



02

**LEBENSELIXIER
BEWEGUNG**

03

**VITALAPO-TEAM
IM GESPRÄCH**

20

**WERKSTATT
DER REZEPTUREN**

SS



*„Bewegung ist Leben,
und Leben ist Bewegung.“*

Altes Sprichwort

VORWÄRTS!

Gibt es ein Elixier, das unser Herz stärkt, Gelenke schmiert, die Stimmung aufhellt, das kostenlos ist und das es ohne Rezept gibt? Ja, das gibt es. Bewegung. Bewegung ist das natürlichste Gesundheitselexier der Welt.

Endlich - die Hitzeperioden haben wir einigermaßen gut überstanden. Nun können wir bei angenehmeren Temperaturen wieder sporteln. Unser Körper ist geradezu auf Bewegung ausgelegt. Wer regelmäßig spazierengeht, Rad fährt, Treppen steigt, tanzt oder sich anderweitig körperlich betätigt, bringt Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, stärkt Muskeln und Knochen und erhält damit langfristig seine körperliche Leistungsfähigkeit. Auch die Psyche profitiert: Bewegung

kann Stress abbauen, die Stimmung verbessern und dabei helfen, den Kopf freizubekommen.

Denken Sie also daran: Bewegung hilft aufzuzeigen, dass das Leben Schönes schenken kann. Ich erlebe es gerade sehr hautnah.

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke.

Ihre Apothekerin
Mag. pharm. Barbara Brugger-Haase

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



DAS TEAM FÜR IHRE GESUNDHEIT

KOMPETENZ UND MENSCHLICHKEIT

In der Apotheke treffen Fachwissen, Verantwortung und Menschlichkeit täglich aufeinander: Hinter der Tara, im Backoffice oder im Labor sorgen die engagierten Mitarbeiterinnen der vital.APOTHEKE St. Johann dafür, dass Beratung, Versorgung und Service Hand in Hand gehen.

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 Brugger-Haase, Inhaberin der vital. APOTHEKE St. Johann, dazu.

Warum Apothekerin Mag. Christine Gappmaier, Pharmazeutisch Kaufmännische Assistentin (PKA) Sabine Pichler ihre Profession „Gesundheit“ voller Leidenschaft ausüben, erzählen sie hier:



„Ich liebe meinen Beruf, besonders den Kontakt mit Menschen. Zudem bereitet es mir große Freude, als Teil eines wunderbaren Teams unseren Kundinnen und Kunden tagtäglich mit Fachwissen zur Seite zu stehen. Der Beruf bietet eine Vielzahl an interessanten Bereichen und damit individuelle Beratungsmöglichkeiten. Hinzu kommt die Vielfalt der Weiterbildungsmöglichkeiten, die ich unter meinem persönlichen Motto sehe: Ich lerne nie aus!“

„Seit 1. Juli verstärkt Christine unser Team: mit hoher Kompetenz, sehr ausführlichen Beratung, und wie bei uns allen liegen ihr das Wohl und die Sicherheit ihrer Kundinnen und Kunden am Herzen“, berichtet Mag. Barbara Brugger-Haase. „Besonders beeindruckt mich, wie tapfer sie sich beim Lernen unserer Apotheken-Software schlägt. Übrigens: Mit Mag. Gappmaier sind Sie bei unserem Point of care-Messungen wie Vitamin D, HbA1c, Cholesterin oder Harnsäure in besten Händen.“

„Warum ich mich für eine Ausbildung zur PKA entschieden habe, lag seinerzeit schon an meinem großen Interesse am Gesundheitsbereich. Es bereitet mir Freude, unsere Kundinnen und Kunden individuell zu beraten und zu unterstützen. Außerdem begeistern mich die Herstellungen der verschiedensten Rezepturen und damit die Abwechslung zwischen Kundenkontakt, Labor, Organisation und Warenwirtschaft. Das ist für mich der perfekte Aufgaben-Mix - vielfältig, sinnvoll, also genau das, was zu mir passt. Unser tolles Team, der Zusammenhalt und das freundschaftliche Miteinander machen den Arbeitsalltag in der vital.APOTHEKE St. Johann für mich so besonders.“

Mag. Barbara Brugger-Haase: „Sabine ist leidenschaftliche PKA mit dem absoluten Lieblingsbereich der magistralen Rezepturen, also Zubereitungen von Zäpfchen, Salben, Mundspülungen, Kapseln, Tinkturen oder Nasensprays, die wir in unserer 'Hexenküche' im Backoffice täglich herstellen. Ist die Rezeptur noch so verzwick – für Bine kein Problem!“



IMMUNSYSTEM STÄRKEN PELARGONIEN- WURZEL – ODER WAS?

Die Schule hat wieder begonnen, der Kindergarten läuft, am Arbeitsplatz sind alle vom Urlaub zurück. Viren und Bakterien ziehen ebenfalls ins Land und versammeln sich gerne auf den durch die kühle oder kalte Luft trockeneren Schleimhäuten – Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Bronchitis, Stirn- und Nebenhöhlenentzündung – alle Jahre wieder holen uns die Infektionskrankheiten ein.



„Wie können Sie sich dagegen schützen? Zum Beispiel mit einem liposomalen Vitamin C – hochdosiert mit 500 mg - haben Sie einen guten Wegbegleiter im Alltag“, rät Apothekerin Barbara Brugger-Haase.

Was heißt liposomales Vitamin C? Das Vitamin C ist in kleine Fettkügelchen eingekapselt, die aus Bausteinen bestehen, die auch in unserer Zellmembran vorkommen. Damit ist das Vitamin C geschützt und kann mit einem extrem hohen Anteil seiner Wirksamkeit in den Blutkreislauf gelangen. Neben der Stärkung des Immunsystems und einer möglichen besseren Abwehr ist es auch an der Kollagenbildung für gesunde Haut, Zähne und Knochen beteiligt.

Was haben wir für die Kleinen? Immunsaft-erl – gespickt mit den wichtigsten Vitaminen und der Cistrose, die als Immunmodulator wirkt. Oder die Pelargonienwurzel: Sie stärkt die Abwehrkraft im Atemwegsbe- reich und kann auch unterstützend wirken beim Lösen von Schleim in den Bronchien. Jedenfalls bekämpft sie die Ursache des



Infekts, lindert die Symptome, bietet eine gute Verträglichkeit und ist für die gesamte Familie geeignet (Tropfen und Sirup auch schon für Kinder ab 1 Jahr).

Nutzen sie die Stärke der modernen Pflanzenmedizin, bei der Produkte aus pflanzlichen Ausgangsstoffen hergestellt werden, die medizinisch-naturwissenschaftlichen Grundsätzen folgen. Lass sie Ihr Begleiter sein – schon im Herbst für den Winter!

Aber: Bewegung an der frischen Luft ist unerlässlich!

ANFORDERUNGEN AN QUALITÄT UND KENNZEICHNUNG ARZNEITEES UNTER DER LUPE

Nicht jeder Kräutertee ist automatisch ein Arzneitee. Für Arzneitees gelten nämlich besondere Anforderungen an Qualität, Zusammensetzung, Herstellung und Kennzeichnung. Was hinter diesen Vorgaben steckt und worauf wir Apothekerinnen und Apotheker bei Auswahl, Lagerung und Beratung achten müssen, zeigt Ihnen ein Blick auf die wichtigsten Qualitätsmerkmale.

Damit aus getrockneten Blättern, Blüten oder Wurzeln ein verkehrsfähiges Arzneimittel wird, müssen zahlreiche Vorgaben erfüllt sein. Für Apotheken bedeutet das: Nicht nur die Auswahl der richtigen Teedroge zählt – auch Qualität, Prüfung, Kennzeichnung und eine fachkundige Beratung spielen eine wichtige Rolle

Die Arzneitees, die wir der Apotheke herstellen, sind als Arzneimittel registriert im Gegensatz zu Wildkräuter- oder anderen Tees. Die Arzneipflanzen müssen immer, egal unter welchen Wetterbedingungen dieselbe Konzentration der wirksamen Inhaltsstoffe enthalten, das bedeutet: Jede Tasse Pfefferminz-, Kamille- oder anderer Arzneitee bietet ihnen bei gleicher Zubereitung exakt dieselbe Wirkung.

ARZNEITEE – MEHR ALS AUFGEBRÜHTER TEE

Wenn wir uns nun eine feine Teemischung überlegen, müssen wir für ihre Wirkung Folgendes beachten: 1 bis 2 Drogen (= Fachbegriff für getrocknete Pflanzenteile) sind die Hauptwirkungsträger, ergänzt und unterstützt von 1 bis 2 Drogen ähnlicher Wirkung. Weiters kommt eine Arzneidroge zur Geschmacksaufbesserung bzw. zum Verschönern des Tees hinzu. Es gilt die Regel, dass nicht mehr als sieben Bestandteile zugefügt werden sollten.



TIPP ABWEHR-VITAL-TEE



100 g

JETZT NUR € 11,50

WOHLTUENDER ARZNEITEE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Die Abwehr-Vital-Mischung der vital. APOTHEKE St. Johann verbindet ausgewählte Kräuter und Gewürze zu einem aromatischen Tee für gemütliche Momente:

- Hagebutte
- Cistrose
- Hibiscus
- Mandarinenschalen
- Ingwer
- Lemongras

MMMMH KÖSTLICH!

Aktion gültig bis 31. Oktober 2026

A young woman with long, wavy blonde hair and blue eyes is smiling warmly. She is wearing a white lab coat over a light blue shirt. She is standing behind a white pharmacy counter. In the background, there are shelves stocked with various pharmaceutical products, and another person is partially visible, blurred. The lighting is bright and even.

EIN OFFENES OHR

**APOTHEKE –
ORT DER
BEGEGNUNG**



Eine Apotheke erkennt man am roten Apotheken-A. Doch für viele Menschen steht sie für weit mehr als Arzneimittel. Sie ist ein Ort, an dem Fragen gestellt werden dürfen, Unsicherheiten Platz haben und manchmal auch Sorgen ausgesprochen werden.

Zwischen Blutdruckmessung, Rezept und Beratung entstehen Begegnungen, die im hektischen Alltag selten geworden sind: aufmerksam, persönlich und ohne Zeitdruck.

Nicht jeder Mensch hat jemanden, mit dem er offen über seine Beschwerden sprechen kann. Manche leben allein, andere möchten Angehörige nicht belasten oder scheuen den Weg in eine Ordination. Häufig ist es deshalb die Apotheke, in der zum ersten

Mal ausgesprochen wird, was wirklich beschäftigt. Hinter einer Frage nach einem Schlafmittel steckt manchmal anhaltender Stress. Hinter einem Husten können Sorgen um die eigene Gesundheit stehen. Und hinter der Bitte um ein Schmerzmittel verbirgt sich nicht selten mehr als nur körperlicher Schmerz.

KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG

Wir als Pharmazeutinnen und Pharmazeuten erleben solche Situationen täglich. Wir wissen, dass eine gute Beratung nicht nur Fachwissen erfordert, sondern auch Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen. Wer genau zuhört, erkennt oft zwischen den Zeilen, wenn jemand Unterstützung braucht oder eine ärztliche Abklärung sinnvoll wäre.





Gerade diese Verbindung aus Kompetenz und Menschlichkeit macht die Apotheke zu einer wichtigen Anlaufstelle im Gesundheitssystem.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass wertschätzende Kommunikation und Empathie das Vertrauen stärken und dazu beitragen können, dass Menschen gesundheitliche Empfehlungen besser annehmen und Therapien konsequenter umsetzen. Zuhören ist deshalb weit mehr als Freundlichkeit – es ist ein wichtiger Bestandteil einer guten Gesundheitsversorgung.

Natürlich ersetzt die Apotheke keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Doch sie kann Orientierung geben,

erste Fragen beantworten und Menschen ermutigen, rechtzeitig weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen. Gerade weil Apotheken leicht erreichbar sind und keine Terminvereinbarung nötig ist, übernehmen wir eine besondere Rolle in der wohnortnahen Gesundheitsversorgung.

ZEIT FÜR EIN GESPRÄCH

Manchmal genügt schon ein kurzer Moment der Aufmerksamkeit. Ein freundlicher Blick, die Frage „Wie geht es Ihnen?“ oder das Gefühl, mit seinen Sorgen ernst genommen zu werden, können Mut machen und den ersten Schritt zu einer Lösung erleichtern. In einer Zeit, in der vieles digital und anonym geworden ist, gewinnt dieser persönliche Kontakt immer mehr an Bedeutung.

Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt Gesundheit als mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Dazu gehören auch seelisches Wohlbefinden und das Gefühl, unterstützt zu werden. Genau hier kann die Apotheke einen wertvollen Beitrag leisten. Sie ist unkompliziert erreichbar und oft die erste Anlaufstelle. Manchmal beginnt Hilfe nicht mit einem Medikament, sondern mit einem Gespräch. So entsteht Vertrauen. Tag für Tag. Vielleicht ist genau das eine der größten Stärken der Apotheke: Sie verbindet wissenschaftliche Kompetenz mit Menschlichkeit. Zwischen Regalen voller Arzneimittel entsteht Raum für Begegnung, Vertrauen und Mitgefühl. Denn Gesundheit beginnt nicht erst mit der richtigen Therapie – sondern oft schon damit, dass jemand zuhört.

KÖRPERLICHE & GEISTIGE STÄRKE FÜR GROSS UND KLEIN

19 INHALTSSTOFFE (VITAMINE, MINERALSTOFFE, AMINOSÄUREN...)

GESTÄRKT FÜR HERAUSFORDERUNGEN IN ALLTAG, SCHULE UND BERUF.



JUNIOR

NEU



-3€

ANGEBOT
gültig von 7.9.26 - 20.11.26

je Produkt im
Aktionszeitraum



IMMUN-
SYSTEM

ENERGIE-
HAUSHALT

NERVEN-
SYSTEM



Eisen, Zink und Vitamin C unterstützen Immunsystem,
Energistoffwechsel und Nervensystem.

OLEOvital[®]
GESUNDHEIT, DIE MAN SPÜRT.

www.oleovital.at
Find us on



GUT GERÜSTET VOLL ENERGIE DURCH DEN HERBST

Der Herbst ist die ideale Zeit, um Körper und Geist auf die kommenden Monate vorzubereiten. Mit sinkenden Temperaturen und kürzeren Tagen nehmen Erkältungen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme häufig zu.

Wer jetzt gezielt vorsorgt, stärkt sein Wohlbefinden.

Für ein leistungsfähiges Immunsystem sind ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung die beste Basis. Besonders wichtig sind frisches Obst und Gemüse, Vitamin D bei nachgewiesenem Mangel sowie Zink und Selen, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen. Auch der Darm spielt eine entscheidende Rolle: Ballaststoffreiche Lebensmittel und fermentierte Produkte wie Naturjoghurt oder Sauerkraut unterstützen eine gesunde Darmflora.

MEHR FOKUS IM ALLTAG

Besonders in der Übergangszeit lohnt es sich außerdem, auf regelmäßige Mahlzei-

ten und ausreichend Eiweiß zu achten. Gemeinsam mit Vollkornprodukten sorgen sie für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel und helfen, Leistungstiefs und Heißhunger vorzubeugen. Davon profitieren sowohl das Immunsystem als auch die Konzentrationsfähigkeit.

Ebenso braucht die Konzentration im Herbst besondere Aufmerksamkeit. Weniger Tageslicht und ein voller Terminkalender können die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Flüssigkeit, kurze Erholungspausen und sieben bis neun Stunden Schlaf fördern Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann die Konzentration spürbar verschlechtern.

Die Apotheke unterstützt mit kompetenter Beratung zu Mikronährstoffen und einem gesunden Lebensstil. Oft sind es schon kleine Veränderungen im Alltag, die helfen, mit starken Abwehrkräften und klarem Kopf durch den Herbst zu kommen.

BUNT, BUNTER, **AM BUNTESTEN**



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

RÄTSELPASS MIT GEWINNSPIEL

Großvater

moderne Tonkunst

Geburtsnarbe

verbunden, verknüpft

schott. Stammesverband

öst. Operettenkomponist (Leo)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Holzblasinstrument

Abkürzung für Polyethylen

vornehmes Einfamilienhaus

Abk.: elektronische Datenverarbeitung

Abk. für Deutsches Institut für Normung

ausführen, verrichten

8

3

2

5

9

Abgabebereich

ein Mineral

persönl. Fürwort (erste Person Plural)

rechteckiger Behälter aus Holz

Reisender, Fahrgast

bestimmter Artikel

Spielklasse beim Sport

römischer Sonnengott

Staat in Mittel-asien

schwed. Musik-erint: ... Fälskog

sehr feucht

erst-, vor-rangig

Veranstaltung, Ereignis (engl.)

aus Angst-lichkeit zögern

Winter-sport-gerät

Laub-baum

an einer höher-gelegenen Stelle

Gesichts-verklei-dung

Kinder-tages-stätte (Kzw.)

akust. Auto-signal-gerät

Bewoh-nerin eines Erdteils

Einheiten-zeichen für Kilo-ampere

Wunder-tätige Schale der Sage

Ton, Geräusch

Gemahlin Lohen-grins

die Kreis-zahl

Gebets-schluss-wort

6

Auflösung der Vornummer

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



DAS LOSUNGSWORT DES KREUZWORTRÄTSELS IST IHR ERSTER SCHRITT ZUM HAUPTGEWINN –

einer **kompakten Tageslichtlampe** für mehr Energie – perfekt für den Herbst und zur Konzentration bei weniger Tageslicht.

Name _____

Adresse _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein **(bitte ankreuzen)**.
Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 09.11.2026 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.

Symbolbild

Hier abtrennen.



Stress? Nur die Ruhe!

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair:
Wenn der Alltag Sie herausfordert.

NEU
ab Oktober:
OMNi-BiOTiC® SR-9
Direkt-Sticks



Institut
AllergoSan
Institut AllergoSan Pharma GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN
€ 3,-



* € 3,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® STRESS Repair (28 Stück) bis 31. Oktober 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. 87546



BAUSTEINE
GEISTIGER GESUNDHEIT

DAS GEHIRN



Rund 86 Milliarden Nervenzellen arbeiten Tag und Nacht daran, Erinnerungen zu speichern, Bewegungen zu koordinieren, Entscheidungen zu treffen und Emotionen zu verarbeiten. .

Obwohl das Gehirn nur etwa zwei Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht es rund 20 Prozent der gesamten Energie. Kein anderes Organ ist so komplex – und keines reagiert so sensibel auf unseren Lebensstil.

Die gute Nachricht: Unser Gehirn bleibt ein Leben lang anpassungsfähig. Fachleute sprechen von Neuroplastizität – der Fähigkeit, neue Verbindungen zwischen

Nervenzellen zu bilden und bestehende Netzwerke laufend umzubauen. Lernen und geistige Entwicklung sind deshalb bis ins hohe Alter möglich.

BEWEGUNG ALS GEHIRNTRAINING

Regelmäßige Bewegung zählt zu den wirksamsten Maßnahmen für ein gesundes Gehirn. Sie verbessert die Durchblutung und regt die Bildung des Wachstumsfaktors BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) an. Dieser unterstützt Nervenzellen dabei, sich zu vernetzen und neue Verbindungen zu bilden. Schon 150 Minuten Bewegung pro Woche können Gedächtnis, Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit fördern.





ERNÄHRUNG UND DARM

Auch die Ernährung beeinflusst unser Denkorgan. Besonders gut untersucht ist die mediterrane Kost mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Olivenöl und Fisch. Sie liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und Antioxidantien. Zunehmend rückt zudem die Darm-Hirn-Achse in den Fokus: Darm und Gehirn stehen über Nervenbahnen, Hormone und das Immunsystem in engem Austausch. Eine vielfältige Darmflora scheint sich positiv auf Stimmung und Gehirnfunktion auszuwirken.

SCHLAF, STRESS UND SOZIALE KONTAKTE

Während des Schlafs verarbeitet das Gehirn Informationen und festigt Erinnerungen. Dauerhafter Schlafmangel beeinträchtigt Konzentration und Gedächtnis. Ebenso wichtig sind geistige Herausforderungen, soziale Kontakte und ein guter Umgang

mit Stress. Wer Neues lernt, Musik macht, tanzt oder sich regelmäßig mit anderen austauscht, aktiviert zahlreiche Hirnregionen gleichzeitig.

Ein oft unterschätzter Risikofaktor ist außerdem unbehandelter Hörverlust. Aktuelle Studien zeigen, dass schlechteres Hören mit einem erhöhten Risiko für geistigen Abbau verbunden sein kann – auch weil soziale Kontakte seltener werden und dem Gehirn wichtige Reize fehlen.

KLEINE GEWOHNHEITEN, GROSSE WIRKUNG

Die Forschung ist sich heute einig: Es gibt keine Wunderpille für ein gesundes Gehirn. Entscheidend ist das Zusammenspiel vieler kleiner Gewohnheiten – regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, geistige Aktivität, soziale Kontakte und eine gute Vorsorge. Es ist nie zu früh und selten zu spät, damit zu beginnen.



Nr. 1*
bei Reizhusten

Stilaxx®
Bei Reizhusten



Medizinprodukt

+



Nahrungsergänzungsmittel

Stilaxx® Drops
GRATIS
bei Kauf von Stilaxx®
Hustenstillers
200 ml

Bei Kauf eines **Stilaxx® Hustenstillers 200 ml** erhalten Sie eine Packung **Stilaxx® Drops GRATIS** geschenkt – als Rachen- und Immun-Plus in der Erkältungszeit!

AKTIONSZEITRAUM: September & Oktober 2026

Solange der Vorrat reicht.

* IQVIA MAT 08/2025, 01A3 Produkte bei trockenem Husten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

PARKINSON

STOFFWECHSEL UND ERNÄHRUNG IM FOKUS

Die Zahl der Menschen mit Parkinson nimmt weltweit zu – stärker, als es allein durch die alternde Bevölkerung zu erwarten wäre. Neben genetischen Faktoren rücken deshalb zunehmend Umwelt, Ernährung und Stoffwechsel in den Fokus der Forschung.

Besonders intensiv untersucht wird die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass krankhaft veränderte Eiweißablagerungen möglicherweise bereits im Darm entstehen und über Nervenbahnen ins Gehirn gelangen. Auch Veränderungen der Darmflora sowie eine langjährige Verstopfung gelten als mögliche frühe Hinweise auf die Erkrankung.

Zunehmend zeigt sich außerdem ein Zusammenhang zwischen Stoffwechselerkrankungen und Parkinson. Eine große Metaanalyse ergab, dass Menschen mit

Diabetes ein um rund 27 Prozent höheres Risiko haben, an Parkinson zu erkranken. Bereits ein Prädiabetes könnte das Erkrankungsrisiko leicht erhöhen.

Einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung könnte ein gesunder Lebensstil leisten. Besonders die mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Olivenöl und Fisch wird mit einem geringeren Risiko für neurodegenerative Erkrankungen in Verbindung gebracht. Sie wirkt entzündungshemmend, unterstützt eine gesunde Darmflora und trägt dazu bei, Stoffwechselerkrankungen vorzubeugen.

Auch wenn viele Zusammenhänge noch erforscht werden, zeichnet sich bereits heute ab: Was den Stoffwechsel gesund hält, könnte langfristig auch dem Gehirn zugutekommen.



WO GESUNDHEIT ENTSTEHTIN DER APOTHEKEN- MANUFAKTUR

Wenn Sie die vital.APOTHEKE St. Johann betreten, sehen Sie meistens nur - wie in anderen Apotheken auch - den Verkaufsraum mit den Regalen und den freundlichen Mitarbeiterinnen. Was hinten, im sogenannten Back-office, passiert, ist weit mehr, als Sie sich vorstellen können.

Möchten Sie einmal hinter die Kulissen schauen? Dann begleiten Sie mich jetzt und werfen einen Blick auf die Wege, die Ihr Medikamentenpäckchen nehmen muss, bis Sie es mit nach Hause nehmen können.

- Das Medikament wird erforscht, erprobt und auf dem Arzneimittelmarkt zugelassen.
- Verhandlungen für die Aufnahme in Krankenkassenverträge beginnen, um

Ihnen letztendlich über ein Rezept die Arzneispezialität zum Selbstkostenpreis der Rezeptgebühr von derzeit 7,55 Euro aushändigen zu können.

- Die Industrie produziert das Medikament, kennzeichnet es mit Charge, Ablauf und Zulassungsnummer.
- Dann wird es nach Österreich importiert, und Großhändler legen es auf Lager.
- **Nun kommt die Apotheke ins Spiel:** Wir bestellen nach Bedarf – oft bis zu acht Mal am Tag – eine bestimmte Menge der verschiedensten Präparate bei einem unserer Großhändler. Die Lieferungen, die spätestens nach vier bis fünf Stunden vom Zeitpunkt der Bestellung bei uns eintreffen, kommen aus Wien,



Linz, Hallein und Salzburg. Zusätzlich haben wir Notfall-Bestellungen – aber alle Bestellungen haben nur ein Ziel, nämlich Sie so schnell wie möglich mit Ihrem Medikament zu versorgen.

- Nun wird die bestellte Ware angeliefert – bei uns sind es bis zu sieben Lieferungen am Tag. Oft sind es übermannshohe Kistenberge, die wir abarbeiten müssen: Kontrolle der gelieferten Anzahl des jeweiligen Produktes, Chargennummer usw.
- Fehllieferungen, beschädigte Verpackungen müssen sofort dem Lieferanten ge-

meldet, korrigiert und dokumentiert zurückgeschickt werden.

- Dann muss die Ware exakt eingeräumt werden – dieser Vorgang gehört zu einer der vielen Sicherheitsstufen, damit eine Falschabgabe praktisch ausgeschlossen ist.
- Dabei sind die Produkte unterteilt in: Name des Medikaments, Stärke, Darreichungsformen – also Tabletten, Filmtabletten, Brausetabletten, retardierte Tabletten, Kapseln, Schmelztabletten, lösliche Tabletten, Dragees, Tropfen, Saft, Tinktur, Suppositorium, Creme, Salbe, Emulsion,

Lotion, Schaum, Fertigspritze – und unterschiedliche Packungsgrößen.

- Die Kategorisierung in den Zugschranken erfolgt nach Alphabet. Das ist eine große, konzentrationsabverlangende und zugleich spannende Aufgabe, die Bestellungen zu meistern, nämlich jeglichen Bedarf im Auge zu behalten, auch wirtschaftliche Überlegungen mit einzubeziehen und doch die lückenlose Versorgung zu gewährleisten.

4-PFOTEN-ECKE DARMPASTE

Ihr Liebling holt sich gerne Essbares aus dem Gebüsch oder ist empfindlich auf verschiedenste Leckerli mit der Folge von immer wieder auftretenden Durchfällen? Neben einem guten Hundetraining empfehlen wir eine Darmpaste – für Hunde und Katzen. Sie ist das ideale Ergänzungsfuttermittel zur Unterstützung der normalen Darmresorptionsleistung mit einem hohen Gehalt an Elektrolyten und dem zugesetzten Probiotikum.



SCHMACKHAFT
UND EINFACH
ZU DOSIEREN!
WUFF!

PHA PETVET DARMPASTE
15 ml

JETZT NUR € 21,00



GUT VORBEREITET IN DI BERG

RUCKSACK- APOTHEKE

Ob Bergwanderung, Fahrradtour oder Familienausflug – wer in der Natur unterwegs ist, sollte unbedingt eine leichte Minimalausrüstung für die Erste Hilfe dabei haben.

Nach einem Ausrutscher, oder wenn sich die erste Blase an den Füßen meldet, hat sich eine sogenannte Rucksackapotheke bewährt. Mein Tipp: Nehmen Sie dafür einen stabilen und möglichst wasserdichten Beutel – am besten außen mit einem roten Kreuz gekennzeichnet.

Pflaster für Blasen, Desinfektionsmittel für kleine Wunden, Sonnenschutz oder Mittel gegen Insektenstiche nehmen nur wenig Platz ein, können unterwegs aber sehr hilfreich sein. Welche Produkte auch in die persönliche Rucksackapotheke gehören, hängt von Reiseziel, Dauer der Tour und individuellen Bedürfnissen ab. Die Mitarbeiterinnen der vital. APOTHEKE St. Johann erklären Ihnen gerne, welche Ausstattung für ein sicheres und entspanntes Outdoor-Erlebnis sinnvoll ist.

RUCKSACK-APOTHEKE - WAS MUSS REIN?

- Pflaster
- Blasenpflaster
- sterile Wundauflagen
- Mullbinde
- Desinfektionsspray
- persönliche Schmerzmittel
- Pinzette
- Schere
- Einmal-Handschuhe
- Alu-Rettungsdecke

VITAL.BABYÖL SANFTE PFLEGE FÜR ZARTE HAUT

Hochwertige Babyöle, die frei von Zusätzen sind, pflegen die Baby-Haut besonders sanft und helfen Feuchtigkeit zu bewahren. Sie eignen sich auch ideal für die schonende Reinigung im Windelbereich und zur Pflege trockener Hautstellen.



VITAL BABYÖL

300 ml | statt € 15,90

JETZT NUR € 13,20

Aktion gültig bis 31. Oktober 2026

WUSSTEN SIE, ...

... dass es eine neue kostenlose App gibt, die Ihnen ohne E-Card einen First Class Apotheken-Service bietet?

Das alles kann Ihre apo-me App, wenn Ihre Apotheke sie nach dem Download freigeschaltet hat:

apo-me ist eine App, die Ihnen den einfachsten Weg zu Ihren Medikamenten in Ihrer vital.APOTHEKE bietet. Mit apo-me sind Ihre Gesundheitsdaten in den besten Händen – nämlich in Ihren eigenen. Sie werden ausschließlich auf Ihrem Gerät gespeichert.

- e-Rezept hochladen und mit einem Click an die vital. APOTHEKE schicken
- Rezept scannen
- vorhandene Packung nachbestellen
- rezeptfreie Ware im Sortiment suchen und kaufen
- jederzeit per Chat Kontakt mit dem Apotheken-Team aufnehmen
- Ware bestellen
- Wiederholungsbestellung



WAS IST LOS IN DER VITAL APOTHEKE ST. JOHANN?

GESUNDHEITSWOCHEN

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

14. bis 19. September 2026

DIE FETTE GESUNDHEITSWOCHE

Checken sie Ihren Gesamtcholesterinwert – einfach, schnell, unkompliziert

8.30 – 12.00 Uhr / 14.00 – 17.00 Uhr

05. bis 09. Oktober 2026

DIE SÜSSE GESUNDHEITSWOCHE

Checken sie ihren Langzeitzuckerwert - einfach, schnell, unkompliziert

09. bis 13. November 2026

DIE FRÖHLICHE GESUNDHEITSWOCHE

Checken sie ihren Vitamin D-Haushalt bevor der Winter ins Land zieht- einfach, schnell, unkompliziert - sind Sie gut versorgt und gestärkt für die kalte Jahreszeit.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Wir gratulieren dem Gewinner, Günther Royer, des Rätsels in der Ausgabe 4 unseres Apothekenmagazins. Danke an alle, die bei unserem Rätselspaß mitgemacht haben!



GESUNDHEITSABENDE

Unsere Gesundheitsabende bieten informative, entspannte Momente.

06.10.2026, 19.00 Uhr IMPULS. OMEGA 3*

Mit Matthäus Krall von der Firma Norsan
Freuen sie sich auf einen höchstspannenden und informativen Abend.
Alles über Omega 3!

24.11.2026, 19.00 Uhr IMPULS.PRÄDIABETES*

Prädiabetes – was kann ich tun?
Pro Jahr kommen 45.000 Typ 2 Diabetiker in Österreich hinzu. Mit Präventionsmaßnahmen können Sie selbst etwas dagegen tun! Es wird ein informativer Abend mit Mag. Barbara Brugger-Haase

***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
(18:00 bis 19:00 Uhr Bereitschaftsdienst*)

Mittwoch

8.00 – 12.30 Uhr / 13.00 – 18.00 Uhr
(13:00 bis 14:00 Uhr Bereitschaftsdienst*)

Donnerstag

8.00 – 12.30 Uhr / 14.00 – 19.00 Uhr
(18:00 bis 19:00 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:



Impressum gesund 2.0

Verantwortlich für den Inhalt: vital.APOTHEKE, St. Johann im Pongau, Mag. Barbara Brugger-Haase, Hauptstraße 78a, 5600 St. Johann im Pongau, +43 6412 5665, office@vital-apo.at
Redaktion: Barbara Behrendt, Mag. Barbara Brugger-Haase, Renate Ortner, Grafik: Florian Knogler grafik&design, Druck: Universitätsdruckerei Klampfer GmbH
Auflage 1.500 Stück, Bildmaterial: Shutterstock, Inc. Druck- und Satzfehler vorbehalten.