



03

**ARBEITSPLATZ
APOTHEKE**

04

**IMPFSCHUTZ
FÜR DIE REISE**

22

**VITAL. APOTHEKE -
BABY-WELT**

„Bin mal kurz im Wald, um tief durchzuatmen.
Kommst du mit?“

WILLKOMMEN IN DER HEILSAMEN WELT DER BÄUME

Stellen Sie sich vor: Sie stehen mitten im Wald, atmen den Duft von feuchtem Moos und frischem Blattgrün ein, nehmen das Rauschen der Blätter wahr, spüren die Stille ...

... Waldbaden. Was zunächst wie ein Lifestyle-Trend klingt, ist längst zu einem ernstzunehmenden Thema der Gesundheitsforschung geworden. Waldbaden – ursprünglich als Shinrin-Yoku in Japan entwickelt – bedeutet das bewusste Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes – langsam, achtsam und mit allen Sinnen. Seine positiven Effekte: Stressabbau, Stärkung des Immunsystems, Entspannung, verbessertes Wohlbefinden, Unterstützung der psychischen Gesundheit.

Ich betrachte das Waldbaden als wertvolle Ergänzung zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil und lasse mich daher gerade zur „Waldbaden“-Trainerin ausbilden. Mein Wunsch an Sie, dass wir schon bald gemeinsam die Kraft des Waldes erleben.

Ihre Apothekerin
Mag. pharm. Barbara Haase

vital. APOTHEKE St. Johann – Ihr Lieblingsort
rund um Ihre Gesundheit.



APOTHEKE - MODERNER ARBEITSPLATZ

STARKES TEAM, STARKE VERSORGUNG

CHRISTINA „GIGI“
VIEHHAUSER



Ob bei akuten Beschwerden, Fragen zu Medikamenten oder präventiven Gesundheitsangeboten – die Apotheke ist für viele Menschen die erste Anlaufstelle.

Umso wichtiger ist es, dass sich an der Tara (so wird in der Apotheke der Beratungsbzw. Kassiertisch bezeichnet) ein Team engagiert, das täglich Kompetenz, Empathie und Verantwortungsbewusstsein miteinander verbindet. „Die Apotheke ist ein vielseitiger Arbeitsplatz mit hoher Verantwortung. Neben der Arzneimittelversorgung stehen Beratung, Gesundheitsprävention und der direkte Kontakt mit Menschen im Mittelpunkt“, erklärt Mag. pharm. Barbara Haase, Inhaberin der vital. APOTHEKE St. Johann, dazu.

Was den Beruf der Pharmazeutisch Kaufmännischen Assistentin (PKA) so besonders macht, und welche Anforderungen den Apothekenalltag prägen, berichten Christina Viehhauser und Maria Weiss.

Wenn ich gefragt werde, warum ich den Beruf PKA gewählt habe, antworte ich immer wieder voller Überzeugung: Er ist so vielseitig und abwechslungsreich und hat richtig gute Zukunftsperspektiven. Mein Lieblingsplatz ist direkt bei den Menschen, die zu uns in die Apotheke kommen, unter dem Motto „unterstützen, beraten und zusammen gesund bleiben“. Zudem begeistern mich Tag für Tag unsere außergewöhnlich gute Teamarbeit, Teil der Gesundheitsversorgung zu sein und Fachwissen weiterzugeben.

„Christina, besser bekannt als Gigi, gehört, seit ich die Apotheke 2021 übernommen habe, zum vital. APOTHEKE-Team. Mit ihren Spezialgebieten Aroma- und Bachblütentherapie unterstreicht sie ihr soziales Engagement und ihre Liebe, Menschen auch mit alternativen Heilmethoden zu helfen“, fügt Barbara Haase hinzu.

MARIA WEISS



Der Beruf verbindet meine Leidenschaft, Menschen zu helfen und mich den verschiedensten Herausforderungen zu stellen – und das jeden Tag! Als neue PKA-Mitarbeiterin der vital. APOTHEKE bin ich besonders glücklich über den Zusammenhalt im Apothekenteam.

Dazu Barbara Haase: „Maria ist seit Januar bei uns in der vital. APOTHEKE: Sie hat vom Start weg höchste Kompetenz, Teamfreudigkeit, Loyalität, Kollegialität und Servicebewusstsein gezeigt. Mit einer Homöopathie-Ausbildung an einem intensiven Wochenende wächst Maria weiter ambitioniert und interessiert in unser ganzheitliches Angebot. Nachdem sie in ein Biologie-Studium hineingeschnuppert hat, ist Maria bestens gewappnet für die Anforderungen unserer magistralen Rezepturen, also der Herstellung von Zäpfchen, Salben, Kapseln. Das Arbeiten unter Menschen für Menschen fehlte ihr dann jedoch, sodass sie wieder in ihren Beruf als PKA zurückfand. Danke, dass du bei uns angeklopft hast!“

VON IMPFUNGEN BIS REISEAPOTHEKE

GUT GESCHÜTZT IN DIE WEITE WELT



HÄUFIG EMPFOHLENE REISEIMPFUNGEN

- **Hepatitis A** – Afrika, Asien, Mittel- und Südamerika
- **Hepatitis B** – bei längeren Aufenthalten weltweit, medizinischen Risiken oder engem Kontakt zur Bevölkerung.
- **Typhus** – Regionen mit niedrigen Hygienestandards
- **Tollwut** – bei Tierkontakt, Trekking oder längeren Aufenthalten in Teilen Afrikas, Asiens und Lateinamerikas
- **Gelbfieber** – häufig Pflichtimpfung (bei Einreise) für Teile Afrikas und Südamerikas
- **Meningokokken** – Regionen in Afrika
- **Dengue** – tropische und subtropische Länder

Exotische Reiseziele und fremde Kulturen locken jedes Jahr Millionen Menschen in ferne Länder. Doch wer außerhalb Europas unterwegs ist, sollte sich gut vorbereiten, damit die schönste Zeit im Jahr nicht von gesundheitlichen Problemen überschattet wird. Wir, das Team der vital. APOTHEKE, beraten Sie dazu gerne.

Das Thema „Impfung“ ist in Österreich nach wie vor ein viel diskutiertes Thema. Umso wichtiger ist es, dass Sie informiert werden, welche Impfungen für Fernreisen empfehlenswert oder vorgegeben sind. Dazu Barbara Haase: „Unsere Reiseberatung in der Apotheke stützt sich auf ein spezielles Reiseprogramm, das Apothekenkammer und Tropeninstitut regelmäßig aktualisieren.“

Welche Impfungen gemacht werden sollten, hängt von der Art der Reise ab und davon, wie Sie sich in den entsprechenden Regionen verhalten. Dazu zwei Beispiele:

Wenn Sie in Thailand mit dem Rucksack quer durch das Land wandern, werden mehr Impfungen empfohlen, als wenn Sie in einem 5*-Hotel mit Tagesausflügen untergebracht sind. Oder: Benötigen Sie eine Tollwutimpfung? Wie verhalten Sie sich mit streunenden Hunden, Katzen oder Äffchen... – wollen Sie diese streicheln? Tollwutimpfungen werden häufiger empfohlen, als Sie glauben.

Zu den wichtigsten Reiseimpfungen zählen Hepatitis A, Hepatitis B, Typhus, Tollwut sowie in bestimmten Regionen eine Impfung gegen Meningokokken-Erkrankungen. Für einige Länder ist zudem eine Gelbfieberimpfung vorgeschrieben oder wird bei der Einreise verlangt. Malaria-Prä-

vention ist immer wieder ein Thema. Wissen Sie, ob Sie von der Anopheles-Mücke gestochen werden?

Da manche Impfungen mehrere Wochen bis zum vollständigen Schutz benötigen, sollten Sie die reisemedizinische Beratung idealerweise vier bis sechs Wochen vor Reisebeginn beginnen.

Bei der Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke denken Sie unbedingt an Ihre Dauermedikamente! Nehmen Sie für eine gute Woche über die geplante Reisezeit hinaus die nötige Menge Ihrer Medikamente mit – es kann z.B. zu einer Flugverspätung kommen, und dann sollten Sie immer noch ausreichend versorgt sein.

BASISIMPFUNGEN

Hier die wichtigsten Schutzimpfungen, die für alle Altersgruppen empfohlen werden, um die individuelle Gesundheit zu sichern und die Ausbreitung schwerer Infektionskrankheiten zu verhindern.

- **Tetanus**
- **Diphtherie**
- **Pertussis (Keuchhusten)**
- **Poliomyelitis (Kinderlähmung)**
- **Masern**
- **FSME**

ALOE VERA

Erleben Sie Ihr grünes Wunder!

- 1 spendet Feuchtigkeit
- 2 unterstützt die natürliche Regeneration der Haut
- 3 brennt nicht
- 4 lindert den Juckreiz
- 5 ideale Pflege, speziell nach Sonnenbädern

Apoforce®



Fenistil

HALEON



Gegen Juckreiz bei Insektenstichen
für die ganze Familie

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Marken sind Eigentum der Haeon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.
Wirkstoff: Dimetindenmaleat.
Stand: 05/2026.
Haeon - Gebro.

***2€-Gutschein gültig**
für Fenistil Gel 50 g
(PZN 0622115) vom 1. 7.
bis 31. 8. 2026 einlösbar
in Ihrer Apotheke. Hinweis
für Apotheken: Eingelöste
Gutscheine bitte Ihrem Haeon -
Gebro Außendienst-Mitarbeiter
zur Refundierung übergeben.

