa Brille haben sollen, nein, das heißt lediglich: Sich bewusst zu fragen: Was will ich mit meinem Kommentar? Und dann die Verantwortung dafür zu übernehmen.



Was will ich mit meinem Kommentar?

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



Neues von der Team Santé-App: Die innovative e-Rezept-Funktion

► Apo-Blog druckfrisch

Mit der neu programmierten Zusatzfunktion helfen wir Ihnen, Zeit und Wege zu sparen. Dies betrifft ganz besonders Betreuungspersonen, pflegende Angehörige oder Hilfsdienste.

*Liebe Leserinnen
und Leser!*

Vielen von Ihnen erzählen wir jetzt vermutlich nichts Neues, wenn wir Sie auf die umfangreichen Vorteile unserer Team Santé-App hinweisen: Mit dieser können Sie Produkte vorbestellen, sind immer top über die neuesten Angebote in Ihrer Apotheke informiert,

haben jederzeit alle Bereitschaftsdienste und Notfallnummern bei der Hand und ersparen sich das Mitnehmen Ihrer Kund*innenkarte.

Nun haben wir, die wir es als unsere Aufgabe sehen, immer am Puls der Zeit zu sein, der App eine neue Funktion hinzugefügt. Sie kennen das: Sie bekommen vom Arzt oder der Ärztin ein Rezept, gehen damit in die Apotheke und bekommen dort zu hören: „Das bestellen wir gern für Sie, in x Tagen können Sie es abholen.“ Wie freundlich auch immer dieser Satz vorgebracht wird, man ärgert sich, weil man das Medikament nicht sofort mitnehmen kann. Damit ist in Team Santé Apotheken jetzt Schluss! Eine der wesentlichsten und praktischsten Funktionen unserer Team Santé-App ist nämlich die neue e-Rezept-Funktion, mit der Sie sich Zeit und doppelte Wege sparen! Es geht so einfach: Nachdem Sie die App heruntergeladen und sich registriert haben, wählen Sie Ihre Stammapotheke aus, klicken den Menüpunkt „Rezepte“ an und scannen den QR-Code am e-Rezept. Damit wird Ihr Rezept



Mit Team Santé sparen Sie Zeit und doppelte Wege.

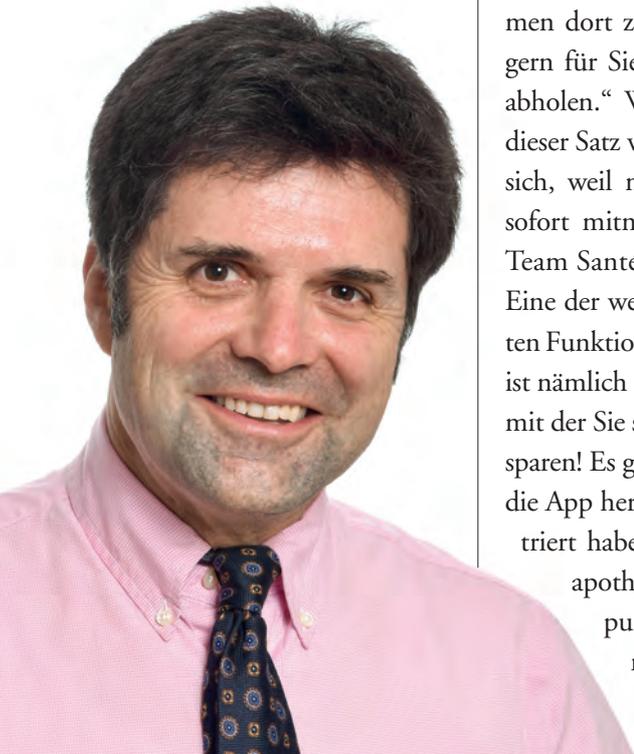
automatisch an die Apotheke übermittelt. Sobald Ihr Medikament bei uns eingetroffen ist, erhalten Sie eine SMS und können es abholen.

Mit Team Santé sparen Sie Zeit und doppelte Wege und sind den anderen immer eine Naselänge voraus!

