



04

**INGWER –
HEILSAME KNOLLE**

20

**SONNENSCHUTZ?
ABER SICHER**

22

**PKA – BERUF
MIT ZUKUNFT**



*„Leben ist nicht genug“, sagte der Schmetterling.
„Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume
gehören auch dazu.“*

Hans Christian Andersen

FLIEG, SCHMETTERLING, FLIEG ...

Manchmal genügt nur ein Schritt vor die Tür und ein Blick in die blühende, grüne Naturlandschaft oder ein Waldspaziergang, und wir fühlen uns schon viel wohler.

Ja, draußen in der Natur sein stärkt das Immunsystem und schenkt uns wertvolles Vitamin D, das ist wissenschaftlich erwiesen. Selbst das Betrachten von Schmetterlingen kann sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken, denn es ist eng mit der Erholung in der Natur verbunden. Flieg, Schmetterling flieg ...

Doch so wohltuend die warme Jahreszeit ist – sie stellt unseren Körper auch vor besondere Herausforderungen. Hitze belastet den Organismus und kann sogar die Wirksamkeit von Medikamenten beeinträchtigen.



Das A und O:

ausreichend Flüssigkeit trinken. Auch unsere Haut verdient im Sommer besondere Aufmerksamkeit. Sonnenschutz ist nur ein Faktor ...

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu bester Sommergesundheit mit individueller Beratung und hochwertigen Produkten.

VITAL Apotheke St. Johann - Ihr Lieblingsort rund um Ihre Gesundheit.

Ihre Apothekerin
Mag. pharm. Barbara Haase

EIN ARBEITSPLATZ MIT VIELEN FACETTEN „UNSER JOB MACHT SINN“

In kaum einem anderen Gesundheitsberuf ist der Kontakt mit Menschen so direkt und persönlich. Kein Wunder, dass die Apotheken-Teams großes Vertrauen genießen, und die Berufe nach Umfragen zu den beliebtesten gehören.

„Die Arbeit in der Apotheke ist deshalb erfüllend, weil sie medizinisches Wissen mit Menschlichkeit verbindet, hohe Arbeitsplatzsicherheit und abwechslungsreiche Tätigkeiten bietet“, betont Mag. pharm. Barbara Haase, Inhaberin der VITAL Apotheke St. Johann.

In dieser Ausgabe unseres Apothekenmagazins stellen wir Christina Lernpaß, Pharmazeutisch Kaufmännische Assistentin (PKA) und unseren Lehrling Johanna Kreuzer vor.

Christina, herzlich, fröhlich, bodenständig und immer voller Klarheit, ist eine top-ausgebildete PKA und seit über zehn Jahren im Team der VITAL Apotheke. Sie war schon da, als die VITAL Apotheke noch Anna Apotheke hieß. „Christina ist – wie im Übrigen auch alle anderen Mitarbeiterinnen – aus meinem Team nicht wegzudenken, ich sehe uns wie zwei Zahnräder, die perfekt ineinandergreifen“, so Barbara Haase.

Christinas Verantwortungsbereiche liegen neben der Kundenbetreuung vor allem im



Christina Lernpaß

Einkauf und der Rezeptabrechnung. Und wenn es um schnelle Hilfe bei unvorhergesehenen EDV-Anwenderproblemen geht, ist sie auch in diesem Fach eine Meisterin.

Und was gefällt Christina an ihrem Beruf? „Alles, was mit Organisation zusammenhängt, wie z.B. die täglichen Bestellungen aufgeben und die Beratung, wenn es speziell um Nährstoffe geht“, sagt Christina. Zudem liebt sie es, ihre kreative Seite auszuleben: Sie kümmert sich nämlich auch um die dekorative Präsentation und Platzierung der verschiedensten Produkte in der Apotheke.

Johanna, warum hast Du Dich für die Lehre zur Pharmazeutisch Kaufmännischen Assistentin (PKA) entschieden? „Ich wusste

schon gleich nach meiner Schulzeit, dass mich alles rund um die Apotheke interessiert“, erzählt Johanna. Sie findet es spannend, mehr über Krankheiten zu erfahren, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wie sie die Menschen dabei unterstützen kann. Besondere Freude macht ihr die Herstellung von Rezepturen.

Die Lehre zur PKA betrachtet Johanna als Basis für weiterbildende Möglichkeiten: „Und am Ende habe ich einen Abschluss in der Hand, auf den ich stolz sein kann.“ Zudem hat Johanna in ihrer bisherigen Ausbildungszeit gelernt, Initiative zu zeigen, also viel dazu beigetragen, um die Freude am Erfolg auch genießen zu können. Dazu Apotheken-Chefin Barbara Haase: „Ich liebe es, wenn Menschen bereit sind zu wachsen. Danke, Johanna, dass Du zu uns gehörst!“



Johanna Kreuzer

INGWER - ARZNEIPFLANZE DES JAHRES

SCHARFE KNOLLE MIT HEILKRAFT

In Österreich wird die Auszeichnung „Arzneipflanze des Jahres“ von der Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) vergeben.

Das ist ein Netzwerk aus Wissenschaftler*innen österreichischer Universitäten, das sich mit pflanzlichen Arzneimitteln beschäftigt. Für dieses Jahr kürte es den Hopfen als Arzneipflanze des Jahres – darauf werde ich in der Herbst-Ausgabe unseres Apothekenmagazins ausführlich eingehen – die deutschen Kollegen entschieden sich für den Ingwer.

Arzneilich wird der Wurzelstock geschält und vom Kork befreit verwendet. Er stammt ausschließlich aus Kulturen in China, Indien, aber auch in Mitteleuropa hat sich inzwischen ein regionaler Anbau etabliert. Die Rhizomstücke, Teile des unterirdischen Sprosses, werden im Frühjahr in gedüngte Böden gelegt und etwa zehn Monate später geerntet. Inhaltsstoffe sind ätherische Öle und das scharf schmeckende Gingerol und Shogaol.

Ingwer wird bei Erwachsenen und auch Kindern – bei Schwangeren und stillenden Mütter unter bestimmten Voraussetzungen – vorbeugend gegen Reisekrankheit als Arzneimittel oder Medizinprodukt eingesetzt und wirkt lindernd bei leicht krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden. Frischer Ingwer-Tee mit Honig und Zitrone ist ein bewährtes Mittel bei ersten Erkältungsanzeichen.

Zudem erfreut uns Ingwer im Sommer mit seiner erfrischenden Wirkung.

DR. ÖSSLER INGWER SIRUP – UND WAS ER KANN

Das Beste ist, dass Sie diesen Sirup mit all den wunderbaren Eigenschaften des Ingwers in konzentrierter Form nicht nur pur genießen, sondern auch für die verschiedensten Mixgetränke verwenden können: mit 44 % Ingwer und der Zugabe von Zitrone besitzt der regional produzierte Ingwer Sirup den höchsten Fruchtgehalt und ist in seiner Wirksamkeit und Geschmacksintensität unübertroffen!

BOTANISCHER NAME
Zingiber officinale

HERKUNFT
Südostasien

**VERWENDETER
PFLANZENTEIL**
Rhizom (unterirdischer Spross)

WIRKSTOFFE
Gingerole, Shogaole, ätherische Öle

WIRKUNG
lindert Übelkeit, fördert die Verdauung,
wirkt entzündungshemmend

ANWENDUNG
Tee, frisch, Kapseln oder Tropfen



DR. ÖSSLER INGWER SIRUP

+ Rezeptheft

200 ml

€ 16,90



REZEPT „FÜR 2SAMKEIT“ DR. ÖSSLER INGWER- JOGHURT-CREME

ZUTATEN

- 250 g griechischer Joghurt
- 6 cl Schlagobers
- 4 cl DR. ÖSSLER Ingwer Sirup
- Garnitur: Minze oder Basilikum, Früchte, Mandelsplitter oder Kokosraspeln als extra Crunch

ZUBEREITUNG

Schlagobers aufschlagen, Joghurt und Ingwer Sirup unterheben und nach Belieben garnieren.

TIPP: Bei jedem Kauf einer Flasche DR. ÖSSLER Ingwer Sirup fließt ein fixer Anteil des Gewinns an Ärzte ohne Grenzen Österreich.



WIE EIN TAG AM MEER

AROMEN VON MEER, SONNE & URLAUB



MEERES BRISE

Wie eine leichte Brise, die vom Meer her weht, wie ein Eintauchen in erfrischend türkisblaues Wasser: Erleben Sie die Poesie des Meeres in einer Kombination aus naturreinen Totes Meer Mineralien, Meeressalgen und einem aquatischem Duft.


DERMASEL®

Iberogast®



**Die Kraft der
Natur für
Magen & Darm**



**Bewährt bei AKUTEN
Magen- und Darm-
Beschwerden**



**Speziell bei HÄUFIG
wiederkehrenden Magen-
Beschwerden**

**2-mal maßgeschneidert
für Ihre Bedürfnisse**

www.iberogast.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen
informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheke.

LONGEVITY

**GESUNDHEIT
KENNT KEIN
ALTER**





Der Begriff Longevity ist derzeit in aller Munde: in Medien, Podcasts, sozialen Netzwerken und Gesundheitsmagazinen taucht er immer häufiger auf. Gemeint ist damit jedoch mehr als nur ein möglichst langes Leben.

Longevity steht für das Ziel, nicht nur älter zu werden, sondern möglichst lange gesund, aktiv und selbstständig zu bleiben.

DIE WISSENSCHAFT HINTER DER LANGLEBIGKEIT

Die Forschung zeigt: Altern ist ein komplexer biologischer Prozess, der von genetischen Faktoren, Umweltbedingungen und unserem Lebensstil beeinflusst wird. Auf zellulärer Ebene spielen unter anderem Entzündungsprozesse, oxidativer Stress und

Veränderungen der sogenannten Telomere eine Rolle. Telomere sind die „Schutzkappen“ unserer Chromosomen – sie verkürzen sich mit zunehmendem Alter, was mit dem Alterungsprozess in Verbindung gebracht wird. Auch die Funktion der Mitochondrien, der „Kraftwerke“ unserer Zellen, ist entscheidend. Sie produzieren Energie für zahlreiche Stoffwechselprozesse. Mit zunehmendem Alter kann ihre Leistungsfähigkeit abnehmen. Wissenschaftliche Ansätze im Bereich Longevity beschäftigen sich daher intensiv mit Möglichkeiten, die Zellgesundheit möglichst lange zu erhalten.

