



Nr: 48/2023

news santé

Das Gesundheitsmagazin der Team Santé Apotheken

Was uns wirklich glücklich macht: Beziehungen



Glücksfaktor soziale
Beziehungen

2



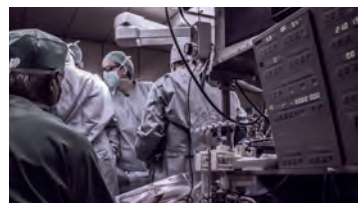
Rezept: Gnocchi mit Tomaten
und Rucola

8



Süchtig – Krimi
Teil 3

10



Medizin von morgen:
Ein Blick in die Zukunft

15



inside team santé

Liebe Leserinnen
und Leser!

Glück – das ist unser Jahresthema 2023. Glück, Zufriedenheit und Optimismus brauchen wir gerade in Zeiten wie diesen ganz besonders. Dass gute Beziehungen, egal ob zwischen Partner*innen oder Freund*innen, Glücksfaktor Nummer 1 sind, überrascht nicht. Und so wollen wir uns in der Frühlingsausgabe dem Zusammenhang von Beziehungen und Glück widmen. Lesen Sie dazu unsere Titelgeschichte und erfahren Sie Interessantes aus der Schule der Positiven Psychologie. Können Tiere Freund*innenschaften eingehen? Die Rubrik Tier und wir verrät es. Außerdem lesen Sie in diesem Heft Interessantes zur rosaroten Brille, zum Detoxen im Frühling und schließlich wollen wir Ihnen auch unsere neue Serie „Ein Blick in die Zukunft: Medizin von morgen“ vorstellen, in der wir die Frage stellen, ob Roboter in Zukunft Ärzt*innen ersetzen werden.

Ich wünsche Ihnen ein anregendes Leseerlebnis und glückliche Frühlingstage!

Ihr Mag. pharm.
Thomas Kunauer
Geschäftsführer von Team Santé



Was uns glücklich
macht:

Beziehungen

*Gelingende soziale Beziehungen sind der Glücksfaktor Nummer 1. Ob diese nun Herzensfreund*innenschaften oder Liebesbeziehungen sind, ist dabei zweitrangig. Stabile Beziehungen machen unser Leben lebenswert!*



Die sogenannte Positive Psychologie, eine relativ junge Disziplin, die durch den amerikanischen Psychologen Martin E. P.

Seligman seit den 1990er Jahren einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde, beschäftigt sich mit den positiven Aspekten des Menschseins, also unter anderem mit Glück und Optimismus. Was macht uns glücklich?

UNO: Grundbedingungen des Glücks

Die UNO hat die Grundbedingungen zum Glücklichsein definiert. Zu diesen gehören mindestens 2.500 Kalorien sowie ein Wasserverbrauch von 100 Litern pro Tag, mindestens

sechs Quadratmeter Wohnraum, ein Platz zum Kochen und eine sechsjährige Schulbildung.

*Welch ein Glück geliebt zu werden!
Und lieben, Götter, welch ein Glück!*
– Johann Wolfgang von Goethe

Faktoren, die glücklich machen

Doch nicht nur die Grundbedürfnisse müssen erfüllt sein. Glücksforscher*innen haben folgende Faktoren erhoben, die notwendig sind, um sich glücklich zu fühlen. An erster Stelle steht dabei eine stabile Beziehung, danach Freund*innenschaft, Geselligkeit, Gesundheit, einen den eigenen Fähigkeiten entsprechenden Beruf, Kinder sowie ausreichend Geld zur Erfüllung der Grundbedürfnisse.

Freundschaft, Liebe und Anhänglichkeit der Menschen erwirbt man nur durch Freundschaft, Liebe und Anhänglichkeit an sie.
– Arthur Schopenhauer

Einsam und unglücklich

Gute Beziehungen machen also glücklicher als Gesundheit, Geld und Beruf. 2002 machten Seligman und sein Kollege Ed Diener eine Umfrage unter Studierenden und fanden heraus, dass die zufriedensten Teilnehmer*innen diejenigen waren, die gute Beziehungen zu ihren Familien, Freund*innen und Arbeitskolleg*innen hatten und wenig Zeit allein verbrachten. Teilnehmer*innen mit einem schlechteren sozialen Netzwerk fühlten sich dagegen vorwiegend unglücklich.

Freundschaft ist eine Seele in zwei Körpern.
– Aristoteles

Stabile Bindungen machen erfolgreicher

Wie sehr sich gelingende Beziehungen auch auf andere Lebensbereiche auswirken, zeigt die Tatsache, dass Kinder mit

sicherer Bindung auf fast jedem Gebiet besser sind, als solche ohne. Stehen Eltern für eine stabile Bindung nicht zur Verfügung, dann können auch andere Personen diese wichtige Rolle einnehmen. In der Resilienzforschung hat man herausgefunden, dass resiliente Personen, also solche, die Widrigkeiten des Lebens mit psychischer Widerstandskraft begeg-

nen, zumindest einen Menschen in ihrem Leben hatten, der ihnen immer zur Seite stand, sie förderte und ihnen zeigte, dass sie etwas wert waren. Das konnten ein Bruder, eine Tante, eine Lehrerin oder ein Nachbar sein.



Gute Beziehungen machen glücklicher als Gesundheit, Geld und Beruf.



Kinder mit sicherer Bindung sind auf fast jedem Gebiet besser, als solche ohne.



Wussten Sie, dass ...

► ... internationalen Studien zufolge die Veranlagung zum Glücklichein zu etwa 50 % von den Genen bestimmt wird? Die Lebensumstände machen nur 10 % aus und die restlichen 40 % haben wir selbst in der Hand.

► ... sich glückliche Menschen an mehr gute Ereignisse erinnern, als tatsächlich eingetreten sind, während sie die schlechten Ergebnisse eher vergessen, und depressive Menschen in beiden Punkten eher realistisch sind?

► ... glücklichere Menschen größeren Altruismus zeigen?

► ... Pessimist*innen mit einer achtmal größeren Wahrscheinlichkeit depressiv werden, wenn negative Ereignisse eintreten?



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.



Als Tierfreund*in haben Sie das sicher schon beobachtet: Nicht nur Menschen, auch Tiere sind zu echter Freundschaft fähig. Waren Sie schon einmal niedergeschlagen und traurig und wurden von Ihrem Hund getröstet? Hat sich Ihre Katze zu Ihnen gekuschelt, als Sie ge-

sogar zwischen unterschiedlichen Gattungen. Nicht immer müssen Hund und Katz einander verständnislos gegenüberstehen. Wachsen die Tiere miteinander auf, dann können auch gattungsübergreifende Freundschaften entstehen.

Freundschaften sind gesund



Menschen, die mit einem Tier zusammenleben, erkranken seltener an Depression oder Herzkrankheiten.

So viel steht auf jeden Fall fest: Freundschaften, egal, ob zu Menschen oder zu Tieren, sind gesund! Sie sorgen für einen niedrigeren Blutdruck und einen geringeren BMI, außerdem wirken sie lebensverlängernd – Einsamkeit dagegen macht krank. Studien zufolge erkranken Menschen, die mit

stresst waren, und Sie zu beruhigen versucht? Die meisten Tiere sind empathisch und sozial kompetent. Nicht umsonst bezeichnen wir den Hund als den besten Freund des Menschen.

einem Tier zusammenleben, seltener an Depression oder Herzkrankheiten und die enge Beziehung zu einem Hund hilft dem schüchternen Kind, aus sich herauszugehen.

BFF: Hund und Katz

Doch nicht nur Freundschaften zwischen Tier und Mensch werden gepflegt, auch solche zwischen Tieren – manchmal

Fragen Sie in Ihrer Team Santé Apotheke nach den passenden Produkten für die Gesundheit Ihrer tierischen Begleiterin und Ihres tierischen Begleiters!

Bewegung hält den Körper fit

Der Frühling ist die perfekte Zeit, sich um die körperliche Fitness zu kümmern. Bewegung an der frischen Luft hilft beim Abnehmen und gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Vergessen Sie den Sonnenschutz für die Lippen nicht!

Abnehmen

Bewegung hält den Körper fit und verbraucht Energie. Was bringt vermehrte Bewegung? Einerseits verbraucht Ihr Körper bei Bewegung mehr Energie als in Ruhe, andererseits bauen Sie durch Bewegung Muskeln auf. Diese verbrauchen auch in Ruhe mehr Energie als Körperfett. Wenn Sie bisher keinen Sport betrieben haben oder sich dazu nicht überwinden können, beginnen Sie einmal mit Spaziergehen in flottem Tempo, steigen Sie Stiegen, statt den Aufzug zu nehmen etc. Wenn Sie Autofahrer*in sind, lassen Sie das Auto für kurze Strecken stehen –

gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Am einfachsten kommen Sie zu einem Mehr an Bewegung, wenn Sie diese in Ihren Alltag einbauen!

Lippenschutz in der Sonne

Schützen Sie Ihre Lippen extra mit einem entsprechenden Stift. Die Lippen gehören zu den empfindlichsten Hautstellen im Gesicht, da sie keinen natürlichen Schutz haben. Gerade Kinder und Personen, die an Fieberblasen (Herpes labialis) leiden, sollten

den Lippen und dem

Bereich um die Nasenflügel besondere Beachtung schenken.

Frühjahrs müdigkeit

Um der Frühjahrsmüdigkeit entgegenzuwirken, sollten Sie sich oft im Freien – wenn möglich in der Sonne – aufhalten und



Wasser verbessert die Sauerstoffversorgung, regt den Kreislauf an und hebt die Stimmung.



Schützen Sie Ihre Lippen mit einem entsprechenden Stift.

viel Wasser oder Kräutertees trinken. Das verbessert die Sauerstoffversorgung, regt den Kreislauf an und hebt die Stimmung. Farbenfrohe Kleidung unterstützt die Stimmungsaufhellung zusätzlich. Den Mangel an Vitaminen, Magnesium und Zink – der mitverantwortlich für die typische Müdigkeit ist – kann man auch mit gezielter Ernährung und richtiger Nahrungsergänzung ausgleichen.

Nahrungs-
ergänzungsmittel:

Der Tempel des Detoxens

Lesen Sie hier, wie Nahrungsergänzungsmittel Sie beim Detoxen unterstützen können.

Liebe Leserinnen und Leser!

In den folgenden Ausgaben des ApoBlog druckfrisch wollen wir uns mit Nahrungsergänzungsmitteln beschäftigen. Was können sie und wo und wann ist es sinnvoll, sie einzusetzen? Diesmal widmen wir uns dem Thema Detox, das ich Ihnen hier anhand eines Bildes näherbringen möchte: Der Tempel des Detoxens mit seinem Fundament und seinen vier Säulen.



Das tragende Fundament

Das tragende Fundament des Detoxens ist der Wille, dem Körper keine Schadstoffe zuzuführen. Verzichten Sie unbedingt auf Alkohol und Zigaretten und achten Sie bei der Ernährung darauf, keine säurebildenden Lebensmittel wie Fertigprodukte, Zuckerhaltiges und stark verarbeitete Sojaprodukte zu essen. Starten Sie Ihr Detoxing mit Glaubersalz aus der Apotheke zur Säuberung des Darms.

Die 4 Säulen des Tempels

Säule 1: Nehmen Sie Team Santé Basenpulver mit Magnesium für das Gleichgewicht des Säure-Basenhauthalts ein.

Säule 2: Sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitszufuhr, am besten mit dem Team Santé Kräuterkonzentrat.

Säule 3: Mit dem Team Santé Probiotic 12 unterstützen Sie Ihren Darm.

Säule 4: Holen Sie sich einen Energiekick: Team Santé Energie plus ist der natürliche, starke, aber sanft wirksame Energiekick für Zwischendurch.



Das schützende Dach

Als schützendes Dach versuchen Sie, Stress so gut wie möglich zu vermeiden und sorgen Sie für ausreichenden gesunden Schlaf. Gönnen Sie sich eine liebevolle Haut- und Körperpflege z.B. mit der basischen Team Santé Cosmetic Pflegeserie und mit 100 % reinen Primavera Massageölen.



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen gesunden und topfiten Frühling!

Herzlich

Mag. pharm. Christa Wenkoff



team santé
COSMETICS

Frühlingsputz für die Haut



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

exklusiv bei Team Santé

#erstrahlegesund



Hergestellt
ohne
Tierversuche



Frei von
Mineralölen,
Silikonen und
Mikroplastik



Produziert
in **Österreich**



Vegan

Gnocchi mit Tomaten und Rucola

Schmeckt wohlrig und frisch gleichzeitig, ist farbenprächtig und riecht köstlich – das perfekte Gericht für den Frühling!

Wenn es ganz schnell gehen muss, kann man fertige Gnocchi aus dem Kühlregal kaufen. Wer ein bisschen Zeit hat, sollte sie aber auf jeden Fall selbst machen: Beides probiert, kein Vergleich!

Uns so geht es: Für einen halben Kilo Gnocchi 375 Gramm festkochende Erdäpfel in gesalzenem Wasser kochen, gründlich abtropfen lassen und gut durchstampfen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. 150 Gramm Mehl hinzufügen und zu einem festen Teig kneten.

Diesen zu einer ein Zentimeter dicken Rolle formen und dann in ein Zentimeter große Stücke schneiden, mit der Gabel das typische Muster hineindrücken. Gnocchi ins kochende Salzwasser geben und kochen, bis sie oben schwimmen.



Zutaten für 2-3 Personen

- 500 g Gnocchi (fertig oder selbst gemacht)
- 200 g Cocktailtomaten ► 2 Knoblauchzehen
- Salz Pfeffer ► 1 Prise Haushaltszucker
- 1-2 Hand voll Rucolablätter
- Parmesan oder Pecorino



Zubereitung

Gnocchi zubereiten. Cocktailtomaten halbieren und den Knoblauch schälen.

Den Knoblauch in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anbraten.

Tomaten zugeben, salzen, pfeffern und mit etwas Zucker abschmecken. Ca. 3 Minuten in der Pfanne braten, bis die Tomaten weich werden. Die fertig gegarten Gnocchi zugeben. Rucola waschen und einen Teil unter die Gnocchi mengen, rühren, bis der Rucola zusammengefallen ist. Sofort servieren und mit Parmesan und frischem Rucola bestreuen.



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

Senfig, trendig:

Rucola



*Pesto, Pizza, Salate, Smoothies – die intensiv schmeckende Rauke ist vielfältig einsetzbar, gesund und galt im alten Rom sogar als Aphrodisiakum. Für Gartenbesitzer*innen ist jetzt die beste Zeit zum Anbau: Von Anfang April bis Anfang September können die Samen ausgesät werden.*



Rucola galt im alten Rom als Aphrodisiakum.

Im letzten Jahrtausend noch als Unkraut am Wegesrand missachtet, lässt sich Rucola heute – besonders aus der mediterranen Küche – nicht mehr wegdenken. Sein hoher Gehalt an ätherischen Senfölen sorgt nicht nur für den intensiven,

nussigen, würzig-herben und leicht scharfen Geschmack, sondern wirkt antioxidativ und kann gegen Krebs wirksam sein.

Entwässernd, verdauungsfördernd, entgiftend

In der Naturheilkunde wird die Rauke seit Jahrhunderten zum sanften Entwässern und zur Förderung der Verdauung eingesetzt. Die Bitterstoffe gerade in älteren Rucolapflanzen sind hervorragende Appetitzügler und unterstützen die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit. Rucola ist außerdem eine gute Quelle für Eisen, Kalzium und Kalium, Vitamin C und Vitamin A. Rucolasamen sind ebenfalls zum Verzehr geeignet und können wie Senfsamen auch zum Würzen verwendet werden.

Geliebter Rucola gesundheitsschädlich?

Dass Rucola gesundheitsschädlich sei, hört man im-

mer wieder. Tatsächlich speichert er Nitrate, die im Boden vorkommen, und die im Körper in Nitrosamine umgewandelt werden. Doch besteht beim Verzehr von normalen Mengen keine Gefahr, denn Vitamin C hemmt die Umwandlung in Nitrosamine.

Rasch genießen

Beim Einkaufen sollte man darauf achten, dass die Blätter möglichst klein, grün und nicht verwelkt sind. Da Rucola rasch verwelkt, sollte man ihn innerhalb von zwei Tagen genießen.

Ein Tipp zur besseren Haltbarkeit:

Frischen Rucola waschen und dann in ein feuchtes Tuch oder Papier gewickelt im Kühlschrank lagern oder mit den Stielenden in ein Wasserglas stellen. Diese Methode bietet sich übrigens auch für Petersilie an, die so viele Tage lang frisch bleibt.



Rucolasamen können zum Würzen verwendet werden.

Edith Kneifl

Süchtig Teil 3

Was bisher geschah: Tommy und Michi finden nach Überfällen auf steirische Apotheken der Team Santé Gruppe Unterschlupf in einer Almhütte. Sie werden dort von einem Schäfer und seinem Hund überrascht. Der Schäfer erleidet einen Herzinfarkt, als Michi den Hund, der ihn gebissen hat, erschießt. Da die Gefahr einer Blutvergiftung besteht, versuchen sie, in der Tauern Apotheke in Altenmarkt Antibiotika zu besorgen. Polizeisirenen treiben sie in die Flucht.

Michis Wunde war rasch verheilt. Die Blutvergiftung hatte sich der hypochondrische Tommy nur eingebildet. Alles in allem hatten sie bei ihrem letzten Überfall auf die Team Santé Apotheke in Altenmarkt Mordsglück gehabt. Tommy hatte, bevor er aus der Apotheke geflüchtet war, noch die Registrierkasse geleert. Außerdem war die Polizei nicht hinter ihnen her gewesen, sondern zu einem schweren Verkehrsunfall gerufen worden. Das gestohlene Wechselgeld hatte gereicht, um bis nach Wiener Neudorf zu kommen. Dort hatten sie bei einer Großtante von Tommy Unterschlupf gefunden. Tante Inges heruntergekommenes Häuschen befand sich mitten im Industrieviertel. In unmittelbarer Nachbarschaft gab es nur einen Lebensmittel-Supermarkt, eine Tankstelle und ein Logistikzentrum. Die alte demente Frau verließ kaum mehr das Haus. Tag und Nacht hielt sie sich in ihrer geräumi-

gen Wohnküche auf, schlief auch dort auf einer Bettbank. Michi nahm ihr Schlafzimmer im ersten Stock in Beschlag. Seinem Freund überließ er das kleinere, mit Gerümpel vollgestopfte Nebenzimmer.

Tommy sorgte dafür, dass seine Großtante von ihrem Arzt Xanor verschrieben bekam. Michi klaute ihren Schmuck, verscherbelte ihn in Wien und deckte sich mit Koks und Substitol am Schwarzmarkt ein.



Da Tante Inge Stammkundin der Team Santé Apotheke Wieneu war, blieb Tommy nichts anderes übrig, als dort mehrmals Medikamente für sie abzuholen. Er befürchtete, bei einem Überfall erkannt zu werden, und schlug Michi vor, statt der Apotheke Wieneu die Salvator Apotheke in Eisenstadt zu überfallen.

Am Faschingsdienstag besorgten sie sich bei einem Kostümverleih Cowboyhüte, Westernstiefel und Satteltaschen.

Nachmittags brachen sie in die burgenländische Landeshauptstadt auf. Während der Fahrt zog sich Michi eine Line Koks rein. Tommy schluckte

zur Beruhigung ein zweites Xanor.

„I am from Austria...“ dröhnte durch die Eisenstädter Hauptstraße. In der Fußgängerzone herrschte närrisches Treiben. Unter den Maskierten befanden sich auch viele Kinder. Es wimmelte nur so von Superhelden und Eisköniginnen.

Die beiden Cowboys drängten sich durch die Menschenmassen. Köstlicher Duft von frischen Krapfen vermischt mit Alkoholgestank stieg Tommy in die Nase. Er musste niesen.

„Ich habe mich verkühlt“, jammerte er und bedeckte Nase und Mund mit einem schwarzen Tuch.

„Weichei“, zischte Michi, band sich aber ebenfalls ein schwarzes Tüchlein um.

Kurz vor achtzehn Uhr dreißig war in der Salvator Apotheke nicht mehr viel los. Eine junge pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin begleitete gerade einen gebrechlichen alten Herrn zur Tür.

„Hände hoch! Das ist ein Überfall“, schrie Michi und fuchtelte mit seiner Pistole herum. Nach einer Schrecksekunde brach Gelächter aus. Die Angestellten schienen den Überfall für einen Faschingscherz zu halten. Michi stieß den alten Mann zu Boden, schnappte sich das Mädchen und hielt ihr die Mündung seiner Waffe an die Schläfe. „Wenn ihr nicht sofort mit dem Zeug rausrückt, knall ich sie ab!“ Tommy reichte einer Pharmazeutin seinen Wunsch-

zettelt. Die Liste war lang. Außer Xanor und Subtitol hatte er auch Schmerzmittel mit hohem Suchtpotential, wie Hydral, Oxycodin und Fentanyl-Pflaster draufgeschrieben. Tommy wunderte sich, dass seine Hände nicht zitterten, als er die erbeuteten Medikamente in die Satteltaschen stopfte. Auf Xanor schien eben wie immer Verlass zu sein. Die Geisel verhielt sich ruhig, gab keinen Laut von sich. Michis Pistolenlauf drückte auf ihre Rippen, als sie zu dritt die Salvator Apotheke verließen.

Sobald sie im Freien waren, rastete der zugekokoste Michi jedoch aus und begann herumzueballern. Eine Kugel traf mitten ins Herz eines Team Santé Logos am Schaufenster, zerfetzte die kleine weiße Ablage mit der Schale. Sein zweiter Schuss verfehlte den angedeuteten Aesculap-Stab in dem roten Quadrat mit der



weißen Linie, die ein Kreuz darstellte, nur um einige Millimeter.

Die junge Frau versuchte, zurück in die Apotheke zu flüchten. Tommy wollte sie laufen lassen. Doch Michi packte sie um die Taille und zerrte sie zu seinem Wagen, den er in einer Seitengasse geparkt hatte.

Die Betrunkenen an den Glühweinständen protesten dem wildgewordenen Cowboy zu. Ehe sich noch jemand einmischen konnte, fuhren Michi und Tommy mit ihrer Geisel los. Michi saß hinten und hielt das Mädchen am Beifahrersitz mit seiner Pistole in Schach.



Als sie die Ortstafel hinter sich gelassen hatten, schrie er „Bingo“ und riss sich das schwarze Tuch vom Gesicht.

„Blödmann! Binde es sofort wieder um“, fauchte Tommy. Seine Beifahrerin drehte sich nach dem Verrückten um.

„Verdammt, sie hat dich gesehen“, fluchte Tommy.

„Macht nichts. Wir erschießen sie sowieso“, verkündete Michi fröhlich.

„Und was macht ihr mit meiner Leiche“, fragte das Mädchen.

„Die werfen wir in irgendeinen Baggersee.“

„Halt's Maul, du Idiot! Niemand wird erschossen.“

Tommy schenkte ihr einen beruhigenden Blick. Er fand die Kleine mega cool.

Als ein Baggersee in Sicht kam, verlangsamte er jedoch das Tempo.

► Gewinner*innen

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

Irmtraud G.
1140 Wien

Birgit B.
3494 Brunn/Felde

Herbert S.
8434 Neutillmitsch

► Gewinnspiel

Haben Sie Teil 3 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: *Wie sieht das Team Santé-Logo aus?*

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:
30. April 2023

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



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. pharm. Stefano Kettmaier,
Team Santé Salvator Apotheke.



Wir suchen die Besten: Aspirantinnen*) bei Team Santé

Das Aspirantinnenjahr nach dem Pharmaziestudium ist ein prägendes Jahr. In diesem werden sowohl fachlich-praktisch als auch menschlich die Grundsteine für das weitere Berufsleben als Apothekerin gelegt. Bei Team Santé bieten wir eine top Ausbildung.

Nach dem Studium der Pharmazie hat die Studierende den Titel Mag. pharm. erworben, muss aber, um die Berufsbezeichnung vertretungsberechtigte Apothekerin führen zu dürfen, ein Jahr lang eine praktische Ausbildung in einer öffentlichen Apotheke oder der Apotheke eines Krankenhauses unter Aufsicht einer Apothekerin absolvieren.



Offene und innovative Betriebskultur ist uns wichtig.

Aspirantin Teil des Team Santé Teams

Anders als in manchen Apotheken werden Aspirantinnen bei Team Santé von Beginn an als wichtiger Teil des Teams auf- und wahrgenommen. Offene und innovative Betriebskultur ist uns wichtig, wir leben sie täglich.



Werden Sie Teil unserer Team Santé-Familie!

Support des gesamten Teams

Support ist unser Credo: Jede Aspirantin wird optimal gefördert und gefördert, sie erhält jederzeit die Unterstützung des gesamten Teams und erlernt bei uns jene praktischen Fähigkeiten, die nach der Uni noch nicht vorhanden sind. Unseren Aspirantinnen bieten wir über das herkömmliche Praxisjahr hinaus spezielle Trainings und eine umfassende, exzellente Ausbildung, die ihresgleichen sucht.

Aspirantin als Up-Daterin

Wir wissen, dass nicht nur die Aspirantinnen von uns lernen, sondern auch wir von den Aspirantinnen!

Wir schätzen es, dass Aspirantinnen top aktuelles Wissen von der Uni mitbringen. Sie gelten bei Team Santé damit als Up-Daterinnen mit Expertinnenstatus.

Die Besten zu den Besten

Team Santé sucht die Besten: Leute mit Leidenschaft, die etwas bewegen wollen, die mit Herz und Seele hochprofessionell und immer am neuesten Stand in der Apotheke tätig sind, und die das Beste für unsere Kund*innen wollen. Kommen Sie zu uns, werden Sie Teil unserer Team Santé-Familie! Offene Stellen finden Sie auf den Webseiten der Team Santé Apotheken sowie online bei der Gehaltskasse und www.apojobs.at.

*) andere Geschlechtsidentitäten sind mitgemeint

Allergyl

Und die Allergie bleibt draußen

100 % natürliche Wirkung

- Bei Allergien gegen Pollen, Tierhaare und Hausstaubmilben
- Sehr gut verträglich
- Geeignet für Kinder ab 18 Monaten



In Ihrer Apotheke

www.allergyl.at

 **GERMANIA**
PHARMAZEUTIKA

ALLIN52112

angefüllte Erstattung

Ein Blick in die Zukunft ...

Teil 1: Roboter in der Medizin – Der beste Freund des Menschen? Für viele ein Schreckensszenario. Werden Roboter in Zukunft unsere hochgeschätzten Götter und Göttinnen in Weiß ersetzen?



Was sind die Vorteile roboterunterstützter Medizin?

Schon jetzt werden Roboter in der Medizin eingesetzt, indem sie beispielsweise Wäsche und Blutkonserven transportieren, Proben abfüllen und Tabletenschachteln zusammenstellen. Doch nicht nur solch relativ einfache Aufgaben übernehmen die dienstbaren Gehilfen. Sie werden zur Krebsdiagnose, bei der Rehabilitation bettlägeriger Patient*innen

und natürlich auch in der Chirurgie für minimal-invasive Operationen eingesetzt. Hier helfen sie bei Eingriffen an der Wirbelsäule, dem Knie, der Hüfte, im Bauchraum, in der Neuro-Chirurgie, im Hals-Nasen-Ohren-Bereich, bei Biopsien, in der Gynäkologie und Urologie oder auch bei Operationen am Herz oder im Auge.

In den Händen von Maschinen?

Wollen wir uns aber nicht lieber von Menschen aus Fleisch und Blut behandeln lassen? Was sind die Vorteile roboterunterstützter Medizin? Die Antwort: Die Unterstützung, denn das Hinzuziehen von Medizinrobotern bedeutet nicht, dass erfahrene

Ärzt*innen nicht mehr gebraucht werden, Roboter sollen ihnen schlicht wichtige Werkzeuge sein.

Chirurg*innen mit Joysticks

Wie so vieles wurden Medizinroboter ursprünglich

für das US-amerikanische Militär entwickelt. In den 1980er Jahren wurden damit verwundete Soldaten ferngesteuert operiert. Seit über 30 Jahren nutzt man die Technologie nun schon und die Vorteile sind überzeugend.

Unwillkürliche Bewegungen wie das Zittern der Hände der Chirurg*in werden damit ausgeglichen. Zudem liefert das Kamerasystem ein vergrößertes Bild, womit auch feinste Strukturen des Gewebes erkennbar sind. Durch solch präzise und für den Organismus der Patient*in wenig belastende Eingriffe verkürzt sich die Aufenthaltsdauer in den Spitälern, was auch das Gesundheitssystem entlastet.



Reise durch den Körper

Im Moment arbeitet man in verschiedenen Forschungslabors an Mini-Robotern, die man in Zukunft durch lebendige Körper schicken können, um Krankheiten besser, schneller und schonender diagnostizieren und behandeln zu können.



curcumin-Loges® arthro UC II

Die einzigartige Gelenk-Knorpel-Kombination
für Beweglichkeit und Agilität*



**Die clevere Formel mit mizelliertem Curcumin,
UC-II®-Kollagen und Vitamin C**

NEU

- **Curcumin** mit 677-facher Bioverfügbarkeit (im Vergleich zu herkömmlichen Extrakten nach 8h, 185-fach nach 24h) durch patentierte Mizellentechnologie¹
- **UC-II®** kann als körpereigen erkannt werden und hierdurch den Erhalt des Knorpels unterstützen, senkt signifikant den WOMAC-Index²
- **Vitamin C** als Beitrag zu einer gesunden Funktion von Knochen und Knorpel





Der langsam wachsende Überdruß

Wussten Sie, dass es die rosarote Brille wirklich gibt?

„Irgendwann wirst du die rosarote Brille herunternehmen und sehen, in wen du da verknallt bist!“ Ein Satz, den jede*r von uns sicherlich schon einmal gehört hat. Und wer immer das sagt, hat Recht, denn

die vielzitierte Brille rutscht uns nach dem größten Verliebtheitsglück irgendwann von der Nase. Der sogenannte Coolidge Effekt – benannt nach dem amerikanischen Präsidenten Calvin Coolidge nach einem Besuch mit seiner Frau auf einer Hühnerfarm – gilt seit den 1960er Jahren als wissenschaftlich erwiesen und bezeichnet

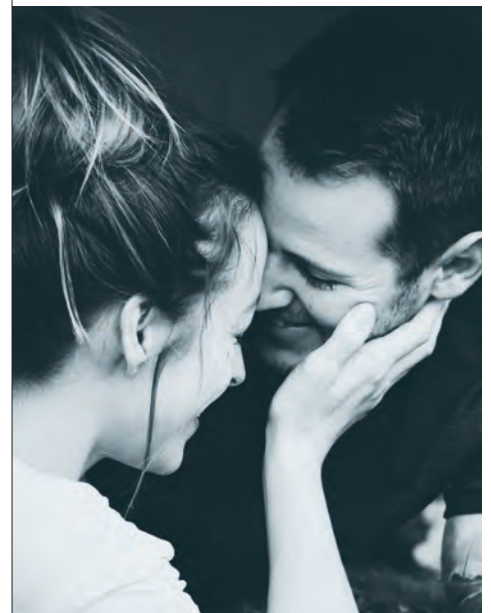
erreicht. Und dann hilft nur noch, der Realität ins Auge zu sehen und hoffentlich zu erkennen, dass die/der Partner*in auch ohne rosarote Brille die/der beste Liebste auf der Welt ist.

südfranzösische Landschaft	2	musikalischer Halbton	flink, gewandt			Raummaß für Schiffe (Abk.)	ehem. Einheit für den Druck	Filmstar, ... Thurman
Landwirtschaftszweig					10			
			1	8		estnische Ostseeinsel		11
adeliger Ritter in England			Echsenleder (Kw.)		Schmerz-laut		3	
US-Schauspieler, Amber ...		männliches Kind		13				irisches Eintopfgericht
	14				ein Kunststoff (Abk.)		engl. Zahlwort: zwei	7
ein Linsenschliff		Abk.: Normalhöhenpunkt		altes Schiff (ugs.)		9		
	6					englisch: wir		4
Hunderasse	5		12					

raetselstunde.com

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

net ganz unromantisch den wachsenden Überdruß, der sich einstellt, wenn ein Individuum ohne Abwechslung immer wieder mit dem/derselben Paarungspartner*in kopuliert. Ist am Beginn einer Partnerschaft das Level der körpereigenen Glücks- und Bindungshormone Dopamin und Oxytocin auf dem höchsten Niveau, so lässt es mit der Zeit ständig nach, bis es nach etwa vier Jahren seinen tiefsten Stand



Am Beginn einer Partnerschaft ist das Level der körpereigenen Glückshormone Dopamin und Oxytocin auf dem höchsten Niveau.

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





Hungergefühle dienen als Signal

Kathi F.: Ich leide immer wieder unter Heißhungerattacken – das schlägt sich bei mir nicht nur aufs Gewicht, sondern auch auf die Psyche nieder.

Mag. pharm. Birgit Edler von der Team Santé Activa Apotheke antwortet: Hungergefühle dienen als Signal des Körpers, für den Nachschub von Nährstoffen zu sorgen. Dabei spielt unter anderem der Insulinspiegel eine Rolle. Nach dem Verzehr von Zucker steigt der Blutzuckerspiegel sprunghaft an, kurz darauf sinkt er schnell wieder ab. Heißhunger entsteht auch oft bei Stress, Frust oder Langeweile. Essen mit viel Eiweiß und langsam verdaulichen Kohlehydraten vertreibt den Hunger nachhaltiger. In der Regel dauern Heißhungerattacken gerade einmal eine gute Viertelstunde. Deshalb sollte man dem Bedürfnis nicht sofort nachgeben und sich mit irgendeiner Tätigkeit ablenken. Zähneputzen oder Kaugummi kauen hilft ebenfalls. Wenn man keine Mahlzeit auslöst, bleibt der Insu-

linspiegel relativ konstant und der Hunger stellt sich erst gar nicht ein. Dabei ist es wichtig, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Bewegung ist eine nützliche Vorsorgemaßnahme vor Essensgelüsten aus Stress, Frust oder Langeweile. Die Aktivität bringt eine*n auf andere Gedanken und hemmt die Lust auf Süßes.

Samuel A.: Unser Sohn (14) leidet extrem unter seiner unreinen Haut, weigert sich aber, damit zum Arzt zu gehen. Haben Sie vielleicht Tipps, die für einen Pubertierenden annehmbar sind?



Heißhungerattacken dauern nur eine Viertelstunde.

Mag. pharm. Isolde Lorber von der Team Santé Activa Apotheke antwortet: Viele Jugendliche in diesem Alter leiden unter Hautunreinheiten. Bei Akne und unreiner Haut empfehle ich eine gründliche, aber milde Reinigung mit Waschgel und Tonic. Zur Pflege und als Sonnenschutz bitte nur fettarme,



Bei Akne und unreiner Haut empfehle ich eine gründliche, aber milde Reinigung mit Waschgel und Tonic.

feuchtigkeitsspendende Cremes verwenden. Einmal wöchentlich ein sanftes Peeling und eine beruhigende Maske (z.B. mit Tonerde oder Heilerde), sowie die tägliche Einnahme von 30 mg Zink unterstützen die Therapie optimal und führen schon bald zu einem klareren und besseren Hautbild mit weniger Entzündungen. In Fällen von starker Akne würde ich aber doch den Besuch beim Hautarzt empfehlen.



Was braucht es zum *Glücklichsein*?

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, was dich so wirklich glücklich macht? Was würdest du antworten?

In Deutschland hat man 2015 eine Umfrage unter Kindern und Jugendlichen zwischen 3 und 16 Jahren mit dieser Fragestellung gemacht und die Antworten werden dich vielleicht gar nicht überraschen: 87 Prozent sagten, sie seien glücklich, wenn sie tun dürfen, was ihnen besonders viel Spaß macht.

Familie und Freund*innen vor Klamotten und Zocken

Dicht gefolgt mit je 84 Prozent fanden die Befragten, dass Glück für sie ist, wenn in der Familie alles okay ist und man auch noch Spaß mit ihr hat, und wenn sie viel

mit ihren Freund*innen unternehmen können. Weit abgeschlagen kommen dann die feschen Klamotten (46 Prozent) und Computer spielen (41 Prozent).

BFF und Familie über alles

Was sagen uns diese Zahlen? Dass gute Beziehungen für Menschen am allerwichtigsten sind. Wer hat schon was davon, wenn er/sie nach der neuesten Mode gekleidet ist und sich nicht mit einer Freundin oder einem Freund treffen kann? Wer zockt schon gern, ohne sich darüber mit Freund*innen auszutauschen oder gar mit ihnen in einem Team zu spielen?

Glücklich, glücklicher, superglücklich

Ein schönes Ergebnis der Umfrage war übrigens auch, dass alle befragten Kinder angaben, glücklich zu sein. 21 Prozent waren sogar superglücklich. Wir hoffen, dass du dich auch als mindestens glücklich bezeichnen würdest!

Quelle: www.news4teachers.de

Mag. pharm.
Dr. Klaus
Schirmer



apotheke für kids

Sonnenbrillen im Frühling

Nicht nur im Sommer sollten die empfindlichen Augen der Kinder ab drei Jahren durch entsprechende Sonnenbrillen geschützt werden. Zwar ist die UV-Strahlung im April nicht so stark wie im Hochsommer, zu bedenken ist jedoch, dass die Sonne im Frühjahr niedriger steht und dadurch kraft-



voller ins Gesicht strahlt. Zudem haben Kinder größere Pupillen und hellere Augenlinsen als Erwachsene, wodurch mehr UV-Strahlen ins Augeninnere gelangen und dort die Netzhaut dauerhaft schädigen können. Achten Sie deshalb auf qualitativ hochwertige Sonnenbrillen, die eine Blendschutzkategorie von mindestens 2 haben, für den Aufenthalt am Meer oder in den Bergen, vor allem beim Schifahren, wählen Sie am besten Blendschutzkategorie 3.

TIM SONTÉE



Hier, nimm mein Brett, Tim!



Auaah, ein Schiefer!

Schiefer am besten mit einer guten Pinzette entfernen.



Hab' den Bösewicht.

Da finden Sie uns!

Aktuell finden Sie 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 Schwenk

1120 WIEN, Schönbrunner Straße 259
Tel +43 (0) 1 813 4149

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

15) Team Santé Apotheke Schwechat

2320 SCHWECHAT, Hauptplatz 23
Tel +43 (0) 1 707 6401

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, 14:05 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.pollenwarndienst.at
Österreichischer Pollenwarndienst

www.gesunder-schlaf.at
Initiative Gesunder Schlaf

derstandard.at/Gesundheit
Gesundheitsseite im Standard.at

www.frauenhelpline.at
Frauenhelpline gegen Gewalt