*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen
einen gesunden Winter!*

Herzlich

Dr. Klaus Schirmer





team santé

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. Christina Fischill,
Team Santé Apotheke Wienu.



Maiscremesuppe mit Ingwer

► **Schlaue Rezepte**

Diese herrlich geschmackige Suppe wärmt mit ihrer leichten Schärfe Körper und Seele an kalten Wintertagen.



Sie können dieses Rezept noch beliebig verfeinern bzw. erweitern. Braten Sie ein paar Garnelen oder Speck kurz und scharf in Olivenöl an und verteilen Sie sie auf der Suppe. Sie sind fleißige*r Altes-Brot-Verwerter*in und schneiden übriggebliebenes Gebäck immer gleich in

Bröckel und lassen es trocknen? Dann haben Sie jetzt die perfekte Verwendungsmöglichkeit. Bei besonders großem Hunger nämlich bieten sich die Brot- oder Semmelbröckel, in Butter angebraten und über die Suppe gestreut, perfekt an. Guten Appetit!

Zutaten für 6 Portionen

- + 1 Esslöffel Olivenöl + 1-2 Knoblauchzehen
- + 1 kleine Zwiebel + 2-3 cm frischer Ingwer
- + 500 g Maiskörner + 500 ml Gemüsesuppe
- + 250 ml Kokosmilch aus der Dose
- + 1/4-1 Teelöffel getrocknete Chili-Flocken
- + 1/2 Bund Koriander, optional
- + Salz + Cayennepfeffer



Zubereitung:

Die Maiscremesuppe lässt sich mit oder ohne Anrösten der Zutaten zubereiten. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Anrösten oder gleich roh in den Topf damit. Mais aus der Dose abtropfen lassen und zugeben. Mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit dem Pürierstab mixen. Kokosmilch zugeben. Die Suppe durch ein feines Sieb abgießen, damit die Schalen der einzelnen Körner ausgesiebt werden. Diese lassen sich auch mit einem guten Stabmixer nicht pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chiliblocken, Cayennepfeffer abschmecken. Koriander fein hacken und zur Suppe reichen.

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

Cornflakes, Popcorn
und Polenta:

Glutenfreier Kukuruz

► Aus der Apotheke

Auf den ballaststoffreichen Mais können sich alle einigen: Kinder, Kühe, Kinogeher*innen.

Kukuruz kann glücklicherweise das ganze Jahr über und in ganz unterschiedlichen Darreichungsformen gegessen werden: Freuen wir uns im Sommer über Mais am Grill, im Herbst über frische Maiskolben, goldgelb gekocht und mit viel Butter und Salz genossen, oder im Winter zu Suppe püriert oder zu herrlicher Polenta gerührt – diese Pflanze aus der Familie der Süßgräser ist einfach toll.

Anspruchslose, heilige Pflanze

Ursprünglich stammt der Mais aus Mexiko, wo er in so gut wie allen Speisen seine Verwendung findet. Für die Indios galt er gar als heilige Pflanze. Sei-



Wer liebt nicht Popcorn?



Maisöl wird auch als Trägerlösung in Haut- und Körperpflegemitteln verwendet.

nen Siegeszug in Europa trat er an, nachdem Christoph Kolumbus ihn aus Amerika importiert hatte. Heute gilt er als das meistangebaute Getreide der Welt. Er ist anspruchslos im Anbau und dadurch auch attraktiv für eine vielseitige Verwendung. So werden 63 Prozent der weltweiten Ernte an Tiere verfüttert und – in Industrieländern – 23 Prozent zu Bioenergie verarbeitet.

Öl und Stärke

Maiskeimöl kennen wir aus der Küche, das Maisöl wird aber auch als Trägerlösung für ölige Injektionen und in Haut- und Körperpflegemitteln ver-

wendet. Maisstärke wiederum dient als Hilfsstoff in der pharmazeutischen Industrie.



Gesund auch für Histaminintolerante

Die ausgewogene Zusammensetzung aus Kohlenhydraten, Fett, Eiweiß und Mineralstoffen, vor allem Calcium, Kalium, Phosphor und Eisen, sowie Vitaminen B1, B2, B3, B6 und Vitamin C versorgt den Körper mit einem ganzen Paket an wertvollen Nährstoffen. Hinzu kommt der Stärkegehalt von Mais, der ihn besonders nahrhaft macht. Und wer an Histaminintoleranz leidet, findet im Kukuruz eine wunderbare Alternative zu sonstigem Getreide.



Zu herrlicher Polenta gerührt.



Ein Krimi
von Edith Kneifl

Süchtig Teil 2



Was bisher geschah: Tommy und Michi, ein ehemaliger Pharmaziestudent und ein Ex-Junkie, planen Apotheken der Team Santé Gruppe zu überfallen. Beide sind auf diese Apotheken schlecht zu sprechen. Tommy hat wegen Diebstahls nicht nur seine Lehrstelle in der Obelisk Apotheke in Klagenfurt verloren, sondern auch seine Freundin Emma. Michi saß wegen eines Überfalls auf die Barbara Apotheke in Wolfsberg bereits einmal im Gefängnis. Außer auf Bargeld haben sie es auch auf Substitol und Xanor abgesehen, da sie von diesen Medikamenten abhängig sind. Einen Teil ihrer Beute wollen sie außerdem am Schwarzmarkt verkaufen. Während sie ihre Rachepläne schmiedeten, löst sich aus Michis Walther PPK, die er aus Spaß auf Tommy gerichtet hat, ein Schuss.

Der Schuss hatte Tommys linkes Ohr knapp verfehlt. Seither bildete er sich ein, unter einem Tinnitus zu leiden. Michi nahm seine Jammerei nicht ernst.

Die Überfälle auf die Team Santé Apotheken Krems in Voitsberg und Hausmannstätten waren problemlos verlaufen. Sowohl das erbeutete Substitol als auch das Xanor hätte für den ganzen Herbst gereicht, wenn sie nicht mindestens die Hälfte davon auf dem Schwarzmarkt in Graz verscherbelt hätten.

Bei beiden Raubüberfällen hatte Michi mit seiner Walther PPK die Angestellten in Schach gehalten, während Tommy die Medikamente an sich genommen hatte. Beide hatten schwarze Baseballkappen und FFP2 Masken getragen. Den Angestellten war es schwergefallen, der Polizei eine genaue Beschreibung der Täter zu geben. Da beide Männer dunkelhaarig und sonnengebräunt waren, und Tommy absichtlich einige Worte auf Slowenisch fallengelassen hatte, fahndete die Polizei nach zwei Ausländern. Der Boden in der Steiermark wurde ihnen trotzdem zu heiß. Sie beschlossen, sich die Linden Apotheke in

Leibnitz für nächstes Jahr aufzusparen und verzogen sich ins Salzburgland. Michi kannte in der Nähe von Altenmarkt im Pongau eine Almhütte, die angeblich leer stand.

Der idyllisch gelegene Zauchensee war ein beliebtes Wintersportgebiet. Anfang Oktober war hier noch nicht viel los. Tommy und Michi deckten sich in einem Supermarkt mit Lebensmitteln und Bier ein. Danach wollte sich Michi in der Tauern Apotheke kurz umsehen. Tommy blieb im Wagen. Sein Herz klopfte ihm bis zum Hals und das Team Santé-Logo über dem Eingang der Apotheke verschwamm vor seinen Augen. Rasch griff er nach einem Papiersackerl, hielt es an den Mund und atmete hinein. In diesem Moment riss Michi die Wagentür auf und bewarf ihn mit Gummibärchen.

„Ich hab den Gummibärchenstand aufgekauft“, kicherte er.

„Blödmann“, schnaufte Tommy.

Michi fand die einsam gelegene Almhütte auf Anhieb. Seinen Wagen ließen sie am Ende des Forstweges stehen und schleppten ihre schweren Rucksäcke die letzten hundert Meter bergauf. Der Schlüssel für die Hütte lag auf dem Türrahmen.

Der Altweibersommer zeigte sich von seiner besten Seite. Michi lungerte vor der Hütte herum, ließ sich die Sonne auf den nackten Bauch scheinen, leerte eine Dose nach der anderen, rauchte sich ein und futterte Gummibärchen.

Tommy litt jedoch bald unter Entzugerscheinungen, da ihm das Xanor ausgegangen war. An Schlaf war nicht mehr zu denken. Schwitzend und zitternd verbrachte er die meiste Zeit im Bett und wand sich unter Bauch- und Muskelkrämpfen. Als das Wetter umschlug und es in der Hütte ungemütlich wurde, sagte Michi eines Morgens: „Krieg endlich deinen Arsch hoch, Alter. Wir müssen uns schleunigst Nachschub besorgen





► Gewinner*innen

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

Herbert S.
8434 Neutillmitsch

Dr. Michael K.
8435 Wagna

Hubert R.
9551 Bodensdorf

und dann nichts wie weg. Hier beginnt es oft schon Ende Oktober zu schneien.“

Plötzlich vernahmen sie lautes Bellen und eine tiefe männliche Stimme vor der Hütte.

Michi schnappte sich seine Walther PPK.

„Spiel nicht wieder James Bond“, flehte Tommy. Auf einmal ging alles sehr schnell. In der Tür stand ein uralter, fast zahnlöser Mann mit einem großen Schäferhund.

„Ja, sapperlot, wer seid's ihr denn?“ Erschrocken starrte er auf die Pistole in Michis Hand. „Benno fass!“

Der Hund sprang Michi an, brachte ihn fast zu Fall. Ein Schuss löste sich. Michi heulte auf. Der Hund fiel jaulend zu Boden. Der Schäfer griff sich stöhnend an die Brust, dann kippte auch er um.

„Du hast ihn erschossen“, schrie Tommy.

„Er hat mich gebissen“, jammerte Michi.

„Ich meine den Schäfer, du Trottel!“

Tommy kniete sich neben den alten Mann, versuchte seinen Puls zu fühlen.

„Der ist mausetot“, flüsterte er, bemühte sich aber trotzdem, den Alten wieder zu beatmen.

Als er einsah, dass der arme Kerl vermutlich einem Herzinfarkt erlegen war, kümmerte er sich um den angeschossenen Hund.

Das schöne Tier lag in einer riesigen Blutlache. Sein Brustkorb zuckte schwach.

„Gib ihm endlich den Gnadenschuss“, fauchte Tommy. „Ich kann keine Tiere leiden sehen.“

Michi hockte heulend am Boden und starrte

auf seine blutende Hand. Die Pistole lag neben ihm. Tommy hob sie auf, hielt sie dem Hund an den Kopf und drückte mit geschlossenen Augen ab.



Der Nebel hatte sich noch nicht gelichtet, als sie einige Stunden später hinunter nach Altenmarkt fuhren. Den toten Schäfer und seinen treuen Gefährten hatten sie in der Hütte zurückgelassen.

„Du musst das Ding heute allein drehen.“

Meine Handpochtsokomisch“, schnaufte Michi.

Tommy sah sich die stark entzündete Bisswunde genauer an

und entdeckte einen winzigen roten Strich am Unterarm seines Freundes. „Scheiße, Mann! Das schaut nach einer Blutvergiftung aus.“

Mit schlotternden Knien betrat er dann die Tauern Apotheke.

„Anti...biotika ge...gen eine Sep...sis“, stammelte er.

Wenn er aufgeregt war, und das war er immer, wenn er einer attraktiven Frau begegnete, geriet er ins Stottern. Die Angestellte sah seiner geliebten Emma verblüffend ähnlich.

„Haben Sie ein Rezept?“, fragte die junge Frau.

„Her... her da...mit!“

Tommy zog die Walther aus seinem Hosenbund und richtete sie auf ihren hübschen Busen. Plötzlich ertönten Polizeisirenen.



► Gewinnspiel

Haben Sie Teil 2 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: *Was gilt im Allgemeinen als Vorzeichen für eine Blutvergiftung?*

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:



Stadt der Schmerzen



Zwischen zwei Nächten



Blutiger Sand

*Einsendeschluss: 31. Jänner 2023
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.*

Wenn du von den Besten lernen willst, komm zu uns:

PKA-Lehrling – Talente willkommen!

► Backstage 01

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



Wir haben ein eigenes Ausbildungskonzept entwickelt.

In der letzten Ausgabe haben wir das Berufsbild PKA bereits ausführlich beschrieben. Zur Erinnerung: PKA ist die Abkürzung für pharmazeutisch-kaufmännische Assistenz. Drei Jahre lang dauert die Ausbildung zu diesem modernen, dynamischen und abwechslungsreichen 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 Stundenplan stehen. Die Ausbildung zur PKA schließt mit der Lehrabschlussprüfung ab.

Lehre mit oder ohne Matura

Bei der PKA-Lehre kannst du wählen, ob du sie mit oder ohne Matura machen möchtest. Das Gute ist, dass du dich nicht schon vor dem Beginn der Lehrzeit dafür oder dagegen entscheiden musst. Du kannst dich auch noch etwas später zur Matura anmelden, wenn du bereits einschätzen kannst, ob beides für dich vereinbar ist. Du hast die Matura bereits? Dann verkürzt sich die Lehrzeit auf zwei Jahre.

Top Ausbildung bei Team Santé

Was ist nun das Tolle an der PKA-Lehre bei Team Santé? Wir haben ein eigenes Ausbildungs- und Trainingskonzept für PKA-Lehrlinge entwickelt. Bringst du Freude an der Arbeit, Engagement, Neugierde und den Willen zu lernen mit, dann bekommst du bei uns die perfekte Einschulung. Je nach Lehrjahr wirst du bei uns in unterschiedlichen Kompetenzen unterwiesen und erhältst damit eine Top-Ausbildung.

Persönlichkeitsentwicklung

In einem familiären und motivierten Arbeitsumfeld erhältst du während deiner gesamten Lehrzeit jederzeit fachliche und mentale Unterstützung vom Team – das ist wichtig, denn du sollst

bei uns nicht nur den Beruf erlernen, sondern auch deine Persönlichkeit weiterentwickeln, wie wir alle bei Team Santé das täglich tun! Schließlich arbeiten wir nah am und mit Menschen.

Auszeichnungen und Prämien

Team Santé gilt als Talenteschmiede, nicht umsonst erreichen unsere Lehrlinge bei Lehrlingswettbewerben immer top Platzierungen. Weckt das deinen Ehrgeiz? Wenn du dein eigenes Geld verdienen willst, von unserem Gehalts- und Prämienmodell sowie von weiteren Benefits und sagenhaften Jahresfeiern profitieren willst, dann melde dich!



Wir arbeiten nah am und mit Menschen.

Offene Stellen findest du auf den Webseiten der Team Santé Apotheken sowie online bei der Gehaltskasse und www.apojobs.at.

Feste feiern,
wie sie fallen:

team santé Gemeinsam mehr erreichen.

Team Santé Jahresfeier

► Backstage 02

Vom 24. bis zum 25.9. war es wieder so weit: Wir haben gefeiert!

Die diesjährige Team Santé Jahresfeier, bei der die Mitarbeiter*innen aller Team Santé Apotheken zusammenkommen, fand im Gut Brandlhof in Saalfelden statt. Dieser wunderschöne Ort, eingebettet in ein fantastisches Bergpanorama, bot uns die perfekte Kulisse für ein herrliches Beisammensein.

Spannende Team Trophy-Verleihung

Wie immer gab es abends nach einem Buffet mit ausgewählten Leckereien die große Team Santé-Trophy Verleihung. Dieses Jahr war die Kategorie Team Trophy besonders spannend, denn zum



Die Team Santé Linden Apotheke und ...



... die Team Santé Obere Apotheke als „Bestes Team“.

ersten Mal in der Geschichte ihrer Verleihung erreichten zwei Apotheken die gleiche Punktzahl: Die Teams der Team Santé Linden und der Team Santé Oberen Apotheke durften beide jubelnd eine Team Trophy entgegennehmen.

Trophys: Ideen, Fotos, Schaufenster

Den Wettbewerb „Beste neue Idee“ konnte die Team Santé Paulus Apotheke klar für sich entscheiden, eine Trophy für das beste Schaufenster erhielt die Team Santé Activa Apotheke. Den beliebten Fotowettbewerb gewann die Team Santé Apotheke Schwenk mit dem topaktuellen Thema „Gemeinsam mehr erreichen durch Energiesparen“.

Tricky Niki und Tanzbeine

Als die Stimmung sich dem Höhepunkt näherte, kam Comedian, Bauchredner und Zauberer Tricky Niki mit seinen Puppen auf die Bühne und brachte das Publikum zum Lachen und Mitmachen. Danach ging es ab zur Cocktailbar und auf die Tanzfläche, wo PKAs, Aspirant*innen und Apotheker*innen gleichermaßen das Tanzbein schwingen.

Wir freuen uns schon auf die Feier 2023!





team santé
COSMETICS

Lassen wir Ihre Haut
feierlich
erstrahlen.



- ⇒ Für Team Santé von Experten entwickelt
- ⇒ Premium Qualität zum besten Preis
- ⇒ Für alle Hauttypen geeignet



Hergestellt
ohne
Tierversuche



Frei von
Mineralölen,
Silikonen und
Mikroplastik



Produziert
in Österreich



Vegan

exklusiv bei Team Santé



#erstrahlegesund



Wunderliche Heilmethoden: Temperatur als Allheilmittel

► Thema

TEIL 17: Mit Wärme gegen Fieber, mit Fieber gegen Krebs – erhöhte Temperatur als Allheilmittel.

Wärme gegen Fieber einsetzen? Also Gleiches mit Gleichem heilen? Da hört sich nach Homöopathie an. Im Normalfall denken wir bei fiebersenkenden Mittel ja eher an Kühlendes wie zum Beispiel Omas Essigpatscherl. Doch ein Forscherteam aus Deutschland hat sich nun angeschaut, wie man außereuropäisch gegen Fieber vorgeht und erstaunt festgestellt, dass es in manchen Regionen im Nahen Osten und in Asien üblich ist, warme Fußbäder zu machen



Schon vor 1500 Jahren verschrieb Sun Simiao warme Fußbäder gegen Fieber.



Im 19. Jahrhundert bemerkten Ärzte, dass Malaria-patient*innen seltener an Krebs erkrankten.

oder warme Körnerkissen aufzulegen. Im Moment ist man dabei, den Wärmeeffekt auf Fieber zu erforschen.

Fieber gegen Krebs

„Gebt mir die Macht, Fieber zu erzeugen und ich heile jede Krankheit“, sagte Parmenides schon in der Antike. Die Vermutung, dass Fieber Krebs heilen könnte, gab es auch im 19. Jahrhundert. Damals, so berichtet die Krebsgesellschaft in Deutschland, bemerkten Ärzte, dass Malariapatient*innen seltener an Krebs erkrankten und dass Krebskranke, die zusätzlich von Malaria befallen waren, manchmal auch von ihrem Krebsleiden geheilt wurden. So kam man auf die Idee, künstlich er-

zeugtes Fieber zur Therapie einzusetzen, scheiterte allerdings an den fehlenden technischen Voraussetzungen.

Hyperthermie

Heute setzt man die sogenannte Hyperthermie mithilfe elektromagnetischer Wellen zuweilen als Zusatzbehandlung bei der Strahlen- und/oder Chemotherapie ein. Dabei wird der Tumor für ungefähr eine Stunde auf ca. 40 bis 43 Grad Celsius erwärmt. Dies soll das Gewebe gegenüber der Standardtherapie empfindlicher machen.



„Gebt mir die Macht, Fieber zu erzeugen und ich heile jede Krankheit“, sagte einst Parmenides.



Socken im Bett?

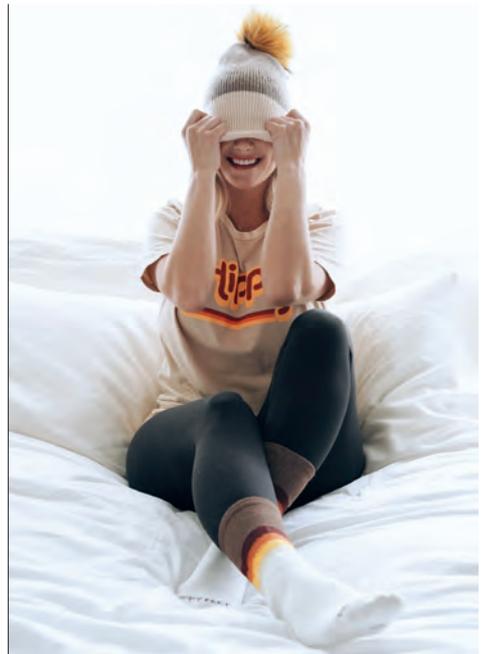
► **Wussten Sie**

... dass man mit warmen Füßen besser schläft?



Besser einschlafen mit einer Fußreflexzonenmassage.

Socken im Bett? An dieser Frage sind schon Beziehungen gescheitert. Die einen schwören darauf, die anderen lehnen sie als vollkommen unsexy ab. Dabei hat eine Studie aus den Niederlanden ergeben, dass Frauen mit warmen Füßen beim Sex zu 80 Prozent zu einem Orgasmus kommen, mit kalten



Eine Studie aus den Niederlanden hat ergeben, dass Frauen mit warmen Füßen beim Sex zu 80 Prozent zu einem Orgasmus kommen.

Zähler für einen Brennstoff	Ladebaum	schottisches Adelsgeschlecht	▼	französisch: Freund	belg. Kurort a. Hohen Venn	alter Name des Oktobers	▼	polyne-sische Insel bei Tahiti
▶	▼	▼			▼		○	○
▶		○	1	ein Apostel		Dehnungs-laut	▶	
ital. Schau-spieler-in (Ornella)			Him-mels-brot im A.T.	○	3			
US-Sän-gerin, ... Del Rey	▶				Jugend-mo-de-erschei-nung	▶		
▶	○				○	8	Kose-wort für Groß-vater	Kose-name e. span. Kö-nigin
auf diese Weise			Klein-wagen von Ford		englisch: eins	▶		▼
‚Killer-wale‘		Ge-fährte	▶	○		○	4	
▶	○				afrika-nische Palmen-art	▶		○

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

Füßen dagegen nur zu 40 Prozent! Abgesehen vom Sex fördern warme Füße die Schlafqualität: Man schläft um 15 Minuten schneller ein und zusätzlich auch tiefer. Dies haben eine amerikanische und eine koreanische Studie gezeigt. Also: Socken anziehen, einen Thermophor zu den Füßen legen, vor dem Schlafengehen ein warmes Fußbad nehmen oder sich eine Fußreflexzonenmassage gönnen.

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



„Die
Dori-Medizin
für die ganze
Familie*“

JETZT GEHT'S HALSSCHMERZEN AN DIE GURGEL!

- Bekämpft Viren und Bakterien¹
- Wirkt in Minuten²
- Hält über Stunden²



* Ab 2 Jahren, sobald kontrolliertes Lutschen möglich ist.

¹ Schmidbauer M., 2015: Dorithricin® wirkt antiviral (in vitro). Pharm. Ztg., 160. Jahrgang, 38. Ausg.: S. 48–52.

² Palm et al., Int J Clin Pract. 2018; e13272.

Dorithricin® Halstabletten Classic/Dorithricin® Halstabletten Waldbeergeschmack. Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung bei leichten bis mittelschweren Entzündungen des Rachenraumes und der Mundhöhle, wie Halsentzündungen und -schmerzen mit Schluckbeschwerden, bei Rachenentzündungen, Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnfleisches. Dorithricin® Classic enthält Sorbitol und Minzöl. Dorithricin® Waldbeere enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Vertrieb: Medice Arzneimittel GmbH, Römerstrasse 14, 5400 Hallein, Österreich, eine Tochter der MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, www.medice.at
Stand der Information Dorithricin® Halstabletten Classic Juli 2019, Dorithricin® Halstabletten Waldbeergeschmack November 2019.



Winterzeit ist
Fröstelzeit:

Zittern wärmt!

► Kinderseite

Da wir – anders als unsere Vorfahren – kein wärmendes Fell mehr haben, musste sich unser Körper etwas anderes zur Wärmeerzeugung einfallen lassen: Muskelzucken!



Wir würden die Heizung am liebsten auf 25 Grad stellen.

Brrr, kalt ist's. Wieder einmal ist Winter und dieses Jahr müssen wir auch noch Energie sparen, werden Eltern und Lehrer*innen nicht müde, uns zu erklären, wenn wir die Heizung am liebsten auf 25 Grad stellen würden. Stattdessen: Maximal 20 Grad und in der Schule herrscht auch noch Dauerlüften, weil die Coronaviren verweht werden sollen. Also zittern wir vor uns hin. Aber wieso eigentlich zittern, wenn uns kalt ist?

Schwitzen und zittern

Interessant: Wir zittern, um Wärme zu erzeugen! Wir Menschen sollten nämlich immer dieselbe Körpertemperatur haben, egal, wie warm oder kalt unsere Umgebung ist. Ist sie heiß, dann schwitzen wir, um uns abzukühlen, ist sie kalt (und wir zu luftig angezogen), zittern wir, um uns aufzuwärmen.

Schutzmechanismus

Das passiert ganz automatisch, denn das Zittern ist ein Schutzmechanismus, den wir nicht erst extra aktivieren müssen. Durch die mini Muskelzuckungen wird Wärme erzeugt und die Temperatur unseres Körpers erhöht. Unser Körper ist einfach genial!



Mag. pharm.
Dr. Klaus
Schirmer

apotheke für kids

Fieber

Wärme tut gut, auch Kindern, wenn sie krank sind. Inhalationsdampfbäder gegen verstopfte Nasen, warme Halswickel gegen Halsweh, Tee gegen Husten. Bei hohem Fieber allerdings empfiehlt es sich, den Körper durch zu hohe Wärmezufuhr nicht zu belasten. Ihr hochfieberndes Kind also ins heiße Bad zu setzen oder fest in Decken einzupacken, wird seinen Kreislauf belasten. Bei sehr hohem Fieber sind eher fiebersenkende, also kühlende, Maßnahmen zu treffen.

Hier eignen sich äußerliche Anwendungen wie kühle Wadenwickel oder lauwarme Bäder. Grundsätzlich ist es bei Kindern jedoch selten notwendig, das Fieber zu senken, da dieses ein wichtiger natürlicher Abwehrmechanismus des Körpers gegen Bakterien und Viren ist.



TIM SONTEE



Bei Erkältung
und Bauchweh:
Thermophor



Da finden Sie uns!

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



team santé

- 1 Team Santé Germania Apotheke**
1150 WIEN, Hütteldorferstraße 76
Tel +43 (0) 1 98245580
- 2 Team Santé Paulus Apotheke**
1030 WIEN, Landstraßer Hauptstraße 171
Tel +43 (0) 1 7121463
- 3 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
- 6 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
- 9 Team Santé Activa Apotheke**
9400 WOLFSBERG, Klagenfurter Straße 35
Tel +43 (0) 4352 37770
- 10 Team Santé Obelisk Apotheke**
9020 KLAGENFURT, Völkermarkter Ring 14
Tel +43 (0) 4635 13250
- 11 Team Santé Obere Apotheke**
9500 VILLACH, 10.-Oktober-Straße 4
Tel +43 (0) 4242 24128
- 12 Team Santé Tauern Apotheke**
5541 ALTENMARKT, Obere Marktstraße 46
Tel +43 (0) 6452 7875
- 13 Team Santé Apotheke Krems**
8570 VOITSBERG, Grazer Vorstadt 152
Tel +43 (0) 3142 21202
- 14 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.mimikama.at
Faktencheck u.a. zu Verschwörungsmymen

www.frauenhelpline.at
Frauenhelpline gegen Gewalt