ERNÄHRUNG ALS WICHTIGER BAUSTEIN

Eine ausgewogene Ernährung gilt als einer der zentralen Faktoren für gesundes Altern.





Besonders gut untersucht ist die mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Olivenöl und Fisch. Sie liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidative Eigenschaften besitzen und entzündungshemmend wirken können.

Auch eine moderate Kalorienreduktion kann positive Effekte auf Stoffwechselprozesse haben. Entscheidend ist jedoch eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen.

BEWEGUNG HÄLT KÖRPER UND GEIST FIT

Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt den Erhalt der Muskelmasse, stärkt das Herz-Kreislauf-System und kann das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Osteoporose reduzieren. Schon 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche – etwa zügiges Gehen oder Radfahren – zeigen messbare Effekte.

Darüber hinaus wirkt sich Bewegung positiv auf das Gehirn aus: Sie fördert die Durchblutung und kann dazu beitragen, kognitive Fähigkeiten länger zu erhalten.

SCHLAF UND STRESS IM GLEICHGEWICHT

Während des Schlafs finden wichtige Regenerationsprozesse statt. Hormone werden

reguliert, Zellschäden repariert und das Immunsystem unterstützt. Chronischer Schlafmangel hingegen steht mit einem erhöhten Risiko für verschiedene Erkrankungen in Verbindung.

Auch Stress beeinflusst die Gesundheit langfristig. Dauerhaft erhöhte Stresshormone können Entzündungsprozesse begünstigen und sich negativ auf Herz, Stoffwechsel und Psyche auswirken. Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder Spaziergänge können.

LONGEVITY – KONTINUITÄT STATT PERFEKTION

Kleine, langfristig umsetzbare Gewohnheiten haben oft den größten Effekt. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf sowie soziale Kontakte bilden die Grundlage für gesundes Altern. Darüber hinaus rücken Mikronährstoffe, Prävention und individuelle Beratung zunehmend in den Fokus. Gerade Apotheken können hier eine wichtige Rolle spielen, wenn es um evidenzbasierte Informationen und eine bedarfsgerechte Unterstützung geht. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Longevity ist definitiv kein kurzfristiger Trend, sondern ein ganzheitlicher Ansatz für mehr gesunde Lebensjahre – und letztlich für mehr Lebensqualität.



POWER aus der Mitte!

Für Energie* und Immunsystem*



DIREKT-STICK
zergeht auf der Zunge

Institut
AllergoSan

* Trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung (Magnesium, Vitamin C), zu einem normalen Energiestoffwechsel (Magnesium, Vitamin C) und zu einer normalen Funktion des Immunsystems (Vitamin C) bei.

www.omni-biotic.com



* € 3,- **Gutschein** gültig für OMNi-BiOTiC® POWER Direkt-Sticks (28 Stk.) bis 30. Juni 2026, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barabläse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 87512

GUTSCHEIN
€ 3,-



JETZT IST DIE BESTE ZEIT BEWEGUNG IN DER FRISCHEN LUFT

Mit steigenden Temperaturen wächst die Lust auf Bewegung im Freien. Spaziergänge, Radfahren oder leichte Gymnastik regen den Kreislauf an, stärken die Muskulatur und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden.

Nach den ruhigeren Wintermonaten empfiehlt es sich, langsam zu starten und die Belastung schrittweise zu steigern, damit sich der Körper gut anpassen kann.

MUSKELN GEZIELT UNTERSTÜTZEN

Unsere Muskeln sorgen nicht nur für Beweglichkeit, sondern stabilisieren auch Gelenke und unterstützen eine gesunde Körperhaltung. Ein kurzes Aufwärmen vor der Aktivität kann helfen, die Muskulatur vorzubereiten und Überlastungen vorzubeugen. Auch sanfte Dehnübungen nach der Bewegung fördern die Flexibilität. Für eine normale Muskelfunktion ist zudem eine aus-

reichende Versorgung mit Mineralstoffen wichtig. Magnesium und Kalium tragen unter anderem zu einem funktionierenden Zusammenspiel von Nerven und Muskeln bei. Die Apotheke kann dabei unterstützen, den individuellen Bedarf richtig einzuschätzen.

ELEKTROLYTE IM GLEICHGEWICHT

Bei Wärme und körperlicher Aktivität verliert der Körper über den Schweiß nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Elektrolyte wie Natrium, Kalium oder Magnesium. Regelmäßiges Trinken hilft, diesen Verlust auszugleichen. Besonders geeignet sind Wasser oder ungesüßte Tees sowie elektrolythaltige Getränke.

SCHRITT FÜR SCHRITT AKTIV BLEIBEN

Schon moderate Bewegung im Freien kann das Wohlbefinden steigern und neue Energie bringen. Wer auf seinen Körper hört, ausreichend trinkt und seine Muskulatur unterstützt, schafft gute Voraussetzungen für einen aktiven Start in die warme Jahreszeit. Kleine, regelmäßige Bewegungseinheiten lassen sich meist gut in den Alltag integrieren – und tun dem gesamten Organismus gut.

**BUNT, BUNTER,
AM BUNTESTEN**



Wenn du magst,
bring dein buntes
Kunstwerk in die
Apotheke und
hol dir ein kleines
Geschenk.

RÄTSELSPASS MIT GEWINNSPIEL

schwed. Pop- legende	Navigation	blut- saugen- des Insekt	griechi- scher Buch- stabe	Sinnes- organ	Horn- strauch, Cornus	Wasser- fahr- zeug (Kzw.)	Stil, Eleganz (franzö- sisch)	erd- braune Farbe	Konsu- ment von Nahrung	sehr be- deutend, bahn- brechend	Roman von Emile Zola
Stadt in Nord- italien	1				Insel- staat in der Karibik				schma- ler Weg		
chemi- sches Element			Fluss durch Florenz			also, folglich	Greisin	portu- giesisch: heilig		reich an Licht	Eingang
Gottes- leugner					amerika- nische Film- preis			griech. Göttin der Mor- genröte	Kommuni- kations- form im Internet		
schänd- lich, nieder- trächtig	runde Schnee- hütte	nicht locker oder wacklig	Muse der Liebes- dichtung				Nadel- baum			5	franz. männ- licher Artikel
landwirt- schaft- liches Gerät				ein Himmels- körper	Maul- esel	Honig- wein		Bundes- staat der USA	russi- sche Halb- insel	jeder ohne Aus- nahme	
	4		poetisch: Atem			Garnitur (engl.)	gekühl- ter Lager- raum				
Aroma, zarter Geruch	Abkür- zung für senior		3	Neigung, Lust: Appetit (ital.)				Ausruf der Bestür- zung	persön- liches Fürwort		
			Vor- raum, Flur				Edel- stein, Schmuck- stück				
1	2	3	4	5	gefloch- tene Besatz- schnur			lang- schwän- ziger Papagei			

Auflösung der Vornummer

	A	B	A	U	S	E
M	K	A	L	F	T	P
K	A	A	A	A	A	A
L	F	A	F	F	O	D
L	L	M	S	U	E	B
E	E	R	S	E	S	N
L	T	E	R	M	I	N
O	E	H	M	O	G	E
A	A	P	S	T	T	E
P	A	T	S	A	I	S

DAS LOSUNGSWORT DES KREUZWORTRÄTSELS IST IHR ERSTER SCHRITT ZUM HAUPTGEWINN –

und einem Kurzurlaub steht nichts mehr im Wege. Mit dem Original American Tourister Handgepäckstrolcher mit 34 L Füllvolumen reisen Sie leicht und unbeschwert.



Name _____

Adresse _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein **(bitte ankreuzen)**.
Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 10.06.2026 bei uns in der Apotheke ab – wir verständigen Sie.

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos, freiwillig und mit keiner Kaufverpflichtung verbunden. Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Personen mit Wohnsitz in Österreich. Die Verlosung des Gewinns erfolgt nach Ablauf des Durchführungszeitraumes unter Ausschluss der Öffentlichkeit und Gewährleistung des Zufallsprinzips. Der Gewinner wird vom Veranstalter mittels Privatnachricht benachrichtigt. Der Rechtsweg und die Barabgabe sind ausgeschlossen. Die Teilnehmer am Gewinnspiel erlauben die Kontaktaufnahme via der hinterlegten Email Adresse und erteilen das Recht zur Veröffentlichung ihrer Namen.

Reisefroh ohne Klo



Mai & Juni

2€
SPAREN*

+



Wenn's durchfällt...

BiOMii DF Restore

Damit die Reise *nicht* in die Hose geht!

* Beim Kauf von **BiOMii**[®] DF Restore Pulver oder Kapseln + **GRATIS BiOMii**[®] Travelbag (solange der Vorrat reicht). Gültig von 01. Mai – 30. Juni 2026. Keine Barablässe möglich.



* ApoVerlag Couponing



KRAFTQUELLE FÜR
JEDEN ATEMZUG

DIE LUNGE



Wir denken meist erst dann an unsere Lunge, wenn das Atmen schwerfällt. Dabei arbeitet sie unermüdlich – rund 20.000 Atemzüge pro Tag versorgen unseren Körper mit Sauerstoff.

Die Lunge gehört zu den wichtigsten Organen überhaupt: Ohne Sauerstoff können unsere Zellen keine Energie gewinnen, und auch das Gehirn ist auf eine konstante Versorgung angewiesen. Umso wichtiger ist es, dieses empfindliche Organ zu schützen und zu unterstützen.

WIE DIE LUNGE FUNKTIONIERT

Die Lunge besteht aus zwei Flügeln und einem weit verzweigten Netzwerk aus Bronchien. Am Ende dieser Atemwege sitzen Millionen winziger Lungenbläschen, sogenannte Alveolen. Hier findet der Gasaustausch statt: Sauerstoff gelangt ins Blut, während Kohlendioxid abgegeben wird. Insgesamt bietet die Oberfläche der Lunge eine Fläche von rund 70 bis 100 Quadrat-



metern – etwa so groß wie eine Wohnung. Damit dieser Prozess reibungslos funktioniert, sind die Atemwege mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Feine Flimmerhärchen transportieren eingeatmete Partikel wie Staub oder Krankheitserreger wieder nach außen. Dieses natürliche Reinigungssystem schützt die Lunge täglich vor Belastungen aus unserer Umwelt.

WAS UNSERER LUNGE SCHADET

Zu den größten Risikofaktoren zählt das Rauchen. Tabakrauch enthält zahlreiche Schadstoffe, die die Schleimhäute reizen und die Selbstreinigung der Atemwege beeinträchtigen können. Langfristig erhöht Rauchen das Risiko für chronische Atemwegserkrankungen wie COPD deutlich.





Doch auch Luftverschmutzung, Feinstaub oder häufige Atemwegsinfekte können die Lunge belasten. Besonders empfindlich reagieren die Atemwege auf trockene Luft oder starke Temperaturschwankungen. Eine gereizte Schleimhaut ist anfälliger für Beschwerden und Infektionen.

DIE LUNGE IM ALLTAG UNTERSTÜTZEN

Viel Bewegung an der frischen Luft zählt zu den einfachsten Möglichkeiten, die Lungenfunktion zu fördern. Spaziergänge, moderates Ausdauertraining oder Radfahren regen die Atmung an und verbessern die Sauerstoffversorgung des Körpers. Gleichzeitig wird die Atemmuskulatur gestärkt.

Auch ausreichendes Trinken spielt eine wichtige Rolle. Flüssigkeit hilft dabei, die

Schleimhäute feucht zu halten und ihre natürliche Schutzfunktion zu unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse liefert Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die zum Schutz der Zellen beitragen können.

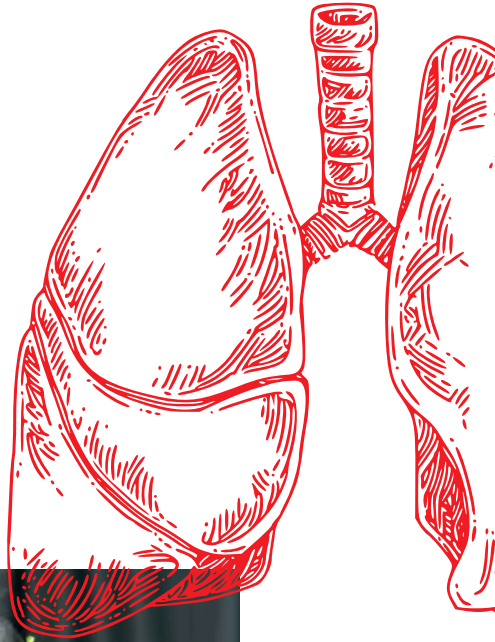
Wer häufig unter trockener Heizungsluft leidet, kann auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit achten. Regelmäßiges Lüften oder Luftbefeuchter können helfen, die Atemwege zu entlasten. Auch bewusstes, tiefes Durchatmen – etwa bei Spaziergängen oder kleinen Atemübungen im Alltag – kann das Lungenvolumen positiv beeinflussen.

KLEINE GEWOHNHEITEN MIT GROSSER WIRKUNG

Unsere Lunge leistet täglich Großes, oft un-

bemerkt. Ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit kann dazu beitragen, die Atemwege langfristig zu unterstützen. Frische Luft, Bewegung, ausreichend Flüssigkeit und der Verzicht auf Schadstoffe sind einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen.

Wir sind gerne Ihre kompetente Anlaufstelle – etwa bei Fragen zur Stärkung des Immunsystems, zur Pflege der Schleimhäute oder zu unterstützenden Produkten für die Atemwege. Wer gut auf seine Lunge achtet, schafft beste Voraussetzungen, um jeden Tag frei durchatmen zu können.



-2€*

im Mai & Juni

Otrivin
 Natural
 für die ganze
 Familie.



Gebrauchsfertige Meerwasserlösung für die tägliche Nasenreinigung

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. *:-2€-Gutschein gültig im Mai und Juni 2026 für alle Otrivin Natural Produkte, einlösbar in Ihrer Apotheke. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Haleon - Gebro Consumer Health GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich.

Stand 03.2026



SCANNEN & SPAREN

OHNE FARBSTOFFE

NEU!

Ibuprofen[®] Express

die schnelle Lösung bei Schmerzen



schmerzstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend
gut verträglich und ohne Farbstoffe – reduziert das Risiko
farbstoffbedingter Unverträglichkeiten

Wirkstoff: Ibuprofen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
AT-IBUM-2500014 06/25



NEWS AUS DER

WISSENSCHAFT

Tätowierungen sind weit verbreitet: In Europa trägt etwa jede fünfte Person ein Tattoo, bei jungen Erwachsenen deutlich mehr. Gleichzeitig steigt seit Jahren die Häufigkeit des malignen Melanoms.

Neben UV-Strahlung rücken daher weitere mögliche Risikofaktoren in den Fokus – darunter auch Tattoo-Farben.

Eine schwedische Fall-Kontroll-Studie mit 2.880 Melanom-Patientinnen und -Patienten untersuchte den Zusammenhang zwischen Tätowierungen und Hautkrebs. Das Ergebnis: Tätowierte Personen hatten ein um 29 % erhöhtes relatives Risiko für ein kutanes Melanom – unabhängig von Hauttyp, UV-Exposition oder Solariennutzung. Das höchste Risiko zeigte sich bei einer Expositionsdauer von 10 bis 15 Jahren. Allerdings traten nur rund 30 % der Melanome direkt im tätowierten Hautareal auf.

Als mögliche Ursache diskutieren Forschende Inhaltsstoffe von Tattoo-Farben, darunter polzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, aromatische Amine und Schwermetalle, die teilweise als potenziell krebserregend gelten. Zudem können Pigmente im Körper gespeichert werden und unter UV-Einwirkung chemische Veränderungen eingehen.

Die Studie zeigt eine statistische Verbindung, jedoch keinen Beweis für einen ursächlichen Zusammenhang. Für die Praxis gilt: Tätowierte Haut sollte regelmäßig kontrolliert werden, insbesondere bei auffälligen Muttermalen. Früherkennung bleibt entscheidend.

**TATTOO UND
HAUTKREBS:
MÖGLICHER
ZUSAMMEN-
HANG**

SONNENSCHUTZ
AUS DER APOTHEKE

BITTE DICK AUFTRAGEN!



€ 2,-
sparen

VITAL HYALORON SCHUTZFLUID LSF 50

Für alle Hauttypen

50 ml I statt € 26,40

KENNENLERNPREIS € 24,40

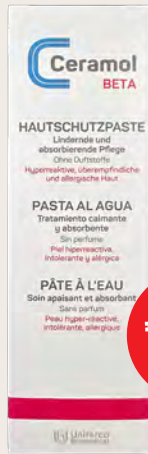
Die Sonne schenkt uns Licht, Wärme und Lebensfreude. Sonne tut gut – doch zu viel UV-Strahlung kann der Haut schaden. Gerade deshalb lohnt sich der Griff zu hochwertigen Sonnenschutz-Produkten aus der Apotheke.

Denn Apothekenprodukte zeichnen sich durch geprüfte Qualität, hautverträgliche Inhaltsstoffe und oft zusätzliche Pflegeeigenschaften aus. Sie bieten mehr als nur Lichtschutzfaktor, sie sind speziell entwickelt für empfindliche Haut, Allergiker oder besondere Hautbedürfnisse. Sie kombinieren breitbandige UV-Filter mit pflegenden Inhaltsstoffen und innovativen Technologien. So schützen sie nicht nur vor Sonnenbrand, sondern auch vor vorzeitiger Hautalterung und Pigmentflecken.

„Prinzipiell gilt: Besser einmal dick auftragen als mehrmals dünn – und am besten schon eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad“, rät Mag. pharm. Barbara Haase. Nach etwa

zwei bis drei Stunden sollten Sie in jedem Fall nachcremen. Schweiß, Wasser oder Abrieb durch Kleidung lassen den Schutz nämlich wieder verschwinden. „Es stimmt übrigens nicht, dass Sie im Schatten geschützt sind“, so die Pharmazeutin weiter, „oder bei bereits gebräunter Haut auf den Sonnenschutz verzichten können.“

Besonders wichtig ist, bei der Wahl des Sonnenschutzes auf Wechselwirkungen verschiedener Inhaltsstoffe, die in zahlreichen Medikamenten wie Antibiotika, Arzneimittel gegen Herz-Kreislauf-Symptome oder Psychopharmaka enthalten sind, zu achten. Sie können schwerwiegende Hautveränderungen hervorrufen.



€ 2,¹⁰
sparen

CERAMOL HAUTSCHUTZPASTE

Top für Radfahrer

75 g l statt € 20,60

KENNENLERNPREIS € 17,50

Zum Schluss ein Tipp: Sie haben noch Sonnenmilch vom Vorjahr? Bitte sofort entsorgen! Wissenschaftler der Pariser Universität Sorbonne haben eine beunruhigende Entdeckung gemacht – nämlich, dass sich mit der Zeit Schadstoffe bilden können.

DARAUF KOMMT ES AN

- **Lichtschutzfaktor (LSF):** schützt vor UVB-Strahlen und Sonnenbrand
- **Breitbandschutz:** schützt auch vor UVA-Strahlen (Hautalterung)
- **Wasserfestigkeit:** wichtig bei Sport und Baden
- **Großzügig auftragen und regelmäßig nachcremen:** besonders nach dem Baden oder Schwitzen.

4-PFOTEN-ECKE JOINT STICKS FOR DOGS

Endlich – Sport, Spaziergänge ... alles ist nun wieder möglich mit unseren Wauzis. Mit den Gelenksticks bieten Sie Ihrem Liebling eine hervorragende Möglichkeit, ihn nach gemeinsamen Aktivitäten zu belohnen und gleichzeitig seine Mobilität und Vitalität zu unterstützen. Die positive Wirkung beruht auf den Inhaltsstoffen Glucosamin und Chondroitin, die aus natürlichen Quellen wie Grünlippmuschelpulver sowie Weich- und Krebstieren gewonnen werden. Glucosamin und Chondroitin sind körpereigene Nährstoffe, die über die Gelenkflüssigkeit zu den Gelenken transportiert werden. Dort tragen sie dazu bei, die Beweglichkeit zu erhalten, die Gelenke geschmeidig zu halten und sie vor Abnutzungserscheinungen zu schützen, die langfristig Schmerzen und Entzündungen verursachen können.

Unsere Gelenksticks können helfen, frühzeitig vorzubeugen und den Hund auch bei bestehenden Beschwerden unterstützend zu begleiten. Ein zusätzlicher positiver Effekt: Das Kauen auf den schmackhaften Sticks aktiviert die Mund- und Schlundsensorik Ihres Lieblings – und sorgt für entspannte Zufriedenheit bei Ihrem Wauzi.

Erst Aktivität, dann Ruhe – ein perfektes Hundeleben



PHA PETVET GELENKSTICK FÜR HUNDE

175 g

JETZT NUR € 5,70



PKA-LEHRE

DEIN PLATZ IN DER APOTHEKE

Du interessierst dich für Gesundheit, Organisation und den Umgang mit Menschen? Dann ist die Lehre zur Pharmazeutisch Kaufmännischen Assistent*in (PKA) genau das Richtige für dich.

Der Lehrberuf ist vielseitig, abwechslungsreich und formt deine Persönlichkeit. Er verlangt Liebe zum Detail, Genauigkeit und absolute Verlässlichkeit.

Der Lehrinhalt stellt eine komplexe Basis für die Ausübung des Berufes dar: Wirtschaftsthemen wie Buchhaltung, Rechnungswesen, Physiologie und Anatomie

des Menschen, die Welt der Pflanzen und Arzneipflanzen mit ihrem Aufbau, ihren Inhaltsstoffen und Wirkungsspektren, Themen wie Kosmetik, Sonnenschutz, Hautpflege und unterstützende Beratung bei Indikationen wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit, bei Sportverletzungen oder Reiseapothekenvorbereitung. Weiter lernst du magistrale Rezepturen mit Herstellung von Zäpfchen, Salben, Cremes, Sirupe, Tinkturen, Kapseln, Mischungen mit ätherischen Ölen u.v.m.

Du musst dir darüber bewusst sein, dass die Kund*innen meist begleitet von Leid, Traurigkeit und Hoffnung auf Besserung,

Sorge um Verwandte, Bekannte, Kinder oder Großeltern die Apotheke aufsuchen. „Ich sehe unsere Aufgabe darin – abgesehen von der vorgegebenen Versorgung der Menschen in unserer Region – jeden mit einem positiven, gestärkten Gefühl nach Hause gehen zu lassen“, so Barbara Haase. „Als PKA bist du Teil eines Teams mit diesem Ziel und das musst du bei der Wahl des Lehrberufs mögen“, fügt sie hinzu.

Als Lehrbeauftragte ist es nicht mit der Ein- führung und dem Zeigen und Erklären aller

Bereiche getan, sondern viele Gespräche, oftmals Mutzusprechungen, aber auch Auf- zeigen von Fehlern, die auszumerzen sind, begleiten die zwei oder drei Lehrjahre.

Das Lernen von Eigeninitiative, Aufgaben selbst zu erarbeiten und zu bewältigen, Fortbildungen, um an deiner Persönlich- keitsentwicklung zu arbeiten, das Erkennen und damit umgehen können, dass in der Apotheke noch viel analog gearbeitet wird und die digitale Welt verlassen - all das lernt der Lehrling zudem kennen und erkennen.

Es sind spannende, aufregende, lernintensi- ve und horizontenerweiternde Lehrjahre!

DAS ERWARTET DICH

- abwechslungsreicher Arbeitsalltag
- Kombination aus Praxis und Berufsschule
- Arbeiten im Team
- Kontakt mit Menschen

DEINE CHANCEN

Nach der Lehre eröffnen sich viele Möglich- keiten im Gesundheitsbereich – ein Beruf mit Zukunft und sicheren Perspektiven.

WUSSTEN SIE, ...

...DASS REZEPTPFLICHT IMMER WIEDER EIN HEISSES THEMA IN DER APOTHEKE IST?

Die Rezeptpflicht dient zu Ihrem Schutz. Spannend ist aber, dass Medikamente mit ein und demselben Arznei- bzw. Wirkstoff von dem einen Hersteller rezeptpflichtig sind, von dem anderen aber nicht. Warum? Jedes Medikament muss zugelassen werden. In der Zulassung sind Indikationen, also Krankheitsbilder, eindeutig angegeben. Zum Beispiel: Der Arzneistoff ACICLOVIR ist in Salbenform für den Lippenherpes rezeptfrei, für den Herpes im Genitalbereich nicht. Nun hat eine Firma die Zulassung für den Genitalbe-

reich, die andere nur für den Lippenherpes, damit kann eine Firma das Präparat rezept- frei abgeben, die andere nicht.

Zusammengefasst hängt die Rezeptpflicht vom zugelassenen Einsatzgebiet, vom Arzneistoff, von der Altersgruppe oder der Darreichungsform ab. Dazu noch ein Beispiel: Der bekannte, als Schmerzmittel eingesetzte, Wirkstoff Paracetamol ist für Erwachsene in Tablettenform rezeptfrei, in Zäpfchenform für Babys und Kleinkinder aber rezeptpflichtig, in Saftform für Kinder wieder nicht rezeptpflichtig. Das Schmerzmittel „Mefenamsäure“ im bekannten Par- kemed ist generell rezeptpflichtig. Dabei

ist die Geschwindigkeit der Freisetzung des Wirkstoffs mitausschlaggebend,

Wir als Pharmazeuten in der Apotheke sind nicht nur der Versorgung der Menschen verpflichtet, sondern auch dem Schutz ihrer Gesundheit, der über Falschanwen- dung schnell gefährdet sein kann. Also – bitte nicht verärgert sein, wenn wir Ihnen das Medikament, das Sie gerne hätten und das unter Rezeptpflicht steht, nicht aus- händigen können. Wenn es sich allerdings um einen Notfall handelt, den wir aufgrund unserer Kompetenz und Berufserfahrung einschätzen können, dürfen wir aushelfen – wir sind sogar verpflichtet zu handeln.

WAS IST LOS

IN DER VITAL APOTHEKE ST. JOHANN?

GESUNDHEITSWOCHEN

Wir sind immer für Aktionen bereit – schnell, einfach, unkompliziert!

25. bis 30. Mai 2026 **KONZENTRIERTE GESUNDHEITSWOCHE**

Checken Sie Ihren Omega 3-Spiegel. Schnell, unkompliziert, hochinteressante Auswertung.

Omega 3-Spiegel:
€ 75,00 statt € 85,00
incl. Norsan Total Omega 3-Fischöl

29. Juni bis 3. Juli 2026 **SÜSSE GESUNDHEITSWOCHE**

Checken Sie Ihren HbA1c-Wert – schnell, einfach, unkompliziert.

HbA1c gibt Ihnen den Durchschnittswert der letzten 3 Monate Ihres Blutzuckers an! Diabetes vom Typ 2 nimmt in unserer Gesellschaft immer mehr zu - je früher wir erkennen, ob wir gefährdet sind, umso eher können wir dagegen steuern.

Nützen Sie unser Angebot!
Für IHRE Gesundheit.

HbA1c-Wert-Messung :
€ 19,00 statt € 25,00

GESUNDHEITSABENDE

Unsere Gesundheitsabende sind informative, entspannte Momente.

26.5.2026, 19.00 Uhr VITAL APOTHEKE St. Johann im Pongau **BACHBLÜTEN***

Tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Blüten – entdeckt von Dr. Bach, einem englischen Arzt, der im Jahr 1936 verstorben ist, aber Großartiges hinterlassen hat.

30.6.2026, 19.00 Uhr VITAL APOTHEKE St. Johann im Pongau **PRÄDIABETES***

– die Diagnose oder Warnung vor Diabetes schlägt um sich!



Erfahren Sie von Mag. Barbara Haase Tipps und einen strukturierten Umgang mit diesem Thema.

Wo ist wieviel Zucker versteckt? Wie kann ich herausfinden, was mein Stoffwechsel gut oder weniger gut verarbeitet? Soll ich Zucker messen? Was kann ich noch essen? Wir besprechen es gemeinsam!

*Anmeldung in der Apotheke, telefonisch oder per E-Mail

Freiwillige Spende für unser Tierheim im Pinzgau, Bruck an der Glocknerstraße.

Über weitere spannende Gesundheitsabende informieren wir Sie in unserer nächsten Ausgabe. Termine sind bereits organisiert.

WIR SIND FÜR SIE DA!

Montag, Dienstag

8.00 – 12.30 Uhr / 14.00 – 19.00 Uhr
(18 bis 19 Uhr Bereitschaftsdienst*)

Mittwoch

8.00 – 12.30 Uhr / 13.00 – 19.00 Uhr
(13 bis 14 Uhr und 18 bis 19 Uhr
Bereitschaftsdienst*)

Donnerstag

8.00 – 12.30 Uhr / 14.00 – 19.00 Uhr
(18 bis 19 Uhr Bereitschaftsdienst*)

Freitag

8.00 – 12.30 Uhr / 14.00 – 18.00 Uhr

Samstag

8.30 – 12.00 Uhr

*Bereitschaftsdienst in Anlehnung an die
Öffnungszeiten der AllgemeinmedizinerInnen

vital.
A P O T H E K E

www.vital-apo.at

Folgen Sie uns auf:

