



Nr: 53/2024

news santé

Das Gesundheitsmagazin der Team Santé Apotheken

Ein wahrer Genuss: Entspannen & faulenzten



Titelgeschichte: Entspannen
& faulenzten

2



Rezept: Köstlicher
Kirschstudel

8



Krimi: Aushilfskiller
Teil 4

10



Medizin von morgen: Phagen
gegen Antibiotikaresistenzen

15



inside team santé

Liebe Leserinnen
und Leser!

Wie wäre es einmal mit einem
ordentlichen Schlendrian,
wie die Wiener:innen so
schön sagen? Der Sommer



mit seinen heißen Tagen
bietet sich dazu ja perfekt an.
Also ab in die Hängematte
und einmal wirklich nichts
tun! Mehr dazu lesen Sie in
der Titelgeschichte und auf
Seite 17. Mit dem Kirsch-
strudel haben wir ein wirklich
sommerliches Rezept für Sie
entdeckt. Probieren Sie ihn
aus und genießen Sie.
Haben Sie schon einmal
etwas von den sogenannten
Phagen gehört? Was es
damit auf sich hat, lesen Sie
in unserer Rubrik „Medizin
von morgen“. Außerdem
finden Sie in diesem Heft
wertvolle Gesundheitstipps
für den Sommer und schließ-
lich das spannende Finale
unseres Krimis.

*Genießen Sie die Sommertage und
faulenzten Sie mit gutem Gewissen
– wir wünschen Ihnen ein anregen-
des Lesevergnügen!*

Ihr Mag. pharm.
Thomas Kunauer
Geschäftsführer von Team Santé



Ein wahrer
Genuss:

Entspannen & faulenzten

Ohne Faulenzen keine Aktivität: Erst die
Entspannung ermöglicht die Leistungsfähigkeit
von Körper und Geist!

Sie: Hermann.

Er: Ja.

Sie: Was machst du da?

Er: Nichts.

Sie: Nichts? Wieso nichts?

Er: Ich mache nichts.

Sie: Gar nichts?

Er: Nein.

(Pause)

Sie: Überhaupt nichts?

Er: Nein ... ich sitze hier.

Sie: Du sitzt da?

Er: Ja.

Sie: Aber irgendwas machst du doch?

Er: Nein.

(Pause)

Sie: Denkst du irgendwas?

Er: Nichts Besonderes ...

– Lorient: Feierabend

Sommer, Wochenende, Ferien, Urlaub – Auszeit
vom Alltag! Das, worauf viele von uns hinarbei-
ten, eben einmal nicht zu arbeiten, loszulassen,
in den Tag hineinzuleben und das Dolcefar-
niente genießen. Doch dann sind die ersehnten
freien Tage da und wir stopfen sie voll
mit Terminen wie Sport (zu dem wir die ganze
Woche nicht gekommen sind), Haus- und
Gartenarbeit (siehe oben), Verwandtenbesuchen
und immer so weiter. Von Entspannung oder
gar Nichtstun keine Spur.

Heut' mach' ich gar nichts

Keinen Finger krumm

Ich bleib' zu Haus'

Und liege hier einfach nur so rum

– Max Raabe: Der perfekte Moment ... wird

heute verpennt

Schluss mit der Verwertungslogik

Der Müßiggang galt lange Zeit als Sünde und
das wirkt bei unserer Unfähigkeit, mit gutem
Gewissen einmal wirklich gar nichts tun, nach.



Noch in der Epoche der Romantik wurde die Muße als magischer Moment der Stille und des Nachdenkens hochgelobt – wobei, es soll ja auch nicht ums Nachdenken gehen, man soll einfach einmal gar nichts tun dürfen. Gar nichts tun, das wäre zum Beispiel am Balkon sitzen und einfach schauen, ohne über etwas Bestimmtes nachzudenken, einfach den Gedanken nachhängen, sich treiben lassen, ohne Sinn und Zweck. Oder Spaziergehen ohne Ziel, Umherschlendern, ohne dabei an die Anzahl der Schritte zu denken, die man brav absolviert hat. Im Gras liegen und in den Himmel schauen, einfach nur so. Wir sollten Schluss machen mit der ewigen Verwertungslogik unseres Handelns.

Mental Load und Quality Time

Vielleicht fällt das Nichtstun leichter, wenn es mit einem modernen Begriff beschrieben wird, wie etwa Entschleunigung, Chillen, Mental Load oder Quality Time. Gönnen Sie sich diese. Und wenn es Ihnen schwerfällt, sich ohne Hilfsmittel fallenzulassen, dann machen Sie Entspannungsübungen wie Meditation oder Yoga, legen Sie sich in die Badewanne, gönnen Sie sich eine Massage.



Einfach schauen, ohne über etwas Bestimmtes nachzudenken.

*Bleib'n Sie doch mal Ihrer Arbeit fern,
geh'n Sie stattdessen spazieren!
Wenigstens vormittags! Das macht doch Spaß,
schlafen Sie aus oder lesen Sie was!
Alles wird weitergeh'n ohne Sie;
Sie würden gar nichts riskieren.
Sie werden sagen: Wenn alle das täten,
dann wär das ein schrecklicher Schlag.
Ja – wenn alle das täten, dann hätten halt
alle einen herrlichen Vormittag.*
– Georg Kreisler: *Wenn alle das täten*

Weltliche Genüsse

Entspannen, das kann auch ein Genuss sein, ein ganz weltlicher. Gutes Essen und Trinken mit Menschen, die man schätzt, guter Sex, ein Museumsbesuch, bei dem man sich ganz der Kontemplation eines Kunstwerks hingibt, Musik hören mit geschlossenen Augen.

Der Zweck des Nichtstuns

Zum Ende möchten wir Ihnen die Ergebnisse einer Studie der University of California in Santa Barbara nicht vor-enthalten. Wissenschaftler:innen fanden heraus, dass während des Nichtstuns die Kreativität steigt und neue Gedankenmuster entstehen. Also: *Auch Nichtstun hat einen Zweck. Alles wieder gut.*



Sommer, Wochenende, Ferien, Urlaub – Auszeit vom Alltag.

Wussten Sie, dass ...

- ▶ ... Meditation das Schmerzempfinden verändert? Zwar wird der Schmerz intensiver erlebt, doch weniger negativ bewertet.
- ▶ ... dauerhafter Stress auch Rückenschmerzen begünstigt?
- ▶ ... der Leitspruch „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ davon abhält, den Augenblick wahrzunehmen und zu genießen und wir so im Grunde an unserem Leben vorbeileben?
- ▶ ... Sokrates die Muße als Schwester der Freiheit bezeichnete?



Nutzen Sie die Vorteile der Team Santé App!

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



Auch ohne Installation unter app.teamsante.at verfügbar.

► Tier und wir



Den Sommer genießen:

Kuscheln ohne Flöhe

Im Sommer – es sei denn, es ist extrem heiß – hält es niemanden im Haus, alle wollen raus, Menschen wie Tiere. Leider kehren unsere Vierbeiner von ihren Ausflügen häufig mit ungebeten Gästen nach Hause zurück. Wenn man nicht rechtzeitig handelt, dann hat man ein wirkliches Problem.



Flöhe können auch auf Menschen überspringen.

Krankheitsüberträger

Flöhe gehören zu den häufigsten Parasiten bei Hunden und Katzen, bei hohen Temperaturen fühlen sie sich besonders wohl und springen auch auf Menschen über. Als Überträger von Krankheiten sind sie spätestens seit der Pestepidemie im

Mittelalter gefürchtet. Heute übertragen sie keine Pest mehr, doch auch Fiebererkrankungen, die Katzenkratzkrankheit oder Bandwürmer sind unangenehm genug.

Alles verfloht

Ist Ihr Liebling einmal von Flöhen befallen, dann ist im Nu die gesamte Umgebung verfloht, denn Flöhe legen ihre Eier im Fell des Tiers ab und diese fallen dann überall dort hinunter, wo Hund und Katze sich bewegen. Da reicht Staubsaugen und Waschen nicht aus, denn die Larven verstecken sich in jeder Ritze. Fragen Sie Ihre:n Tierärzt:in oder Ihre Apothekerin nach geeigneten Medikamenten und Flohmitteln und achten Sie darauf, die Präparate ausreichend lange und korrekt anzuwenden und jedes Tier im Haushalt zu behandeln, sonst bleiben Ihre Bemühungen erfolglos.

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



Tipp der Saison

Sommer, Sonne, Badespaß – wie Sie in dieser herrlichen Jahreszeit Ihre Lippen pflegen, mit Insektenstichen und Zeckenbissen umgehen und im Urlaub Ihre Füße und Medikamente schützen, erfahren Sie hier.

Urlaubstipp

Im Wasser und am Strand sollten Sie immer Badeschuhe tragen. Reiben Sie Verletzungen durch Quallen mit Sand statt mit Wasser oder Alkohol ab und verwenden Sie Antihistamin-Gels.



Bestimmte Arzneimittel können die Wirkung der Sonnenstrahlen verstärken.

Aufgepasst: Medikamente und Sonne passen oft nicht zueinander. Bestimmte Arzneimittel (Antibiotika, Medikamente gegen Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen) können die Wirkung der Sonnenstrahlen verstärken – die Folge kann ein Sonnenbrand schon nach sehr kurzem Sonnenbad sein. Lassen Sie daher vor dem Urlaub unbedingt durch Ihre:n Apotheker:in abklären, ob sich die Medikamente mit der Sonne vertragen.



Insektenstiche, Zeckenbisse

Stich- und Bisswunden sollten Sie mehrmals mit Desinfektionsmittel abreiben. Nach Wald- und Wiesenspaziergängen ist es sinnvoll, sofort zu duschen und eine gewissenhafte Zeckenkontrolle durchzuführen. Wichtig: Zecken nur mit einer Zeckenzange entfernen (die Zecke atmet mit ihrem Hinterteil – durch Öl oder Sonstiges erstickt sie und gibt dabei alle Keime in die Wunde ab). Ebenso wichtig: Notieren Sie den Tag des Zeckenbisses im Kalender, da die Wanderröte – falls sie ausgelöst wird – erst drei Wochen nach einem Biss auftritt. Für diesen Fall



Die Lippen gehören zu den empfindlichsten Hautstellen im Gesicht, da sie keinen natürlichen Schutz haben.

kennt man dann den Grund. Tipps aus der Homöopathie finden Sie in diesem Magazin auf Seite 6.

Sonne und Lippenpflege

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, sollen den Lippen und auch dem Bereich um die Nasenflügel besondere Beachtung widmen.



Homöopathie bei Insektenstichen und Zeckenbissen bei Kindern

Liebe Leserinnen und Leser!

Insektenstiche lassen sich auch wunderbar mit Homöopathie behandeln. So hilft bei Bienen- und Wespenstichen mit starker Schwellung und brennenden, stechenden Schmerzen *Apis mellifica* (Honigbiene) D30. Nehmen Sie anfangs dreimal fünf Globuli im Abstand von 15 bis 30 Minuten ein und setzen Sie die Einnahme dann je nach Bedarf fort. *Ledum palustre* (Sumpfpfurst) D12 hilft bei stark juckenden Insekten-

stichen, zum Beispiel bei Mückenstichen. Typisch ist eine rötliche, aber nur

wenig geschwollene Stichumgebung. Die Dosierung beträgt dreimal fünf Globuli im Abstand von einer halben bis einer



Stunde, anschließend können Sie das Mittel je nach Bedarf einnehmen.

Im Sommer lauern Zecken an jeder Ecke. Suchen Sie Ihr Kind nach dem Spielen draußen oder nach einem Waldspaziergang daher stets nach den Plagegeistern ab, sie sitzen bevorzugt an gut durchbluteten, warmen und feuchten Hautstellen, wie etwa in den Kniekehlen oder in der Leisten- und Genitalregion, unter den Armen, im Nacken sowie am Gesäß. Bei Kindern saugen sich Zecken auch gerne am Haaransatz fest, sodass Sie auch Kopf und Nacken kontrollieren sollten. So hilft die Homöopathie bei Zeckenbissen: Die Einnahme von dreimal fünf Globuli des Mittels *Ledum palustre* D12 kann verhindern, dass sich der Zeckenbiss entzündet. Was Sie sonst noch tun sollten: Entfernen Sie jede Zecke so bald wie möglich mit einer Zeckenzange. Packen Sie die Zecke nahe am Kopf (direkt über der Haut) und ziehen Sie sie langsam heraus. Dabei keinesfalls den Hinterleib drücken oder irgendwelche Stoffe wie Öl oder Kleb-



Bei Kindern saugen sich Zecken auch gerne am Haaransatz fest, sodass Sie auch Kopf und Nacken kontrollieren sollten.

stoff auftragen! Desinfizieren Sie die betroffene Hautregion und beobachten Sie sie in den kommenden Wochen aufmerksam. Gehen Sie zum Arzt/zur Ärztin, wenn sich um den Zeckenbiss eine Rötung entwickelt oder wenn Ihr Kind einen hoch fieberhaften Infekt bekommt. Das können Anzeichen dafür sein, dass die Zecke Krankheitserreger übertragen hat. Für ein persönliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen sehr gerne in Ihrer Team Santé Apotheke zur Verfügung. Ich wünsche Ihnen einen herrlichen Sommer!
Herzlich, Mag. pharm. Maria Kedwani-Künßberg von der Team Santé Tauern Apotheke



VON DER SONNE
GEKÜSST.

VON LOUIS WIDMER
GESCHÜTZT.

- Hochwirksamer Sonnenschutz bis Faktor 50+
- Für jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis
- Hohe Verträglichkeit, auch bei empfindlicher Haut

Sorgenfrei die langen Sommertage genießen. Die klinisch getesteten Sonnenschutz-Produkte bieten einen hohen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen. Dank ihren Wirkstoffkombinationen sind sie auch bei empfindlicher Haut hochverträglich und sorgen für ein unbeschwertes Sonnenbad mit einer optimal gepflegten und geschützten Haut.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

Mehr Details





Mal etwas anderes:

Kirschstrudel



Ein etwas aufwändigeres Rezept, das sich aber auf jeden Fall lohnt auszuprobieren!

Kirschkuchen kennen wir alle, aber wer hat schon einmal einen Kirschstrudel gekostet? Eine herrlich saftige Angelegenheit und die perfekte Nachmittagsjause für den Sommer!

Zutaten für 10 – 12 Portionen

- 1,5 kg Kirschen ► 1 EL Zitronensaft
- 125 g Zucker ► 50 g Kartoffelstärke
- 300 g Weizenmehl ► Salz
- 1 Päckchen Backpulver ► 75 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker ► 1 Ei
- 100 g Butter ► 125 g Topfen
- etwas Milch ► Hagelzucker



Zubereitung

Kirschen waschen und entkernen, mit 125 g Zucker und Zitronensaft mischen und etwas stehen lassen. In Topf zum Kochen bringen und auskühlen lassen. Saft durch ein Sieb abfangen und 250 ml abmessen. Speisestärke mit dem kalten Saft anrühren und kurz aufkochen lassen. Kirschen unter die Masse rühren und kaltstellen. Mehl mit Backpulver mischen, auf die Tischplatte sieben und mit Topfen, Ei, 1 Prise Salz, Zucker, Vanillezucker und Butter rasch zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig kleben, kaltstellen und erst etwas später weiterverarbeiten. Teig in 2 Stücke teilen und je zu einem Rechteck von ca. 30 x 40 cm ausrollen. In der Mitte des Teiges (der Länge nach) die Hälfte der kalten Kirschenmasse geben. Rand sollte 5 cm frei bleiben. Ränder und Enden über die Kirschenmasse schlagen, vorsichtig andrücken. Die Enden ebenfalls vorsichtig zudrücken. Strudel mit Milch bestreichen, mit Hagelzucker bestreuen und bei 180°C ca. 30 Min. backen.

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

Süßes oder Saures?

Kirschen und Weichseln!

Dass der Sommer in unseren Breiten keine Saure-Kirschen-Zeit ist, haben wir möglicherweise dem römischen Feldherrn Lucullus zu verdanken, der im 1. Jahrhundert v. Chr. die Kirsche aus Kerasos, einer Stadt in der heutigen Türkei, nach Italien mitnahm, von wo sie sich über Europa ausbreitete. Von „Kerasos“ leitet sich auch der Name Kirsche ab.

Es gibt kaum ein Obst, das so sehr für Sommer, Ferien und Kindheit steht, wie die Kirsche und die Weichsel. Wer erinnert sich nicht an das mutige Erklettern des Kirschbaums, wo man sich mit herrli-



Frische Früchte sollten rasch verzehrt werden, da diese sich nicht zur Lagerung eignen.

chem Ausblick den Bauch mit den süßen Früchten vollstopfte anstatt sie brav in Kübelchen zu sammeln, um sie der Oma zur weiteren Verarbeitung zu überreichen? Wer hat nicht immer noch die Ermahnungen der Mutter in den Ohren, nach dem Kirschenessen keinesfalls Wasser zu trinken, weil Bauchweh die sichere Folge sei?

Keine Angst vor Kirschen mit Wasser

Dies ist übrigens ein Mythos, denn Kirschen und Wasser vertragen sich durchaus. Möglicherweise stammt die Sorge noch aus den Kriegs- und Nachkriegsjahren, als der Zucker durch das mit Keimen verunreinigte Trinkwasser in Kombination mit Hefen und Bakterien auf den Früchten im Bauch zu gären begonnen und zu Bauchschmerzen und Durchfall geführt hatte.

Einschlafhilfe und gesundheitsfördernd

Was kann die Kirsche außer gut schmecken und süchtig nach mehr machen? Aufgrund ihrer abführenden, entzün-

dungshemmenden, erfrischenden und harntreibenden Eigenschaften wird sie seit Jahrtausenden als Heilmittel eingesetzt. 2018 haben amerikanische Forscher:innen nachgewiesen, dass die

Früchte bei einer Reihe von Beschwerden hilfreich sein können. So lassen sie sich bei Gicht, Arthritis, Bluthochdruck, Entzündungen, Muskelkater, oxidativem Stress und Demenz einsetzen. Wussten Sie,

dass die Kirsche durch ihren relativ hohen Gehalt an Melatonin auch bei Schlafstörungen hilft?



Süß und sauer, Unterschiede und Tipps

Weil die Sauerkirsche mehr Fruchtsäure enthält, eignet sich besser zum Kochen, Backen und Einmachen. Die Süßkirsche wird vor allem roh verzehrt. Für beide gilt: Frische Früchte rasch verzehren, sie eignen sich nicht zur Lagerung. Entfernen Sie die Stängel erst vor dem Genuss, denn sonst fangen die Kirschen zu faulen an. Lassen Sie es sich schmecken!

Andreas Pittler

Aushilfskiller Teil 4

Was bisher geschah: Revierinspektorin Amelie Klinger ist mit einer Mordserie quer durch Österreich konfrontiert und kommt im Zuge ihrer Ermittlungen zu dem Schluss, es mit einem Auftragskiller zu tun zu haben. Auffällig dabei ist nur, dass der Täter Psychopharmaka benötigt, um seinen Job erledigen zu können.

Revierinspektorin Klinger saß in ihrem Wiener Büro und ließ ihre Augen nicht vom Bildschirm. Seit geschlagenen drei Stunden durchforstete sie sämtliche Dateien der Interpol nach einem Killer, der prominent genug schien, Aufträge aus der halben Welt zu erhalten. Sie fand es schockierend, wie viele von dieser Sorte durch die Gegend liefen. Doch auf das Profil ihres Täters schien keiner zu passen. Einer wirkte prinzipiell nur auf dem amerikanischen Kontinent, einer war ein Asiate von kleinem Wuchs, ein dritter wiederum ein wahrer Riese, muskelbe- packt und grobschlchtig. Klinger seufzte. Dann griff sie zum Telefon und rief direkt bei Interpol an. Nach einigem Hin und Her gelangte sie an die richtige Adresse. Sie schilderte dem Kollegen ihr Problem und fragte dann geradeheraus: „An wen müsste man sich wenden, wenn man als Gangster irgendeine Person ganz sicher aus dem Weg geräumt haben möchte?“ Der Kollege in Lyon zeigte sich ratlos. „Eigentlich käme da nur der Falke in Frage. Aber ...“ „Der Falke?“ „Ja, der ist eigentlich Deutscher, ist aber bei Ihnen in Wien aufgewachsen. Heißt mit bürgerlichem Namen Hans Gruber. Der Falke wird er genannt, weil er sich bei seinen Aktivitäten immer auf die Opfer wie der Raubvogel gestürzt hat. Aber der kommt eigentlich



auch nicht in Frage, weil er seit längerem abgetaucht ist.“

„Abgetaucht? Was heißt das?“

„Na ja, er hat uns jahrelang an der Nase herumgeführt.“

Er hinterließ immer seine Signatur am Tatort, eine Socke.“ Klinger lachte auf. „Wie bitte?“

„Ja, eine Socke. Es gibt da eine Bekleidungsfirma, die Socken herstellt. Die heißt auch Falke. So hat er quasi belegt, dass er der Täter ist. Wie auch immer, seit Monaten gab es keinen Fall mit einer Socke mehr. Daher ...“

Klinger suchte und fand Hans Gruber in den polizeilichen Datenbanken. Es gab sogar ein paar verschwommene Fotos, die aber immerhin deutlich genug waren, um zu zeigen, dass Gruber ein harter Hund war.

So einer würde keine Psychopharmaka benötigen, um seine Morde zu begehen. Sie wollte die Datei schon wieder schließen, als ihr ein Foto auffiel. Es zeigte Gruber vor der Paulus Apotheke in Wien-Landstraße. Er schien sich mit jemandem sehr vertraut zu unterhalten. Klinger optimierte die Bildqualität und bekam schließlich ein recht brauchbares Porträt des Gesprächspartners, der offenbar in besagter Apotheke arbeitete.

Und Klinger hatte eine Idee.

20 Minuten später hielt sie das Bild der Inhaberin unter die Nase. „Kennen Sie den Herrn?“ Die Pharmazeutin betrachtete die Fotografie nur kurz, dann nickte sie. „Ja, der hat hier bei uns eine kleine Weile gearbeitet, war aber nicht sonderlich belastbar. Hat sich immer alles sehr zu Herzen genommen.“

„Und wie heißt der?“

„Gruber. Simon Peter Gruber. Aber warum wollen Sie das wissen?“



„Reine Routine. Vielen Dank.“

Klinger brauchte nicht lange, um herauszufinden, dass Simon Peter Gruber der Bruder des Falken war. Er hatte erst in Hütteldorf in der Germania Apotheke gearbeitet, später dann eben bei Paulus auf der Landstraße. Die Revierinspektorin erinnerte sich daran, dass auch die Schwenk Apotheke in Meidling zu Team Santé gehört hatte. Ihr kam eine Idee. Penibel ging sie noch einmal die Fallakten durch. In allen Fällen hatte es sich um Apotheken der Team Santé Gruppe gehandelt. Gruber verließ sich nicht auf die Künste anderer Pharmazeuten, nein, er war stets in einen Betrieb jenes Unternehmens gegangen, bei dem er selbst einst gearbeitet hatte. Sie ging auf die Website der Gruppe. Dort gab es noch eine Adler Apotheke in Krems, eine Salvator Apotheke in Eisenstadt, eine Wiener in Wiener Neudorf und schließlich noch eine vierte in Hausmannstätten. Und ausgerechnet bei dieser wurde sie fündig. „Ja“, erklärte man ihr, ein Simon Gruber arbeite als pharmazeutischer Mitarbeiter. „Haben Sie seine Adresse?“ Es war fünf Uhr morgens, als Revierinspektorin Klinger mit fünf steirischen Kollegen vor Grubers Tür stand. Der Mann sah erbärmlich aus. „Bitte, Frau Inspektor. Ein Xanor. Dann stehe ich Ihnen zur Verfügung.“ „Wissen Sie“, begann Gruber, als er wieder halbwegs klar denken konnte, „mein Bruder, der war immer schon der Überflieger. Ich habe



natürlich gewusst, womit er seinen Lebensunterhalt verdient. Aber was soll ich machen, er ist halt mein Bruder. Und vor drei Wochen hat er mich plötzlich aus Dubai kontaktiert. Hat mir gesagt, dass er dort einige kosmetische Operationen über sich ergehen lassen muss, weil er sonst bald auffliegt. Dummerweise hat er vorher aber noch ein paar Jobs übernommen, und er hat gemeint, wenn die nicht erledigt werden, dann wird er erledigt. Und ich gleich mit.“

Gruber war neuerlich am Hyperventilieren. Klinger schob ihm ein Fläschchen Passedan über den Tisch. Mit zitternden Händen öffnete er es und ließ eine satte Zahl an Tropfen in seinen Hals rinnen. „Was hätte ich tun sollen? Er ist doch mein Bruder!“

„Also haben Sie seine Jobs erledigt. Als Aushilfe sozusagen?“

Er nickte matt. Dann sah er der Klinger

in die Augen. „Ohne das Psychozeugs hätte ich das nie zusammengebracht.“

„Tja, Herr Gruber. Das werden Sie dort, wo Sie jetzt hinkommen, wohl auch brauchen. Und zwar reichlich, vermute ich einmal.“

Widerstandslos ließ sich Gruber abführen. An der Tür drehte er sich noch einmal um. Klinger blickte hoch. „Könnten Sie mir einen Gefallen machen, Frau Inspektor?“ Sie blieb abwartend. „Könnten Sie mich ab und zu im Knast besuchen kommen und mir Passedan aus einer Team Santé Apotheke bringen? Ich vertraue nämlich nur denen.“



► Gewinner:innen

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

Gertrude S.
9524 St. Margarethen

Manfred B.
3494 Brunn/Felde

Margarethe T.
8431 Gralla

► Gewinnspiel

Haben Sie Teil 4 des Team Santé-Krimis aufmerksam gelesen? Dann können Sie bestimmt die Gewinnfrage beantworten: *In welchem Bundesland liegt Hausmannstätten? Niederösterreich, Kärnten, oder Steiermark*

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:

Kärntner Finale



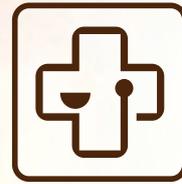
Mischpoche



Wiener Bagage



Einsendeschluss:
30. Juni 2024
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.



team santé

COSMETICS



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



Frei von
Mineralölen,
Silikonen
und Mikroplastik



Vegan

#erstrahlegesund

Lassen wir Ihre Haut *sommerlich* erstrahlen!



Hergestellt
ohne
Tierversuche



Produziert
in Österreich

exklusiv bei Team Santé

Ein Netzwerk
der Extraklasse:

Netzwerk Junge Pharmazie

Für Noch-Student:innen, Aspirant:innen und Jung-Pharmazeut:innen haben wir von Team Santé ein Projekt ins Leben gerufen, das den Einstieg in die Welt der Pharmazie noch erfolgreicher gestalten soll.



Networking – dieses Prinzip liegt uns als Team Santé Gruppe seit unserem Zusammenschluss im Jahr 2008 zugrunde. Das Austauschen praktischer Erfahrungen und Spinnen sowie Umsetzen neuer Ideen hat uns zur erfolgreichsten Apothekengruppe Österreichs gemacht. Nun wollen wir jungen Menschen mit dem neu gegründeten Projekt „Junge Pharmazie“ ein Netzwerk anbieten, mit dem sie die Arbeitswelt der Pharmazie aus erster Hand besser kennenlernen.

Innovative Projekte kennenlernen, Kontakte knüpfen

Gemeinsam sprechen wir über innovative Projekte und Zukunftschancen mit viel praktischem Know-How. Dabei haben die Jungen bei den Netzwerkabenden die Möglichkeit, viele wichtige Kontakte zu knüpfen. Besondere Vortragende und Expert:innen berichten aus der Praxis und ihrem Themenbereich wie etwa der Karriere als Apotheker:in oder im Pharma-Großhandel. Aber auch exklusive Betriebsführungen wie von Herba Chemosan Apotheker-AG werden angeboten.

Kulinarische Begleitung und Rahmenprogramm

Abseits von interessanten und zukunfts-trächtigen Themen ist bei den Netzwerktreffen auch für beste Verpflegung und ein ansprechendes Rahmenprogramm gesorgt. Wie gut das Projekt „Junge Pharmazie“ angenommen wird, zeigt die wachsende Zahl an innovativ denkenden Mitgliedern. Der nächste Schritt ist, dass unsere Veranstaltungen auch abseits von Wien stattfinden können – mit einem noch deutlich erweiterten Netzwerk.

Gemeinsam mehr erreichen!

Stets nach unserem Motto „Gemeinsam mehr erreichen“ laden wir Interessierte sehr herzlich ein, Teil dieses Netzwerkes zu werden. Lasst uns gemeinsam neue Wege gehen und die Zukunft der Pharmazie in Österreich gestalten! Um dem Netzwerk „Junge Pharmazie“ beizutreten und den Newsletter zu erhalten, melden Sie sich heute noch über unsere Website an: www.teamsante.at/karriere/berufseinstieg-studium/newsletter

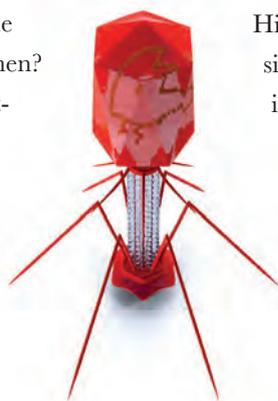




Ein Blick in die Zukunft

Teil 6: Phagen – Das Wundermittel gegen Antibiotikaresistenzen?

Jährlich sterben etwa 1,2 Millionen Menschen weltweit an Antibiotikaresistenzen, zumeist Kinder. Wie konnte es so weit kommen, dass Antibiotika, die mit ihrer Entdeckung des Penicillins 1942 ihren Siegeszug gegen todbringende Infektionen antraten, oft keine Wirkung mehr entfalten können? Die Gründe dafür sind hauptsächlich in der Massentierhaltung zu finden. Tieren – auch gesunden – wird Antibiotikum über das Futter verabreicht, damit Infektionen verhindert werden und das Wachstum der Tiere beschleunigt wird.



Außerdem wurden und werden Antibiotika viel zu leichtfertig und gegen ihren Gebrauch (etwa gegen Viren) verschrieben, sodass sie mit der Zeit wirkungslos werden. Als Folge davon sterben Menschen an den gefürchteten multiresistenten Krankenhauskeimen, an Blasen- und Blinddarmentzündungen oder eigentlich harmlosen Hautverletzungen.

Was haben nun die Phagen (griechisch für Bakterienfresser) damit zu tun?

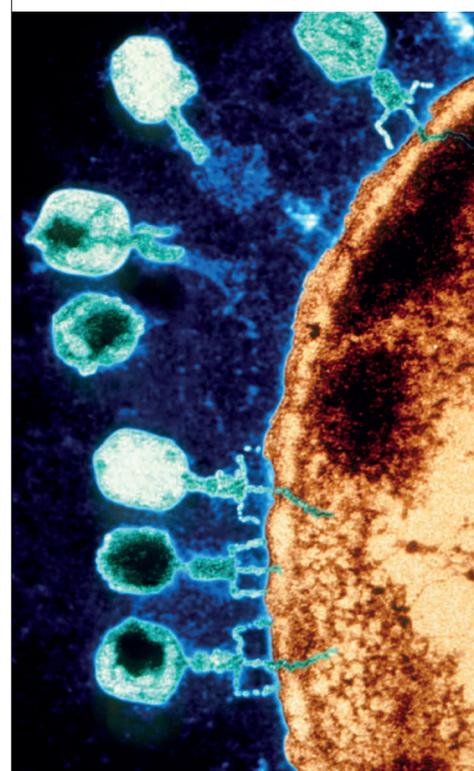
Bakteriophagen sind Viren, die ausschließlich Bakterien infizieren. Seit den 1920er-Jahren werden Phagen in Georgien gegen Bakterien eingesetzt.

Mit der Erfindung des Penicillins trat ihre Bedeutung allerdings in den Hintergrund, erst heute werden sie wieder – auch im Westen – in großem Stil befochten.

Phagen finden sich überall, wo Bakterien sind, vor allem in Abwässern. Um sie zu isolieren, wird das Wasser gefiltert, dann werden die Viren vermehrt und in ihrer Wirkung gegen Bakterien erprobt.

Der große Vorteil der Phagen ist, dass jeweils ganze bestimmte Phagen gegen ganz bestimmte Bakterienstämme wirken. Deshalb haben sie auch keine Nebenwirkungen wie Antibiotika, weil sie nur den einen Keim töten. Das Problem ist allerdings, dass man noch nicht gegen alle Bakterienarten Phagen gefunden hat und außerdem nicht alle Phagen gleich wirken.

Als Medikament sind Phagen nicht zugelassen, weil für jede Phage eine eigene klinische Studie durchgeführt werden müsste, was zu teuer und aufwändig ist. Man kann gespannt sein, welche Lösungen die Zukunft hier bringt.



Elektronenmikroskopische Aufnahme von Bakteriophagen, die sich an eine Bakterienzelle gehettet haben.



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.ª Gabriele Denk,
Team Santé Adler Apotheke.



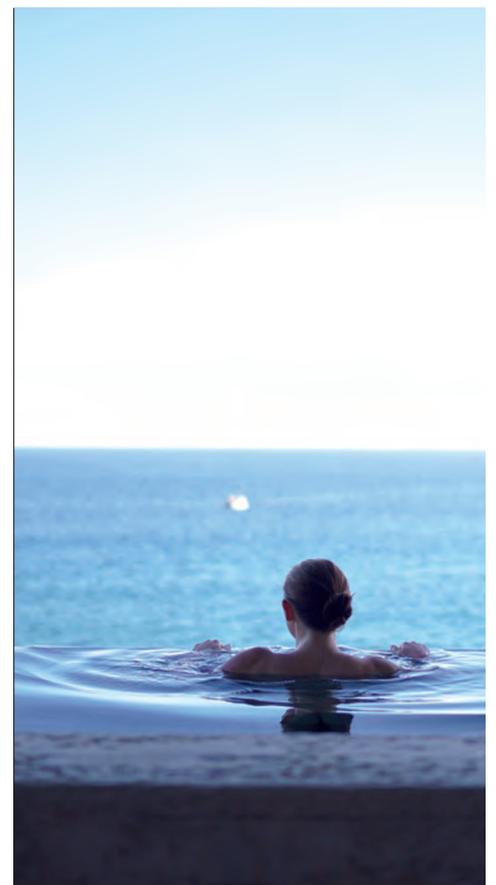
Intelligentes Nichtstun

Wussten Sie, dass beim Nichtstun die Kreativität steigt?

Sie wollen kreativ sein? Sie arbeiten sich schon seit Tagen an einem Problem ab und kommen zu keiner Lösung? Halten Sie an, hören Sie auf zu denken, machen

Sie einfach nichts. Sie werden erstaunt sein, welche Folgen das zeitigt. Wissenschaftler:innen der University of California in Santa Barbara haben herausgefunden, dass sich während des Nichtstuns neue Gedankenmuster bilden und die Kreativität steigt.

Aus der Problemlösungsforschung in der Psychologie weiß man schon lange, dass es die sogenannte Inkubationszeit braucht, während der die notwendigen Vorbereitungen für das kreative Lösen des Problems stattfinden. Nachdem man sich eine Zeit lang nicht bewusst mit einer Aufgabe beschäftigt hat, tritt die Lösung plötzlich hervor.



Während des Nichtstuns bilden sich neue Gedankenmuster und die Kreativität steigt.

Angeh. einer christl. Sekte	Debütwerk	Verbrecher, Delinquent	US-Pop-Sängerin	eine Tonart	bestimmter Artikel	chinesische Dynastie
1	6					
Zimmer (Mz.)	8			Baumwollsam		
10		Ab-schieds-gruß	4	röm. Zahlzeichen: sechs		
Software-nutzer (engl.)		Außer-irdischer (engl.)				
tschech. Tennis-spieler (Ivan)	2			schweiz. Schrift-steller, ... Jaeggi		franzö-sisch: Esel
3		span. Doppel-konso-nant		Silber-gras		
persön-liches Fürwort (3. Fall)		aus-schütten				5
Ver-langen, Be-gierden			9		7	

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

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





Kühles Meerwasser lindert die Beschwerden

Jasmin R.: Ich leide immer wieder unter Neurodermitis-Schüben. Besonders im Sommer ist das sehr belastend. Haben Sie einen Tipp?

Mag. pharm. Dr. Margit Fortunat der Team Santé Barbara Apotheke antwortet: Bei Neurodermitis ist die Hautbarriere gestört, die Haut ist also besonders schutzbedürftig gegenüber Sonne, Hitze und Schweiß. Zusätzlich reagiert sie auf viele Allergene und UV-Schutzprodukte empfindlich. Sie sollten deshalb unbedingt spezielle, für Neurodermitis geeig-



Das Anspannen der Wadenmuskeln und kreisende Bewegungen mit den Füßen verbessern den Rückfluss in den Venen und reduzieren so die Schwellung.

nete, Sonnenprodukte verwenden. Auch bei heißen Temperaturen ist es wichtig, die Haut mindestens zweimal täglich, z.B. nach einer kühlen Dusche, mit kühlenden, Feuchtigkeit spendenden Cremes zu pflegen. Bewahren Sie diese im Kühlschrank auf! Im Sommer empfiehlt sich leichte, luftige Kleidung aus Baumwolle, Leinen oder Viskose. Meiden Sie engliegende Kleidung. Bei heißen Temperaturen sollten Sie auf schweres, fettiges Essen verzichten und stattdessen zu leichten Speisen greifen. Vergessen Sie nicht, genügend Wasser oder ungesüßte Kräutertees zu trinken!

Kühles Meerwasser lindert die Beschwerden, auch wenn das salzige Wasser bei offenen Hautstellen natürlich ein wenig brennen kann.

Lukas B.: Mein Beruf zwingt mich dazu, viel zu stehen, was mir speziell an heißen Tagen extrem geschwollene Beine beschert. In der kühlen Jahreszeit nutze ich Kompressionsstrümpfe, aber wenn die Temperaturen steigen, wird mir mit denen noch heißer ...

Mag. pharm. Bernhard Streit von der Team Santé Barbara Apotheke antwortet: Besonders in Verbindung mit langem

Stehen kann Hitze zu geschwollenen Beinen oder Füßen führen. Hitze erweitert die Blutgefäße, damit der Körper die Wärme besser abgeben kann. Flüssigkeit kann so leichter in das umliegende Gewebe ausfließen und wird nicht mehr richtig über die Venen abtransportiert. Durch die erhöhte Ansammlung von Flüssigkeit entstehen dann schnell geschwollene Beine. Beinschwellungen können zwar harmlos, aber auch die ersten Anzeichen einer Venenschwäche oder einer ernsthaften Erkrankung sein. Eine erstmalige oder wiederkehrende Beinschwellung sollte immer ärztlich abgeklärt werden. Machen Sie genügend Bewegung wie Spazierengehen am Abend, Radfahren oder Schwimmen, nehmen Sie die Treppe anstelle des Lifts, all das kurbelt den Blutfluss an. Trinken Sie zwei bis drei Liter Wasser oder Tee am Tag und schützen Sie sich möglichst vor Hitze und direkter Sonneneinstrahlung. Das Anspannen der Wadenmuskeln und kreisende Bewegungen mit den Füßen verbessern den Rückfluss in den Venen und reduzieren so die Schwellung. Des Weiteren helfen flache Schuhe, kalte Güsse, Wechselduschen sowie abendliches Hochlagern der Beine.





Die Frage des Tages:

Muss alles seinen Zweck haben?

Denkst du dir auch manchmal, dass kleine Kinder es noch gut haben? Die dürfen einfach so spielen, ohne Sinn und Zweck, einfach nur, weil es Spaß macht.

Sobald man aber größer wird und in die Schule geht, beginnt es schon: Alles, was du tust, muss einen Zweck haben. Du musst Rechnen lernen, nicht, weil es Freude macht, sondern weil du in Zukunft sonst dein Leben nicht auf die Reihe kriegst. Du musst Lesen lernen, nicht, weil es Spaß macht, Geschichten zu lesen, sondern weil diese Geschichten wieder einen Zweck haben, zum Beispiel, dich mit gewissen Problemstellungen und Lösungsangeboten vertraut zu machen (als würde das Leben selbst dich nicht ohnehin dazu zwingen, Lösungen für Probleme zu finden).



Aus Spaß und Freude.

Nichtstun und beim Tun Spaß haben

Wenn du großes Pech hast, dann glauben deine Eltern auch noch an Dauerbeschäftigung. Sie haben Angst, dass dir langweilig wird, sie fordern dich sofort auf, etwas zu tun,

wenn du einfach nur dasitzt und ins Narrenkastel schaust (also gedanklich weit, weit weg bist). Als wäre Nichtstun etwas Schlimmes, Anstößiges, etwas, das auf keinen Fall sein darf. Erkläre deinen Eltern, dass die besten Ideen beim Nichtstun kommen (womit wir schon wieder bei einem Zweck wären, nämlich dem des Nichtstuns, aber egal). Und erkläre ihnen, dass du lesen, schreiben und rechnen willst einfach genauso wie du früher gespielt hast: aus Spaß und Freude und sonst nichts.



Mag. pharm.
Dr. Klaus
Schirmer



apotheke für kids

Sommergrippe

Endlich Sommer, endlich Ferien und dann das: Sommergrippe. Zwar verläuft dieser grippale Infekt oft milder als eine Erkältung im Winter, lästig ist sie aber trotzdem. Meist zeigt sich der Infekt durch Schnupfen, Husten und Halsschmerzen, manchmal auch begleitet von Brechdurchfall und Fieber. Jetzt heißt es Geduld haben: Sorgen Sie für eine angenehm kühle Raumtemperatur und gönnen Sie Ihrem Kind viel Ruhe und Schlaf, versorgen Sie es mit unge-süßtem Kräutertee und viel Zuneigung. Vermeiden Sie auf jeden Fall Sonne, das Schwimmbad ist grundsätzlich tabu. Die Sommergrippe ist mit Hausmitteln wie Salbeitee mit Honig gegen Halsschmerzen und Husten gut zu lindern. Sollte Ihr Kind länger als ein paar Tage krank sein und der Zustand sich nicht bessern, dann suchen Sie die Kinderärztin/den Kinderarzt auf.



TIM SONTÉE



Normison
Ohrenspray:
Hilft bei Wasser
im Ohr



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 Wieneu

IZ-NÖ-Stüd 2355 WR. NEUDORF, Zentrum B11
Straße 3, Obj. 74, Tel +43 (0) 2236 660426-0

4) Team Santé Salvator Apotheke

7000 EISENSTADT, Hauptstraße 4-6
Tel +43 (0) 2682 62654 71

5) Team Santé Apotheke Hausmannstätten

8071 HAUSMANNSTÄTTEN, St.-Peter-Straße 6
Tel +43 (0) 3135 47511-0

6) Team Santé Linden Apotheke

8430 LEIBNITZ, Kaspar-Harb-Gasse 2a
Tel +43 (0) 3452 82233

7) Team Santé Barbara Apotheke

9400 WOLFSBERG, Krankenhausstraße 16
Tel +43 (0) 4352 4262

8) Team Santé Activa Apotheke

9400 WOLFSBERG, Klagenfurter Straße 35
Tel +43 (0) 4352 37770

9) Team Santé Obelisk Apotheke

9020 KLAGENFURT, Völkermarkter Ring 14
Tel +43 (0) 4635 13250

10) Team Santé Obere Apotheke

9500 VILLACH, 10.-Oktober-Straße 4
Tel +43 (0) 4242 24128

11) Team Santé Tauern Apotheke

5541 ALTENMARKT, Obere Marktstraße 46
Tel +43 (0) 6452 7875

12) Team Santé Apotheke Krems

8570 VOITSBERG, Grazer Vorstadt 152
Tel +43 (0) 3142 21202

13) Team Santé Adler Apotheke

3500 KREMS, Obere Landstraße 3
Tel +43 (0) 2732 82001

14) Team Santé Stadtapotheke

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

15) Team Santé Pinzgau Apotheke

5760 SAALFELDEN, Leogangerstraße 39
Tel +43 65 827 4103

TV-Tipp Santé

ORF 2: Bewusst gesund, jeden Samstag, 17:30 Uhr
3sat: nano, Montag bis Freitag, 18:30 Uhr
SF1: Gesundheit Sprechstunde, Sonntag, 18:10 Uhr

Radio-Tipp Santé

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

Bayern 2: Gesundheitsgespräch
jeden Samstag, 12:05 Uhr

podcast-Tipp Santé

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

Online-Tipp Santé

www.frauenhelpline.at
Frauenhelpline gegen Gewalt

www.gutepillen-schlechtepillen.de
Kritische Informationen zu Medikamenten

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