RESILIENZ

**ACHTSAMKEIT
STATT
VERGLEICHSDRUCK**





Ob perfekte Urlaubsfotos, makellose Selfies oder scheinbar grenzenlose Erfolge – soziale Medien präsentieren oft nur die schönsten Ausschnitte des Lebens.

Was für Erwachsene manchmal schon belastend sein kann, stellt insbesondere Kinder und Jugendliche vor Herausforderungen. Sie wachsen in einer Welt auf, in der Likes, Follower und digitale Anerkennung oft eine größere Rolle spielen als je zuvor.

Studien zeigen, dass soziale Medien das Selbstbild junger Menschen beeinflussen können. Wer täglich mit idealisierten Darstellungen von Schönheit, Beliebtheit oder Erfolg konfrontiert wird, beginnt leicht, sich

mit anderen zu vergleichen. Dabei wird oft vergessen, dass viele Inhalte bearbeitet, inszeniert oder sorgfältig ausgewählt sind. Das reale Leben mit seinen Fehlern, Unsicherheiten und gewöhnlichen Momenten bleibt meist verborgen.

Die Folgen können vielfältig sein. Manche Kinder entwickeln das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Andere verspüren den Druck, ständig erreichbar zu sein oder auf aktuelle Trends reagieren zu müssen. Auch Ängste, Stress und ein vermindertes Selbstwertgefühl können durch dauernde Vergleiche verstärkt werden. Besonders problematisch wird es, wenn digitale Anerkennung zum wichtigsten Maßstab für das eigene Wohlbefinden wird.





WARUM ACHTSAMKEIT HilFT

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten – ohne ständig zu bewerten oder zu vergleichen. Sie kann Kindern und Jugendlichen helfen, ihre eigenen Gefühle besser wahrzunehmen und sich weniger von äußeren Einflüssen bestimmen zu lassen.

Wer achtsam ist, erkennt beispielsweise schneller, wenn ein Social-Media-Beitrag negative Gefühle auslöst. Statt automatisch weiterzuscrollen oder sich mit anderen zu messen, entsteht Raum für die Frage: „Warum macht mich das gerade unzufrieden?“ Allein dieses bewusste Wahrnehmen kann helfen, den Kreislauf aus Vergleichen und Selbstzweifeln zu durchbrechen.

WAS ELTERN TUN KöNNEN

Der wichtigste Schutzfaktor ist ein offenes Gesprächsklima. Kinder sollten wissen, dass sie über belastende Erfahrungen im Internet sprechen können. Hilfreich ist es auch, gemeinsam zu besprechen, wie soziale Medien funktionieren und warum viele Inhalte nicht der Realität entsprechen. Ebenso wichtig sind medienfreie Zeiten. Gemeinsame Mahl-

zeiten, Sport, kreative Aktivitäten oder Treffen mit Freunden schaffen Ausgleich zur digitalen Welt. Sie stärken das Selbstwertgefühl durch echte Erfahrungen und zwischenmenschliche Beziehungen.

Eltern sollten außerdem Vorbilder sein. Wer selbst ständig aufs Smartphone blickt oder sein Leben permanent online dokumentiert, vermittelt unbewusst, dass digitale Aufmerksamkeit besonders wichtig ist.

DEN EIGENEN WERT ERKENNEN

Kinder und Jugendliche brauchen die Erfahrung, dass ihr Wert nicht von Likes, Kommentaren oder Followerzahlen abhängt. Achtsamkeit kann dabei unterstützen, den Blick wieder stärker auf die eigenen Fähigkeiten, Interessen und Stärken zu richten. Denn Zufriedenheit entsteht langfristig nicht durch digitale Bestätigung, sondern durch ein gesundes Selbstbild, echte Beziehungen und die Fähigkeit, sich selbst mit Freundlichkeit zu begegnen.

In einer zunehmend digitalen Welt ist Achtsamkeit daher weit mehr als ein Trend. Sie kann zu einer wichtigen Kompetenz werden, um mit sozialem Druck umzugehen und psychisch gesund zu bleiben.

NORSAN

IHR OMEGA-3 SPEZIALIST AUS NORWEGEN

★★★★★
Geschmack und Qualität top! 🙌

★★★★★
Einfache Einnahme durch
milden Geschmack. ❤️



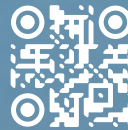
★★★★★
Gehört zu meiner
täglichen Routine. 😎



★★★★★
Mit einem Löffel schon die Tages-
dosis von 2.000 mg – perfekt!

QUALITÄT, DIE UNS ÜBERZEUGT.

*Überzeugen Sie sich selbst:
Entdecken Sie unsere Omega-3 Produktvielfalt*



www.norsan.at | post@norsan.de | 0800 070 908





SOMMERHITZE WENN DIE VENEN SCHWER ZU TRAGEN HABEN

Sonne, Badeseen und laue Sommerabende gehören zu den schönsten Seiten des Sommers. Für unsere Venen bedeutet Hitze allerdings oft Schwerstarbeit.

Denn Wärme erweitert die Blutgefäße, wodurch das Blut langsamer zum Herzen zurückfließt. Die Folge: schwere Beine, geschwollene Knöchel oder ein unangenehmes Spannungsgefühl.

Die beste Unterstützung für die Venen ist Bewegung. Spaziergänge, Radfahren oder Schwimmen bringen die Wadenmuskulatur in Schwung. Sie wirkt wie eine natürliche Pumpe und hilft dabei, das Blut aus den Beinen zurück zum Herzen zu transportieren. Wer viel sitzt oder steht, sollte regelmäßig die Position wechseln und kurze Bewegungspausen einlegen.

FRISCHE FÜR DIE GEFÄSSE

An heißen Tagen tut Abkühlung besonders gut. Kalte Wassergüsse oder eine kurze Dusche der Beine können Beschwerden lindern und für ein angenehm leichtes Gefühl sorgen. Auch das Hochlagern der

Beine nach einem langen Tag entlastet die Gefäße. Wichtig ist außerdem, ausreichend zu trinken. An warmen Tagen verliert der Körper mehr Flüssigkeit. Wasser und ungesüßte Getränke helfen dabei, den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und den Kreislauf zu unterstützen.

KLEINE HILFE MIT GROSSER WIRKUNG

Bei bestehenden Venenproblemen können Kompressionsstrümpfe eine wertvolle Unterstützung sein. Moderne Modelle sind heute deutlich komfortabler als ihr Ruf vermuten lässt. Welche Versorgung geeignet ist, erfahren Sie in Ihrer Apotheke.

SONNENSCHUTZ GEHÖRT DAZU

Auch die Haut braucht im Sommer besondere Aufmerksamkeit. UV-Strahlen können Sonnenbrand verursachen und die Haut vorzeitig altern lassen. Sonnenschutzmittel mit passendem Lichtschutzfaktor sowie Hut, Sonnenbrille und Schatten während der Mittagsstunden helfen, die Haut gesund zu halten. So lassen sich die warmen Monate entspannt genießen – mit leichten Beinen und gut geschützter Haut.

BUNT, BUNTER, AM BUNTESTEN

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



langer, dünn Speise- fisch		unver- dientes Glück (ugs.)	telefon. Kurz- nachricht (Abk.)	kalte Süß- speise	Augen- flüssig- keit	Zaren- name	germa- nischer Wurf- spiel	Meeres- säuge- tier	Haupt- stadt von Süd- korea	safteige Kern- frucht	munter, lebhaft	weg- putzen	nicht weit ent- fernt	früherer türki- scher Titel	
Frau, die ein frem- des Kind stillt			Trink- gefaß						dän. See- fahrer (Vitus)				5	unvoll- ständige Statue	
						am jetzigen Tage		unver- heiratet				das junge Getreide			
hoch- näsigt	Jugend- stadium mancher Tiere	Ton, Schall		oberster Teil des Getreide- halms					ital. Mittel- meer- insel	öst.-amerik. Psycho- analytiker (Wilhelm)				Zucker- rohr- brandt- wein	
Lese- stoff				2			rumän. Wäh- rungs- einheit			Urgroß- mutter (Kose- wort)	Sport- größe; bestes Pferd	männ- liche Anrede			
				Straßen- bahn (ugs.)	altrö- mische Monats- tage		ugs.: weich, sanft (engl.)	Loch, fehlen- des Stück				4	Abkör- zung für United States		
Wort zur Be- grüßung	fleißig								Segel- baum	irgend- jemand	Kapitän bei Jules Verne				
	1		Mittel gegen Kör- pergeruch (Kzw.)				Wohlge- schmack,- geruch								
italie- nisch: Vor- wärts!	Stein mit einge- schnittenem Bild				orientä- liche Kopfbedeckung				schotti- scher Namens- teil						
1	2	3	4	5	längliche Ein- frassung		zauberkräftige Flüssigkeit			3					

Auflösung der Vornummer

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



Name _____

Adresse

Telefonnummer

E-Mail

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein **(bitte ankreuzen)**.
Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 11.08.2026 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 Barablässe sind ausgeschlossen. Die Teilnehmer am Gewinnspiel erlauben die Kontaktaufnahme via der hinterlegten Email Adresse und erteilen das Recht zur Veröffentlichung ihrer Namen.



Fremde Keime nah und fern

Die Reiseversicherung
für die ganze Familie.



*Auch als
Direkt-Stick*



Institut
AllergoSan
Institut AllergoSan Pharma GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 4,-
Art-Nr. 87532



*€ 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® REISE Sachets oder Direkt-Sticks (28 Stück) bis 30. September 2026, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art-Nr. 87532

EIN ECHTES WUNDERWERK
DIE HAUT





Mit einer Fläche von rund zwei Quadratmetern ist die Haut das größte Organ des menschlichen Körpers.

Sie schützt uns vor äußeren Einflüssen, reguliert die Körpertemperatur, speichert Wasser und Fett und ist gleichzeitig ein wichtiges Sinnesorgan. Obwohl wir sie jeden Tag sehen, wissen viele Menschen erstaunlich wenig über ihre Fähigkeiten.

SCHUTZSCHILD RUND UM DIE UHR

Die Haut besteht aus drei Schichten: der Oberhaut, der Lederhaut und der Unterhaut. Gemeinsam bilden sie eine hochkomplexe Schutzbarriere. Die äußerste Schicht verhindert, dass Krankheitserreger, Schadstoffe oder übermäßige Feuchtigkeit in den Körper eindringen beziehungsweise verloren gehen. Würde diese Barriere nicht funktionieren, wären wir Umwelteinflüssen nahezu schutzlos ausgeliefert.



REGENERATION AUF HOCHTOUREN

Besonders bemerkenswert ist die Regenerationsfähigkeit der Haut. Durchschnittlich erneuert sich die oberste Hautschicht etwa alle vier Wochen. Täglich verlieren wir Millionen abgestorbener Hautzellen, während gleichzeitig neue nachgebildet werden. Kleine Verletzungen können dadurch oft innerhalb weniger Tage verheilen.

SONNE: FREUND UND HERAUSFORDERUNG ZUGLEICH

Auch Sonnenlicht spielt für die Haut eine wichtige Rolle. Unter dem Einfluss von UVB-Strahlen bildet der Körper Vitamin D, das unter anderem für den Knochenstoffwechsel benötigt wird. Gleichzeitig kann zu viel





UV-Strahlung die Haut schädigen und die Hautalterung beschleunigen. Langfristig erhöht sich zudem das Risiko für Hautkrebs. Deshalb gehört ein geeigneter Sonnenschutz zu den wichtigsten Maßnahmen für die Hautgesundheit – nicht nur im Sommer, sondern bei allen Aktivitäten im Freien.

EIN WICHTIGER TEIL UNSERES IMMUNSYSTEMS

Ein weiterer spannender Fakt: Die Haut ist eng mit unserem Immunsystem verbunden. Zahlreiche Immunzellen befinden sich direkt in den Hautschichten und erkennen potenzielle Eindringlinge oft schon, bevor diese Schaden anrichten können. Die Haut ist damit weit mehr als eine äußere Hülle – sie ist ein aktiver Teil unserer körpereigenen Abwehr.

DIE HAUT ALS SPIEGEL UNSERES LEBENSSTILS

Wie unsere Haut aussieht und sich anfühlt, wird von vielen Faktoren beeinflusst. Neben genetischen Voraussetzungen spielen Alter, Ernährung, Schlaf, Stress und Umweltbedingungen eine wichtige Rolle. So kann anhaltender Stress beispielsweise dazu beitragen, dass die Haut empfindlicher reagiert oder bestehende Hautprobleme verstärkt werden.

PFLEGE, DIE UNTERSTÜTZT

Auch ausreichend Flüssigkeit ist wichtig. Zwar verschwinden Falten nicht durch mehr Wassertrinken, doch eine gute Flüssigkeitsversorgung unterstützt zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper. Für die Haut selbst ist zudem die richtige Pflege

entscheidend. Sie sollte auf den individuellen Hauttyp abgestimmt sein und die natürliche Schutzbarriere unterstützen, anstatt sie unnötig zu belasten.

DIE HAUT VERGISST NICHTS

Übrigens: Viele Sonnenschäden summieren sich über Jahre hinweg. Deshalb lohnt sich eine konsequente Pflege und Vorsorge in jedem Alter. Wer seine Haut schützt,

pflegt und regelmäßig beobachtet, schafft die besten Voraussetzungen dafür, dass sie ihre vielfältigen Aufgaben ein Leben lang erfüllen kann.

Denn unsere Haut ist mehr als nur eine äußere Hülle – sie ist Schutzschild, Sinnesorgan, Klimaanlage und Frühwarnsystem zugleich. Ein echtes Multitalent, das täglich Höchstleistungen vollbringt.



Die sanfte Frische intimer Pflege **LACTAMOUSSE®** *Pur* & **LACTAMOUSSE®** *Fresh*



Erhältlich in Ihrer Apotheke.
www.gesundescheide.at

Germania  gynäkologie



Hilft rasch bei Magen-Darm-Beschwerden:

- Verdauungsbeschwerden
- Völlegefühl
- Magenverstimmungen
- leichten Krämpfen



Nach dem Essen
nicht vergessen!



URLAUB OHNE BAUCHWEH

Sonne, Meer, neue Eindrücke – und natürlich die kulinarischen Spezialitäten des Reiseziels. Doch ausgerechnet im Urlaub reagiert unser Verdauungssystem oft empfindlich.

Ungewohnte Speisen, exotische Gewürze, große Hitze oder einfach die Hektik des Reisens können Übelkeit, Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Verstopfung oder Durchfall begünstigen. Selbst Menschen mit normalerweise robustem Magen geraten durch Klimawechsel und veränderte

Essgewohnheiten manchmal aus dem Gleichgewicht. Umso wichtiger ist eine gut ausgestattete Reiseapotheke. Pflanzliche Präparate wie Montana Haustropfen können bei unterschiedlichen Magen-Darm-Beschwerden unterstützen. Die Kombination aus sieben bewährten Heilpflanzen wirkt an mehreren Stellen des Verdauungssystems und ist vielseitig einsetzbar. Dank der praktischen Reisegröße mit 50 ml finden die Tropfen in jedem Koffer Platz – für entspannte Urlaubstage und unbeschwerten Genuss.

Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für das genannte Anwendungsgebiet registriert ist. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



PHARMONTA
Dr. Fischer GmbH
A-8112 Gratwein-Strazengel



MIKROBIOM DIE ZUKUNFT DER HAUTGESUNDHEIT?

Lange Zeit galt die Hautflora vor allem als natürlicher Schutz gegen Krankheitserreger. Heute vermuten Forschende, dass die Milliarden Mikroorganismen auf unserer Haut noch weit mehr leisten könnten.

Neue Studien zeigen, dass das sogenannte Hautmikrobiom möglicherweise eine wichtige Rolle bei der Entstehung, Früherkennung und sogar Behandlung bestimmter Hautkrebsarten spielt.

Unter dem Begriff Hautmikrobiom versteht man die Gesamtheit jener Bakterien, Pilze und anderen Mikroorganismen, die unsere Haut besiedeln. Sie unterstützen die natürliche Hautbarriere, beeinflussen das Immunsystem

und helfen dabei, schädliche Keime in Schach zu halten. Gerät dieses empfindliche Gleichgewicht aus der Balance, könnte das Auswirken auf die Hautgesundheit haben.

Besonders spannend: Forschende fanden Hinweise darauf, dass bestimmte Veränderungen im Hautmikrobiom mit verschiedenen Formen von Hautkrebs zusammenhängen könnten. Künftig könnten solche mikrobiellen Veränderungen möglicherweise als Frühwarnzeichen dienen und helfen, Risiken früher zu erkennen.

Auch in der Krebsbehandlung eröffnen sich neue Perspektiven. Eine aktuelle Studie der Cleveland Clinic zeigte, dass die Hautflora möglicherweise an bestimmten Nebenwir-

kungen moderner Immuntherapien beteiligt ist. Langfristig könnte dieses Wissen dazu beitragen, Therapien besser zu vertragen, ohne ihre Wirksamkeit zu beeinträchtigen.

Bereits früher entdeckten Wissenschaftler zudem Hautbakterien, die Stoffe produzieren können, welche das Wachstum von Krebszellen hemmen. Noch handelt es sich dabei um Grundlagenforschung, doch die Ergebnisse zeigen, welches Potenzial im Mikrobiom steckt. Auch wenn viele Fragen noch offen sind, wird immer deutlicher, dass gesunde Haut weit mehr ist als eine äußere Hülle. Sie bildet gemeinsam mit ihren Mikroorganismen ein komplexes Ökosystem, das entscheidend zu unserem Wohlbefinden beitragen kann.

REGELMÄSSIGE WEITERBILDUNG ALS BERUFSAUFTAG

KOMPETENZ- PLUS

Ein erfolgreich abgeschlossenes Pharmaziestudium bildet zwar die unverzichtbare Grundlage für den Beruf, doch die rasanten Entwicklungen im Gesundheitswesen stellen Apothekerinnen und Apotheker immer mehr vor zusätzliche Herausforderungen und verlangen ein kontinuierliches Update ihres fachlichen Wissens.

Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, sind für sie regelmäßige Fort- und Zusatzausbildungen unverzichtbar. Sie bieten die Möglichkeit, ihr Fachwissen gezielt zu erweitern. Dazu vital. APOTHEKE-Inhaberin Barbara Haase: „Im Übrigen sind wir gesetzlich dazu verpflichtet, innerhalb von drei Jahren 150 sogenannte Fortbildungspunkte vorzuweisen. Diese Punkte resultieren aus der Teilnahme an Webinaren, Präsenzse-

minaren oder Online-Kursen, die u.a. wirtschaftliche und pharmazeutische Themen sowie Impfseminare umfassen, mit dem Ziel, immer auf dem aktuellen Stand zu sein.“

Zudem werden für Apothekerinnen und Apotheker Bereichsweiterbildungen angeboten, wie zu Homöopathie, Phytotherapie, Orthomolekular-Medizin oder Traditionelle Europäische und Chinesische Medizin. Weiters gewinnen Themen wie Impfungen, Medikationsanalysen, Prävention, Mikronährstoffberatung oder digitale Gesundheitskompetenz zunehmend an Bedeutung.

Der Apothekerberuf hat sich in den vergangenen Jahren deutlich gewandelt: Aus der klassischen Arzneimittelversorgung ist eine anspruchsvolle Gesundheitsdienstleistung geworden.



VITAL SONNENSPRAY
200 ml
JETZT NUR € 12,80

SONNENPFLEGE AUS DER VITAL. APOTHEKE

Die Sonne schenkt uns Licht, Wärme und Wohlbefinden – doch ihre UV-Strahlen können die Haut belasten und langfristig schädigen. Ein wirksamer Sonnenschutz ist daher ein wichtiger Bestandteil der täglichen Hautpflege.

Die vital. APOTHEKE St. Johann bietet Ihnen eine eigene hochwertige Sonnenschutz-Serie für jeden Hauttyp. Mit dem transparenten Sonnenspray genießen Sie zuverlässigen Schutz und angenehme Pflege in einem. Es bietet also mehr als nur den Lichtschutzfaktor, es sorgt gleichzeitig für ein angenehmes Hautgefühl, klebt nicht – und ist daher ideal für Sport und Urlaub.

TIPP

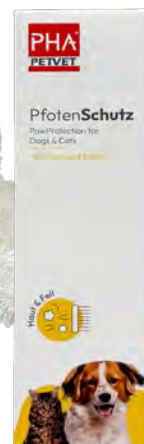
Bei jedem Kauf eines Sonnenprodukts unserer hauseigenen Serie **schenken wir Ihnen ein erfrischendes SUN FRESH Duschgel und Shampoo.**

4-PFOTEN-ECKE GUT ZU FUSS

Die Pfoten Ihres Hundes oder Ihrer Katze leisten nicht nur im Winter täglich Schwerstarbeit. Heiße Asphaltwege im Hochsommer, raue Untergründe, Schotter und lange Spaziergänge belasten die empfindlichen Ballen erheblich. Die Pfoten sind jedoch eines der höchsten Güter unserer vierbeinigen Lieblinge. Über sie regulieren sie neben dem Hecheln die Temperatur – sind die Pfoten aber durch den heißen Asphalt

verbrannt, ist der kleine Organismus massiv beeinträchtigt.

Die Pfotenschutzsalbe zieht schnell ein und hinterlässt keine Fettflecken auf Holzböden und wirkt nachhaltig aufgrund ihrer natürlichen Inhaltsstoffe Vaseline, Hirschtalg, Bienenwachs, Rosmarinöl, Aloe Vera Gel, Kamillenextrakt, Bisabolol. So stellt sie die natürliche Elastizität und Belastbarkeit von Haut und Ballen wieder her.



**PHA PETVET
PFOTENSCHUTZ**
125 ml

JETZT NUR € 12,80

VITAL. APOTHEKE
BABY-WELT

STICH-WEG ROLL-ON

homedí-kind®

Die ersten Monate mit einem Baby sind eine ganz besondere Zeit – voller Freude, neuer Erfahrungen und vieler Fragen.

Gerade in dieser Lebensphase brauchen Sie kompetente Ansprechpartnerinnen, wenn es um die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihres Kindes geht. Die Mitarbeiterinnen der vital. APOTHEKE beraten Sie gerne!

Die Bedürfnisse von Babys sind besonders – deshalb verdienen sie Produkte z.B. von homedi-kind oder Hebamme Stadelmann,

die Sie in der vital. APOTHEKE St. Johann bekommen und speziell auf die empfindliche Baby-Haut abgestimmt sind.

Immer dabei haben sollten Sie den wunderbaren Stich-weg Roll-On für die punktgenaue natürliche Pflege nach Insektenstichen. Er ist zu 100 % natürlich, enthält Eukalyptus-, Rosengeranien-, Lavendel- und Jojoba-Öl und kann bereits ab dem 5. Lebensmonat aufgetragen werden. Außerdem hat der Roll-On eine optisch süße Verpackung ...da tut der Stich gleich weniger weh.



€ 1,¹⁰
sparen

**HOMEDI
STICH-WEG ROLL-ON**
300 ml | statt € 10,20
KENNENLERNPREIS € 9,10

ANTLITZANALYSE AUF SPURENSUCHE IM GESICHT

Das Gesicht erzählt oft mehr über unsere Gesundheit, als wir denken. Mit der Antlitzanalyse – auch Sonnenschau genannt – können mögliche Mineralstoffmängel erkannt und zielgerichtet mit Schüßler-Salzen ausgeglichen werden.

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) hat die Patienten, die er mit seinen Mineralstoffen behandelte, sehr genau beobachtet. Er erkannte: Das Gesicht eines Menschen sagt sehr viel über seine psychische und physische Verfassung aus. Dr. Kurt Hickethier (1891–1958) griff diese Beobachtungen auf und entwickelte die Antlitzanalyse weiter. Heute lassen sich jedem der elf Lebenssalze und weitere Ergänzungssalze bis zu Nr. 33, bestimmte Antlitzzeichen nach Schüßler zuordnen.

Es ist unglaublich spannend, wie sehr sich Zeichen in unserem Antlitz über Faltenformen, Farben, Schatten, Hauterhebungen, Lidgestaltungen, Lippenränder, Hautfarbe mit Befindlichkeiten decken. Zum Beispiel: Die Haut schimmert bei genauerem Hinsehen gelblich, ein Zeichen, dass die Leber bei ihrer Entgiftung Unterstützung brauchen kann. Dann ist die sogenannte „Müllabfuhr“, also die Nummer 10 der

Schüßler-Salze, dran. Oder: Zeigt das Antlitz in manchen Bereichen Fältchen wie eine Ziehharmonika, haben dazu die Nägel noch Längsrillen und sind die Haare brüchig, könnte der Wegbegleiter Schüßler Nr. 11 schöne Erfolge zeigen, allerdings immer kombiniert mit der Nummer 9 (gegen Übersäuerung).

Vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin für eine Antlitzanalyse. Sie dauert etwa 35 Minuten und kostet 35 Euro.



WUSSTEN SIE, ...

... DASS ES IMMER WIEDER FRAGEN ZU PRIVAT- UND KASSENREZEPTEN GIBT? WIR KLÄREN AUF.

Die häufigsten Fragen beziehen sich auf die „Gültigkeit und Häufigkeit der Abgabe eines verschreibungspflichtigen Medikaments auf Rezept“.

Starten wir mit dem Kassenrezept: Ein Kassenrezept ist vom Tag der Ausstellung an einen Monat gültig. Wir geben das Medikament an Sie ab und leiten dann das Rezept zur weiteren Bearbeitung und Verrechnung an die jeweilige Krankenkasse weiter.

Das Privatrezept ist ab dem Ausstellungsdatum ein Jahr gültig. Aber nur, wenn es innerhalb des ersten Monats einmal eingelöst wurde. Es gibt Medikamente, die automatisch innerhalb eines Jahres auf einem Privatrezept sechs Mal verschrieben werden – vorausgesetzt die erste Einlösung ist innerhalb des ersten Monats passiert. Es gibt aber auch Medikamente, die trotz Privatrezept nur einmal abgebar sind, wobei hier der Arzt entscheiden kann, ob er entsprechende Wiederholungen, mit einem dafür vorgegebenen Vermerk, gestattet.

WAS IST LOS IN DER VITAL APOTHEKE ST. JOHANN?

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Wir gratulieren Bettina Schartner, Gewinnerin des Rätsels in der Ausgabe 3 unseres Apothekenmagazins. Große Freude, als Mag. pharm. Barbara Haase (r.) ihr das kuschelige Gute Nacht-Set überreichte.

Danke an alle, die bei unserem Rätselspaß mitgemacht haben.



GESUNDHEITSWOCHEN

Wir haben immer Aktionen für Sie – schnell, einfach, unkompliziert!

20. – 24. Juli 2026 **DIE SAURE WOCHE**

Harnsäuremessung – schnell, einfach, unkompliziert

Harnsäuremessung:
€ 9,50 statt € 12,00

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

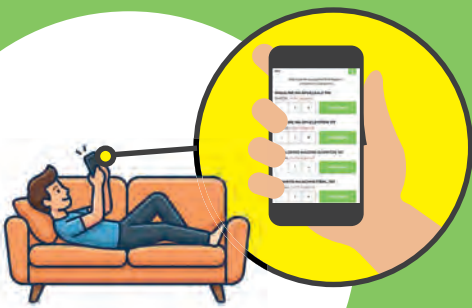
8.00 – 12.30 Uhr / 14.00 – 18.00 Uhr

Samstag

8.30 – 12.00 Uhr

*Bereitschaftsdienst in Anlehnung an die
Öffnungszeiten der AllgemeinmedizinerInnen

apo-me®
JETZT DOWNLOADEN!



Mit der kostenlosen apo-me App bestellen Sie Ihre Medikamente einfach und bequem bei Ihrer vital. APOTHEKE – auch ohne E-Card. Ihre Gesundheitsdaten bleiben dabei ausschließlich auf Ihrem Gerät gespeichert.

DAS KANN APO-ME

- e-Rezepte senden
- Rezepte scannen
- Medikamente nachbestellen
- Rezeptfreie Produkte kaufen
- Mit der vital. APOTHEKE chatten

vital.
A P O T H E K E

www.vital-apo.at

Folgen Sie uns auf:

