vital. APOTHEKE



04 GRIPPE ODER GRIPPALER INFEKT?

05 HUSTEN – WAS WIRKLICH HILFT

23 REZEPTEINLÖSUNG MAL ANDERS

gesund2.0

Ihr persönliches Apotheken Magazin

November | Dezember 2026

www.vital-apo.at



„Unsere größte Ressource ist die Kraft, die wir in uns tragen."

RESSOURCEN



Ich bin ein Mensch, der immer nach vorne schaut. Mit dem Beginn der Herbstzeit besinne ich mich gerne auf meine persönlichen Ressourcen, die mir Kraft, Zuversicht, Freude und Spaß am Leben schenken und die mich weiter freudvoll vorwärts gehen lassen.

Apropos Ressourcen: Während meiner Ausbildung zur Waldbaden-Trainerin habe ich bei einem Praxislehrgang eine besondere Übung kennengelernt: Im Wald ein Symbol zu finden, das für die eigenen Kraftquellen steht – für das, was uns stärkt, Freude schenkt und Energie gibt. Diese bewusste Suche war für mich eine wunderbare Erfahrung.

Seit nunmehr fünfeinhalb Jahren ist die vital.APOTHEKE an der Hauptstraße 78a im St. Johanner Untermarkt ein wichtiger Teil meines Lebens. Im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen die Gesundheit, die serviceorientierte Begleitung und der Anspruch, dass Sie, liebe Kundinnen und Kunden, mit einem guten Gefühl aus meiner Apotheke nach Hause gehen!



Ein Lächeln von Ihnen, ein Dank, ein Gruß oder ein kurzes freundliches Gespräch - das sind meine Ressourcen in meinem Berufsleben, das ich mit Leidenschaft und Engagement führe!

Symbolhaft ist diese Ressource auch ein kleines Stückchen kräftig grünes Moos - die erste Landpflanze, von der es 20.000 Arten gibt - und das nur ein Tröpfchen Wasser benötigt, um wieder zum Leben zu erwachen.

In diesem Sinne wünschen mein vital.APOTHEKE-Team und ich Ihnen und Ihrer Familie ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.

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

Ihre Apothekerin
Mag. pharm. Barbara Brugger-Haase

Titelbild : Mandala gelegt mit Symbolen für Ressourcen während meiner Waldbaden-Trainerin-Ausbildung



SOUVERÄNE MITARBEITERINNEN
STARKE VERSORGUNG

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

Umso wichtiger ist es, dass ein engagiertes Team täglich Kompetenz, Empathie und Verantwortungsbewusstsein miteinander verbindet. „Die Apotheke ist ein vielseitiger Arbeitsplatz mit großen Herausforderungen. 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.

Was den Beruf der Pharmazeutisch Kaufmännischen Assistentin (PKA) so besonders macht, und welche Anforderungen ihren Apothekenalltag prägen, berichtet hier Sabine Schreilechner.

SABINE SCHREILECHNER (PKA)

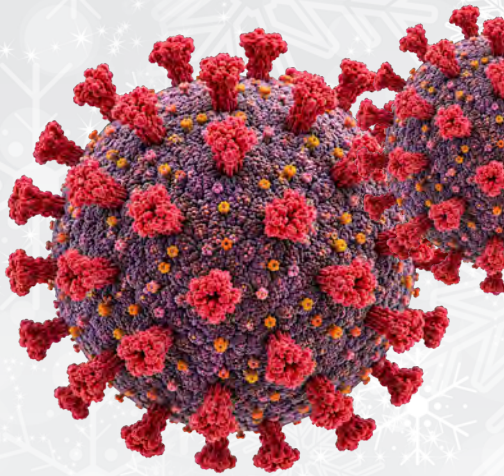
„Meine Freude an diesem Beruf ist seine Vielseitigkeit: Sie besteht aus Kundenberatung, Warenwirtschaft, Zubereitung magistraler Rezepturen, Rezeptabrechnung – also alles Bereiche, die der Beruf bietet und die mir Freude bereiten. Ich bin schon lange Teil des vital.APOTHEKE-Teams und der Zusammenhalt, den wir leben, ist nicht selbstverständlich, beeinflussen Harmonie und unser Auftreten jedoch sehr."

„Sabine habe ich ebenfalls mit dem Kauf der vital.APOTHEKE vor über fünf Jahren übernommen, und sie ist neben ihrem Allround-Einsatz und aus ihrem Verantwortungsbereich im Backoffice mit den mehrmaligen und verschiedensten Bestellvorgängen und der Rezeptabrechnung nicht wegzudenken", freut sich Apothekerin Barbara Brugger-Haase. „Schön, dass du bei uns bist."



WENN DIE VIREN ZUSCHLAGEN …

GRIPPE ODER GRIPPALER INFEKT?



Die Nase läuft, der Hals kratzt. Alle Jahre kämpfen wir besonders in der kalten Jahreszeit mit Grippeviren. Sind es Viren, die die echte Grippe auslösen, oder sind es Viren, die nur für einen grippalen Infekt sorgen? Obwohl die Beschwerden ähnlich sein können, unterscheiden sich ein grippaler Infekt und eine echte Influenza deutlich.

HUSTEN, FIEBER, GLIEDERSCHMERZEN – WAS STECKT DAHINTER?

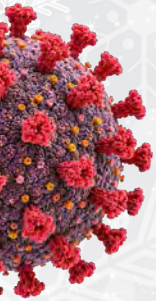
Ein grippaler Infekt, umgangssprachlich besser als Erkältung bekannt, entwickelt sich häufig schleichend über mehrere Tage. Typische Symptome sind: Zunächst kratzt der Hals, dann kommen Schnupfen, verstopfte Nase, Husten und manchmal auch leichtes Fieber hinzu. Müdigkeit und ein allgemeines Krankheitsgefühl sind ebenfalls nicht auszuschließen. Der Verlauf ist meistens harmlos, trotzdem tun Ruhe und Schonung gut, um zu einer schnelleren Genesung zu kommen.

INFLUENZA – WENN DIE ECHTE GRIPPE ZUSCHLÄGT

Anders sieht es bei der echten Grippe, der Influenza, aus. Sie wird durch ganz spezifische Influenza-Viren ausgelöst und startet plötzlich. So können wirklich innerhalb weniger Stunden hohes Fieber – oft über 39 °C –, starker Schüttelfrost, schwere Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen sowie ausgeprägte Erschöpfung auftreten.

Die Influenza ist eine ernsthafte Erkrankung mit Risiko auf schwere Komplikationen. Gegen diese echte Grippe bietet die jährliche Influenza-Impfung einen wichtigen Schutz vor schweren Krankheitsverläufen. Sie wird besonders für Risikogruppen wie ältere Menschen, Schwangere sowie Personen mit chronischen Erkrankungen empfohlen.





ALLE JAHRE WIEDER – HUSTEN

WAS WIRKLICH HILFT

Er kommt immer dann, wenn man ihn nicht braucht. Husten raubt uns den Schlaf, kratzt im Hals und kann den Alltag ganz schön belasten. Er gehört zu den häufigsten Beschwerden in der Erkältungszeit. Entscheidend ist, ob die Atemwege trocken gereizt werden oder ob Schleim abtransportiert werden muss.

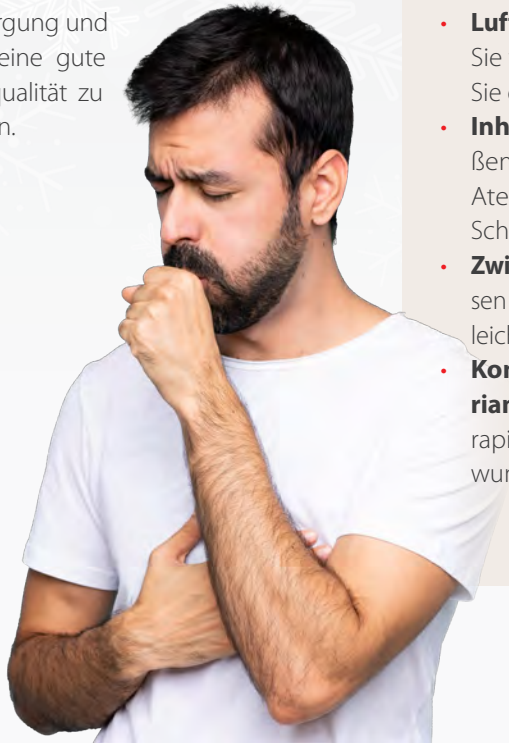
Wenn Sie bei uns in der vital.APOTHEKE schon mal nach einem Mittel gegen Husten gebeten haben, so sind Sie ziemlich sicher mit einigen Fragen konfrontiert worden: Seit wann husten Sie? Wie klingt der Husten? Ist es ein produktiver oder ein trockener Husten ohne Schleimbildung? Husten Sie eher vom Hals oder von den Bronchien aus? Ist der Schleim zäh oder klebt er fest und löst sich kaum? Haben Sie schon etwas dagegen eingenommen? Wenn ja, was?

Alle diese Fragen sind wichtig, um Ihnen die richtige Arznei empfehlen zu können. Handelt es sich um einen schleimigen Husten, muss der Schleim mit schleimlösenden Mitteln gelöst werden. Ist der Husten trocken, dann empfiehlt sich eine hustendämpfende Arznei.

Die vital.APOTHEKE St. Johann hat eine Riesenauswahl an Hustensäften, Tropfen und Lutschtabletten mit den unterschiedlichsten Zusammensetzungen – und je genauer Sie uns den Husten beschreiben, umso besser können wir Ihnen mit einer Arznei helfen – ganz egal, ob pflanzlich oder synthetisch.

Bei Säuglingen und Kleinkindern sollte Husten stets frühzeitig ärztlich beobachtet werden. Vor allem bei Kindern unter einem Jahr, denn sie können den Schleim häufig noch nicht hochhusten. Zum Schutz der kleinen Patientinnen und Patienten sind die Arzneien auch rezeptpflichtig.

Also, wundern Sie sich nicht, wenn wir Ihnen viele Fragen stellen, unser Ziel ist es vielmehr, Ihnen die beste Versorgung und wieder eine gute Lebensqualität zu schenken.



TIPP

HAUSMITTEL, DIE GUT TUN, BESCHWERDEN LINDERN UND DIE ATEMWEGE BERUHIGEN

- **Das A und O ist: viel trinken –** pro Tag mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee wie Thymian, Spitzwegerich, Königskerze oder Süßholzwurzel.
- **Luftfeuchtigkeit erhöhen:** Hängen Sie feuchte Tücher auf, oder nutzen Sie einen Luftbefeuchter.
- **Inhalieren:** Das Inhalieren von heißem Wasserdampf befeuchtet die Atemwege tiefgehend und kann Schleim lösen.
- **Zwiebelsaft:** Ein altes Hausmittel, dessen ätherische Öle schleimlösend und leicht desinfizierend wirken können.
- **Komplementärmedizinische Varianten:** Schüßler Salze, Gemmotherapie, Globuli – alle zusammen sind wunderbare Wegbegleiter.

Erkältung?
AUFGELÖST!





BAYER ASPIRIN.
Unsere LÖSUNG.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Entgeltliche Einschaltung CH-20260911-15

MENTAL LOAD

WENN DER KOPF NIEMALS PAUSE MACHT



Einkaufen, Termine vereinbaren, an Geburtstage denken, Medikamente nachbestellen, den Urlaub organisieren – viele Aufgaben erledigen wir nicht sofort, sondern tragen sie ständig im Kopf mit uns herum.

Diese unsichtbare Denkarbeit kann auf Dauer belasten. Dieses Phänomen wird Mental Load genannt.

DIE TO-DO-LISTE IM KOPF

Mental Load bedeutet wörtlich „mentale Belastung". Gemeint ist vor allem die Denkarbeit, die hinter dem Organisieren des Alltags steckt: planen, koordinieren, erinnern, Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen.

„Die Kinder brauchen neue Schuhe" klingt zunächst nach einer einfachen Aufgabe. Im Kopf hängen daran aber viele Fragen: Welche Größe? Wann haben wir Zeit? Wo kaufen wir sie? Was kosten sie? Sind die alten wirklich zu klein? Wer kümmert sich darum?



Genau darin liegt der Unterschied: Mental Load ist nicht nur das Erledigen einer Aufgabe, sondern das permanente Daran-Denken.

WENN DER KOPF NICHT ABSCHALTET

Die Aufgaben selbst müssen nicht einmal besonders groß sein. Viele kleine offene Punkte können sich zu einer ständigen Grundbelastung summieren. Der Körper sitzt auf dem Sofa, während der Kopf weiterarbeitet: Habe ich etwas vergessen? Was muss morgen erledigt werden? Was darf ich nicht übersehen?

Wer dauerhaft unter hoher Belastung steht, kann sich erschöpft, gereizt oder unkonzentriert fühlen. Auch Einschlafprobleme oder nächtliches Grübeln können auftreten. Allerdings ist nicht jede Müdigkeit oder Vergesslichkeit automatisch Mental Load. Anhaltende oder starke Beschwerden sollten ärztlich abgeklärt werden. Nicht nur Aufgaben, sondern Verantwortung teilen.

Besonders häufig wird Mental Load im Zusammenhang mit Familie und Haushalt beschrieben. Dabei geht es nicht allein darum, wer welche Aufgabe übernimmt. Entscheidend ist auch, wer daran denken muss, dass sie überhaupt erledigt wird.

„Sag mir einfach, was ich tun soll" klingt nach Unterstützung, überlässt die Organisation aber weiterhin einer Person. Wirkliche Entlastung bedeutet deshalb, Verantwortung komplett abzugeben. Wer etwa für Arzttermine zuständig ist, kümmert sich selbstständig um Terminvereinbarung, Erinnerungen und notwendige Unterlagen.

WENIGER IM KOPF – MEHR IM MOMENT

Ein erster Schritt zur Entlastung ist, die unsichtbaren Aufgaben sichtbar zu machen. Eine gemeinsame Liste, ein Kalender oder eine digitale Aufgabenverwaltung können helfen. Wichtig ist, Prioritäten zu setzen: Was muss wirklich heute erledigt werden – und was kann warten?

Ebenso wichtig sind bewusste Pausen. Handy weglegen, Benachrichtigungen ausschalten, spazieren gehen, Sport treiben oder einfach einige Minuten nichts planen: All das kann helfen, aus dem gedanklichen Dauerbetrieb auszusteigen.

Denn die To-do-Liste wird wahrscheinlich niemals ganz leer sein. Entscheidend ist, dass sie nicht rund um die Uhr im Kopf weiterläuft.



3 KLEINE SCHRITTE FÜR EINEN FREIEREN KOPF

1. **Alles raus aus dem Kopf**
   Offene Aufgaben sofort aufschreiben. Was auf einer Liste steht, muss nicht ständig im Gedächtnis kreisen.

2. **Zuständigkeiten klar verteilen**
   Nicht nur Aufgaben abgeben, sondern ganze Verantwortungsbereiche. Das verhindert, dass man weiterhin im Hintergrund alles kontrollieren muss.

3. **Pausen einplanen**
   Erholung nicht erst dann zulassen, wenn alles erledigt ist. Ein Spaziergang, eine Sporteinheit oder zehn Minuten ohne Handy sind keine verlorene Zeit, sondern echte Erholung.



LITHIUM

KEIN MITTEL ZUR SELBSTOPTIMIERUNG

Im Internet werden Lithiumpräparate mit Versprechen für mehr Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit beworben.

Doch Lithium ist in der EU als Nahrungsergänzungsmittel nicht zugelassen. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) warnt vor einer Selbstmedikation.

Lithium kommt natürlicherweise in geringen Mengen in Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten vor. Ob es eine essenzielle Funktion im menschlichen Körper erfüllt, ist bislang nicht abschließend geklärt. Hinweise auf einen ernährungsbedingten Lithiummangel gibt es nicht. Das Spurenelement gelangt aus Gesteinen, Sole und Thermalwasser in die Umwelt und Nahrungskette. Ein zusätzlicher Bedarf lässt sich daraus nicht ableiten.

Als verschreibungspflichtiger Arzneistoff wird Lithiumcarbonat unter anderem bei bipolaren Störungen eingesetzt. Die therapeutischen Dosen liegen deutlich über der Aufnahme über Lebensmittel. Die medizinische Anwendung ist nicht mit Präparaten zur Selbstoptimierung gleichzusetzen; ein Nutzen für Gesunde ist nicht belegt. Da Lithium eine geringe therapeutische Breite besitzt, können bereits kleine Veränderungen der Blutkonzentration problematisch sein. Regelmäßige Kontrollen des Lithiumspiegels sowie der Nieren- und Schilddrüsenfunktion sind deshalb notwendig. Schon geringe Veränderungen der Lithiumkonzentration im Blut können gesundheitlich relevant sein. Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen, Durchfall oder Erbrechen kann das Risiko erhöhen.



Eine Überdosierung kann starken Durst, Durchfall, Erbrechen, Zittern, Schwindel oder Verwirrtheit auslösen. In schweren Fällen drohen Krampfanfälle und Koma. Auch eine Austrocknung kann die Situation verschärfen. Weitere Anzeichen sind Muskelschwäche sowie Störungen der Koordination oder des Sehens. Bei Vergiftungsverdacht ist umgehend medizinische Hilfe erforderlich.

Nahrungsergänzungsmittel werden vor dem Verkauf nicht behördlich auf Wirksamkeit und Sicherheit geprüft. Für die Produktsicherheit sind die Hersteller verantwortlich. Anders als Arzneimittel werden Nahrungsergänzungsmittel nicht auf Wirksamkeit und Sicherheit zugelassen. Sie werden beim BVL lediglich angezeigt; dies ist keine behördliche Prüfung. Online gelten dieselben Vorschriften wie im stationären Verkauf. Produkte mit zugesetztem Lithium können als nicht sichere Lebensmittel oder nicht zugelassene Arzneimittel eingestuft werden.

Bei Fragen zu solchen Präparaten hilft die Apotheke mit fachkundiger Beratung.

KOPF gefordert?
KÖRPER gefordert?



Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den angegebenen Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

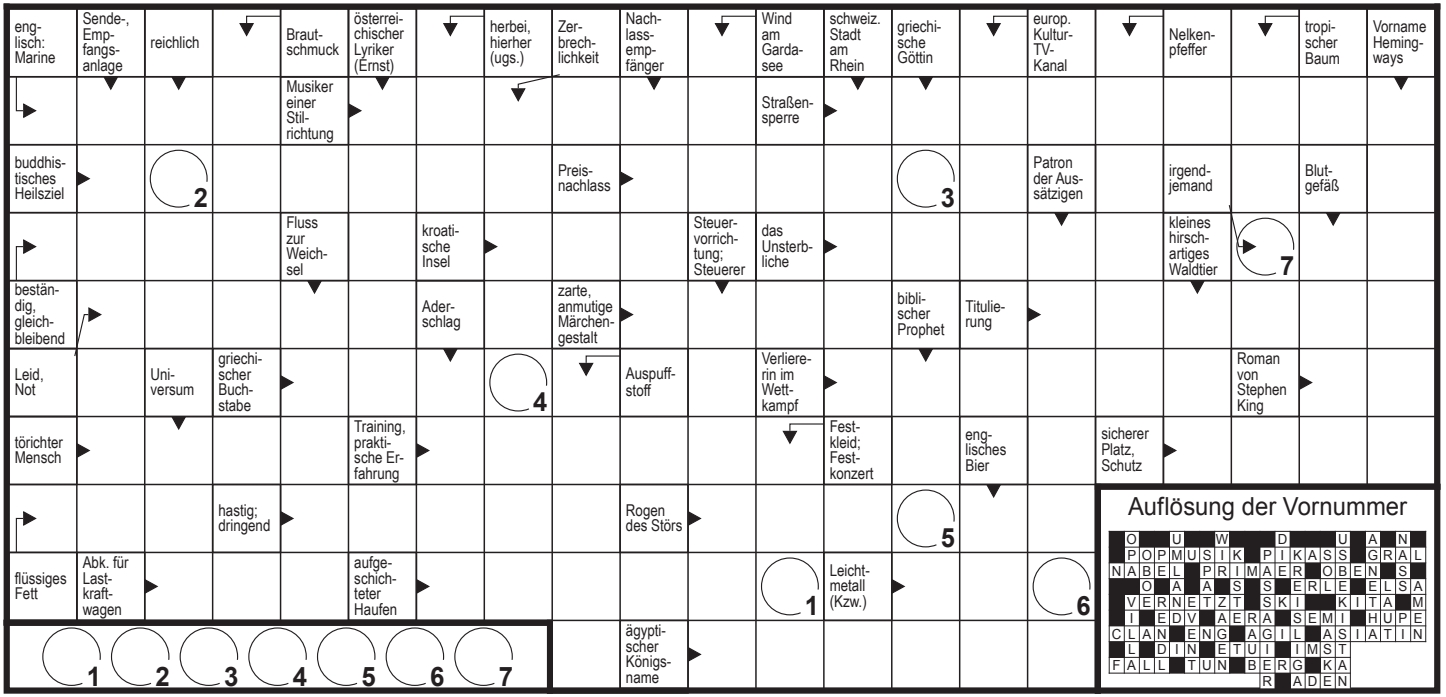
Jetzt in Aktion
in Ihrer Apotheke*

Gedächtnis stärken und
Cholesterin senken

Sparen Sie 4 EURO
auf Buer® Lecithin flüssig 1000 ml.

*Aktion gültig von 1.11. bis 31.12.2026 in allen teilnehmenden Apotheken;
4,00 Euro Rabatt auf Buer® Lecithin 1000ml, solange der Vorrat reicht. AT-BUER-2600026 10/26

RÄTSELSPASS MIT GEWINNSPIEL



Auflösung der Vornummer



Symbolbild

DAS LOSUNGSWORT DES KREUZWORTRÄTSELS IST IHR ERSTER SCHRITT ZUM HAUPTGEWINN –

ein **Ultraschall-Vernebler,** der Echtholz, gefrostetes Glas und stimmungsvolle Lichteffekte zu einem eleganten Designobjekt vereint.

Name

Adresse

Telefonnummer

E-Mail

Meine Daten dürfen für Aussendungen verwendet werden – o ja | o nein **(bitte ankreuzen).**

Geben Sie diesen, ausgefüllten Abschnitt bis 08.01.2026 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 Barablöse sind ausgeschlossen. Die Teilnehmer am Gewinnspiel erlauben die Kontaktaufnahme via der hinterlegten Email Adresse und erteilen das Recht zur Veröffentlichung ihrer Namen.

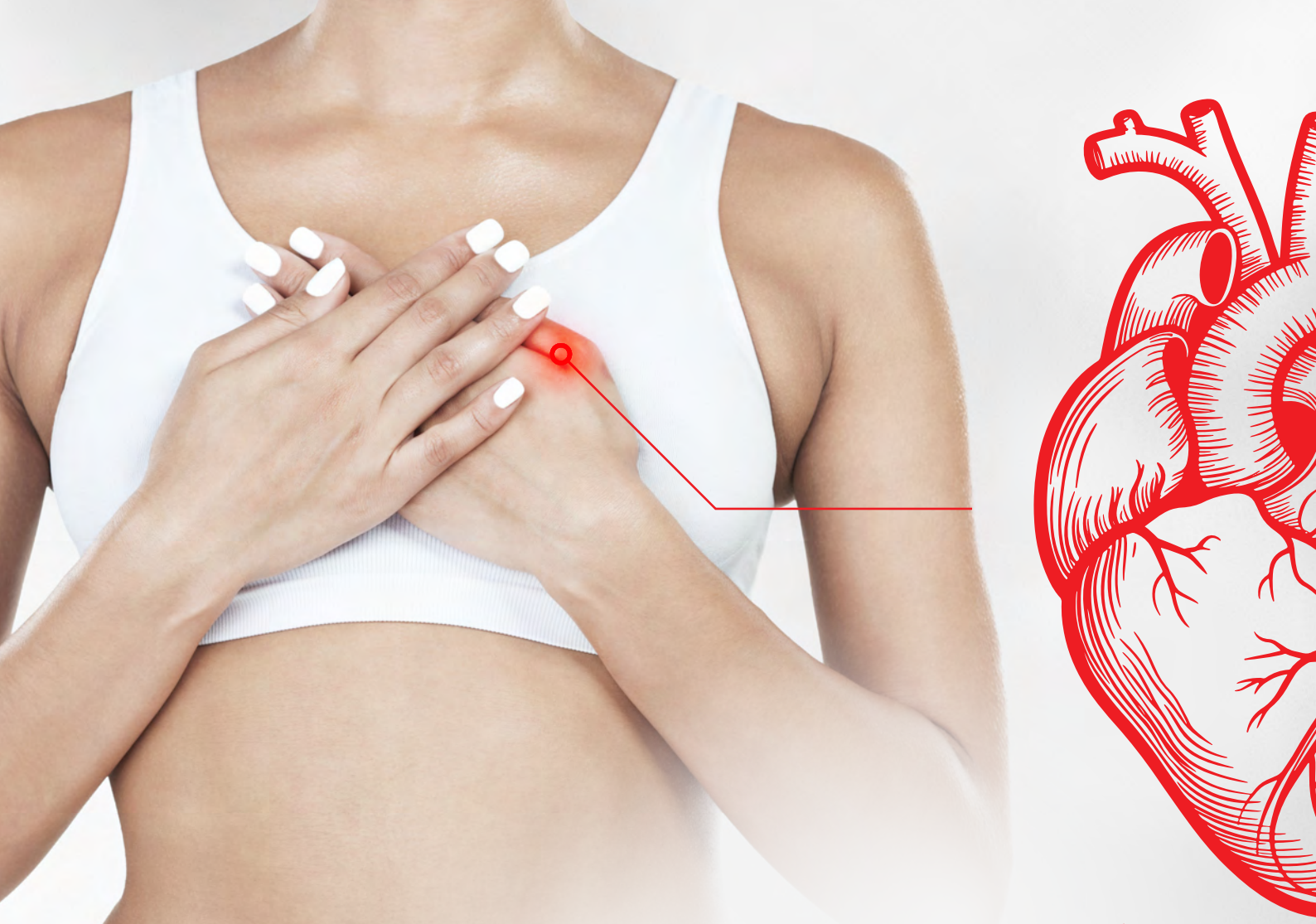
Hier abtrennen.

BUNT, BUNTER,

AM BUNTESTEN

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





LIEBE GEHT DURCHS HERZ
GESUNDHEIT AUCH

DAS HERZ





Unser Herz arbeitet unermüdlich: Rund 100.000 Mal schlägt es täglich und pumpt dabei Blut durch unseren Körper. Dass wir diesen wichtigen Muskel möglichst lange gesund halten, haben wir zu einem großen Teil selbst in der Hand.

Bewegung, Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Vorsorge spielen dabei eine wichtige Rolle.

BEWEGUNG IST HERZPFLEGE

Regelmäßige Bewegung stärkt den Herzmuskel, hält die Gefäße elastisch und wirkt sich positiv auf Blutdruck, Blutzucker und Blutfette aus. Dabei muss es nicht immer Sport im klassischen Sinn sein: Zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen oder Treppensteigen bringen den Kreislauf ebenfalls in Schwung.

BLUTDRUCK IM BLICK

Bluthochdruck wird oft unterschätzt, weil er über lange Zeit kaum Beschwerden verursacht. Unbehandelt kann er Herz und Gefäße jedoch dauerhaft belasten. Deshalb lohnt es sich, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren. Auch erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerwerte können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

HERZFREUNDLICH ESSEN

Auch beim Essen gilt: Nicht einzelne Lebensmittel entscheiden, sondern die Ernährung insgesamt. Viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und hochwertige pflanzliche Öle gehören zu einer herzfreundlichen Ernährung. Weniger günstig sind große Mengen stark verarbeiteter Lebensmittel, Zucker und Salz. Ausreichend zu trinken gehört ebenfalls zu einem gesunden Alltag.



RAUCHEN, STRESS UND SCHLAF

Rauchen zählt zu den wichtigen beeinflussbaren Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch dauerhafter Stress kann den Körper belasten. Wer regelmäßig für Entspannung sorgt und ausreichend schläft, unterstützt nicht nur das Herz, sondern den gesamten Organismus. Kleine Veränderungen im Alltag können dabei bereits viel bewirken.

GEWICHT UND BLUTZUCKER

Übergewicht, erhöhte Blutzuckerwerte und Stoffwechselstörungen können das Herz-Kreislauf-System zusätzlich belasten. Schon eine moderate Gewichtsabnahme kann sich positiv auf verschiedene Risikofaktoren auswirken. Entscheidend ist dabei keine kurzfristige Diät, sondern ein Lebensstil, der sich dauerhaft in den Alltag integrieren lässt.

WARNZEICHEN ERNST NEHMEN

Herzbeschwerden sollten niemals auf die leichte Schulter genommen werden. Plötzlicher Druck, Enge oder Schmerzen im Brustkorb, Atemnot, kalter Schweiß, Übelkeit oder ein starkes Schwächegefühl können Anzeichen eines Herzinfarkts sein. Auch Schmerzen, die in Arm, Rücken, Schulter, Hals oder Kiefer ausstrahlen, sind mögliche Warnzeichen. Bei solchen Beschwerden gilt: sofort den

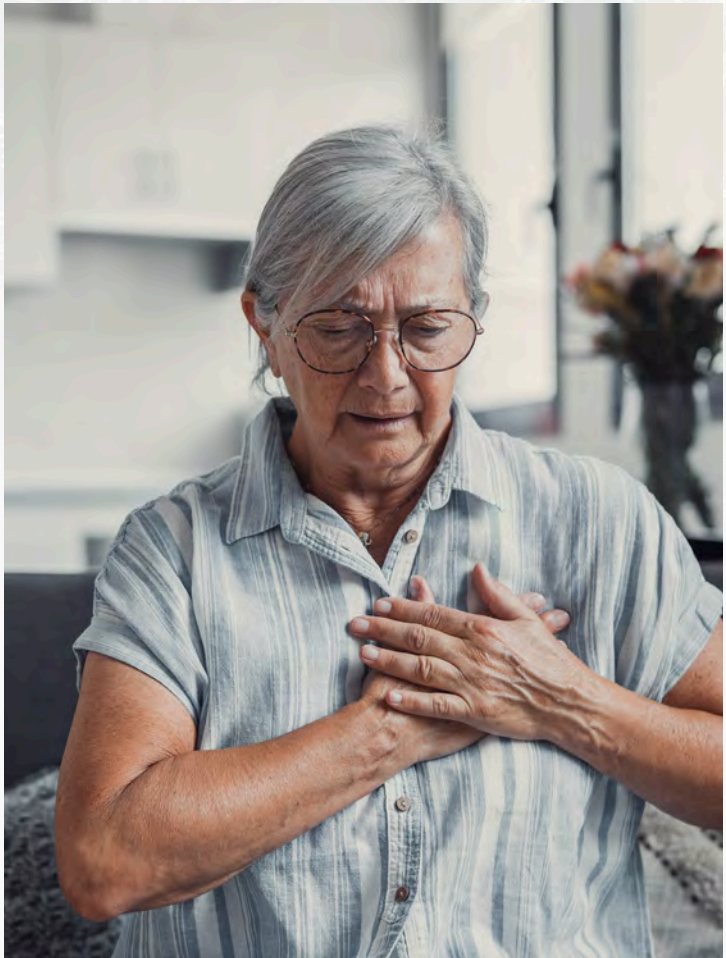
Notruf 144 wählen und nicht abwarten. Auch wenn die Beschwerden wieder nachlassen, sollten sie medizinisch abgeklärt werden.

VORSORGE KANN SCHÜTZEN

Herzgesundheit beginnt nicht erst bei Beschwerden. Regelmäßige Kontrollen von Blutdruck, Blutzucker und Blutfetten helfen dabei, persönliche Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen. Auch familiäre Vorbelastungen, Alter und Lebensstil spielen eine Rolle und sollten bei der persönlichen Vorsorge berücksichtigt werden.

DIE APOTHEKE ALS ANLAUFSTELLE

Die Apotheke bietet unkomplizierte Beratung rund um Herz-Kreislauf-Gesundheit – von der richtigen Blutdruckmessung über Fragen zu Medikamenten bis hin zu Ernährung, Bewegung und einem herzgesunden Lebensstil. Wer seine persönlichen Werte kennt und Veränderungen rechtzeitig ernst nimmt, kann aktiv etwas für sein Herz tun.



HALEON

Otrivin

-1,50€

Aktion gültig im November und Dezember 2026 auf alle Otrivin Produkte



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Xylometazolin. Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 09 2026. **www.otrivin-schnupfen.at**

BG-JV.OTN.260913



EIN STARKES TEAM

DARM UND GEHIRN

Lange galt der Darm vor allem als Verdauungsorgan. Heute weiß man: Zwischen Darm und Gehirn besteht eine intensive Verbindung.

Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse tauschen beide Organe ständig Informationen aus – und das in beide Richtungen. Dabei spielen Nerven, Hormone und vor allem das Darmmikrobiom eine wichtige Rolle.

DAS BAUCHHIRN DENKT MIT

Im Verdauungstrakt sitzen rund 100 Millionen Nervenzellen. Das sogenannte enterische Nervensystem steuert unter anderem die Darmbewegung, den Blutfluss und Teile der Immunfunktion. Auch Botenstoffe wie Serotonin werden zu einem großen Teil im Darm gebildet. Serotonin ist unter anderem an Stimmung und Schlaf beteiligt.

STRESS BLEIBT NICHT IM KOPF

Auch umgekehrt wirkt sich unser seelisches Befinden auf den Darm aus. Bei länger anhaltendem Stress können sich die Darmfunktion und die Darmbarriere verändern. Gleichzeitig beeinflusst das Darmmikrobiom verschiedene Signalwege im Körper – unter anderem Immunsystem, Stoffwechsel und psychische Prozesse.

WAS DEM DARM GUTTUT

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Darmgesundheit. Vielseitige, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel unterstützen eine vielfältige Darmflora. Auch ausreichend Bewegung, guter Schlaf und ein bewusster Umgang mit Stress gehören zu einem darmfreundlichen Lebensstil. Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Stimmung wird zunehmend erforscht.

PROBIOTIKA ALS FORSCHUNGSFELD

Probiotika werden intensiv untersucht. Studien beschäftigen sich unter anderem mit ihrem möglichen Einfluss auf Darmbarriere und Darm-Hirn-Achse. Entscheidend sind dabei die Auswahl der Bakterienstämme und ihre Kombination. Bei Fragen zu Darmgesundheit, Probiotika, Ernährung oder Wechselwirkungen mit Medikamenten stehen die Mitarbeiter der Apotheke persönlich und individuell zur Seite.

OMNi BiOTiC®

Entspannt und gut gelaunt



Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharma GmbH

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN € 4,–*

9 120117 913640

***€ 4,– Gutschein** gültig für OMNi-BiOTiC® SR-9 Direkt-Sticks (28 Stück) bis 31.12.2026, 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. 83593

WALDBADEN – TAUCHEN SIE EIN IN DIE HEILSAME KRAFT DER NATUR

DER SCHATZ DES WALDES

Raus aus dem Alltag, rein in die Natur: Waldbaden lädt dazu ein, bewusst innezuhalten, die Sinne zu öffnen und die wohltuende Atmosphäre des Waldes zu erleben. „Mit meiner Zertifizierung als Waldbaden-Trainerin lade ich Sie herzlich ein", so Apothekerin Barbara Brugger-Haase, „kleine Auszeiten im Grünen zu unternehmen, die zu mehr Ruhe und Wohlbefinden beitragen können."

Waldbaden ist nicht im Wald spazieren gehen, Waldbaden ist ein bewusstes Erleben des Schatzes, den uns der Wald schenkt. Es ist eine Entdeckungsreise von schon Bekanntem und ein Weitergeben der heilsamen Kraft des Waldes. Es geht um Achtsamkeit, Entschleunigung und das bewusste Erleben der Umgebung. Der Begriff stammt aus Japan, wo Waldbaden unter dem Namen Shinrin Yoku bekannt ist.

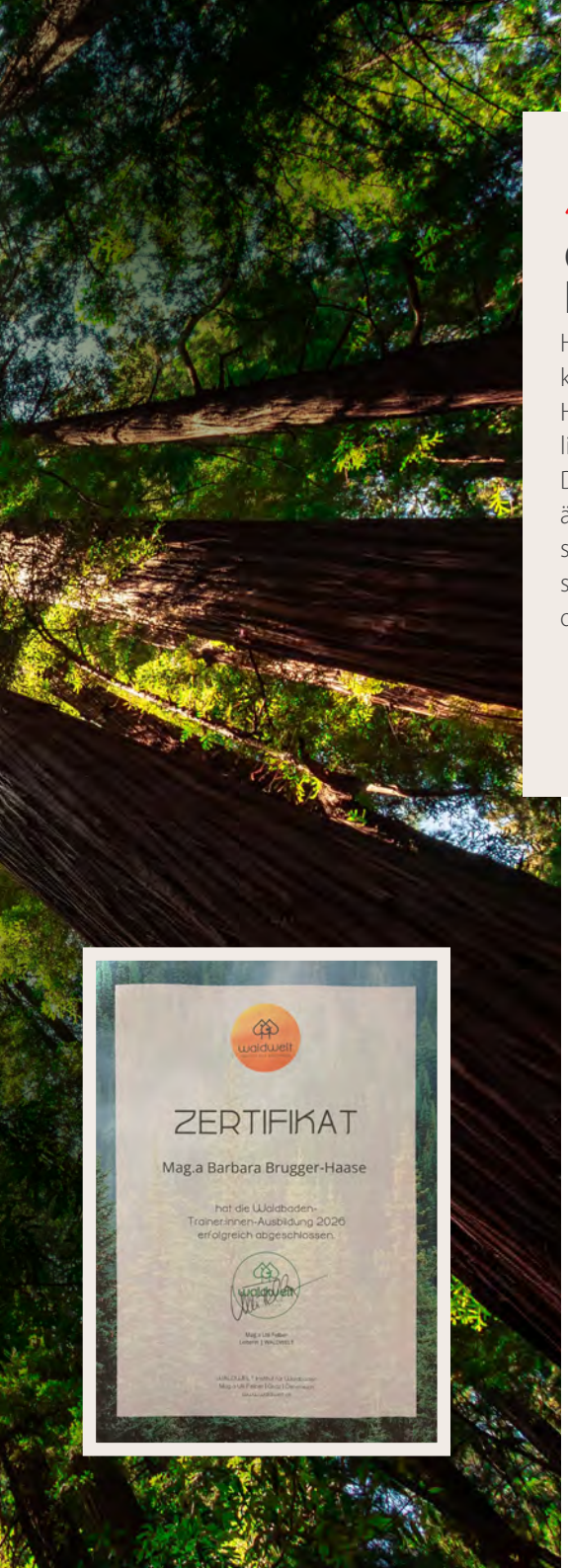
AUSZEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

Das Waldbaden ist nachweislich durch Stärkung des Immunsystems und der körperlichen und geistigen Kraft gesundheitsausgleichend. Es ist ein bewusstes Verweilen im Wald und schenkt mit Übungen nach der Waldkraft-Triade körperliche und geistige Erholung. „Ich habe gerade eine großartige Ausbildung in der Steiermark absolviert und bin nun zertifizierte Waldbaden-Trainerin", berichtet die Apothekerin. „Den Impuls, diese Ausbildung zu machen, gab mir die Information, dass Waldbaden in Japan seit 1998!! von der Krankenkasse bezahlt wird." In Südkorea werden die gesundheitlichen Veränderungen sogar vor und nach dem Waldbaden mit medizinischen Checks festgehalten.

Freuen Sie sich auf mein baldiges Angebot: „Waldbaden nach der Waldkraft-Triade".

„Gesundheit bedeutet für mich, innezuhalten, auf sich selbst zu achten und die heilsame Atmosphäre der Natur bewusst zu erleben."

Barbara Brugger-Haase, Apothekerin



4-PFOTEN-ECKE

GANZ OHR! SO BLEIBEN DIE HUNDE-ÖHRCHEN GESUND

Hundeohren sind empfindlich und verdienen besondere Aufmerksamkeit. Eine wunderbare sanfte Ohrreinigung und Pflege erreichen Sie mit Hamamelis und Panthenol. Beide Wirkstoffe unterstützen die natürliche Selbstreinigung des äußeren Gehörgangs und der Ohrmuschel. Die Anwendung ist sehr einfach: Es werden drei bis vier Tropfen in den äußeren Gehörgang geträufelt und die Ohrgegend sanft massiert. Vorsicht! Hat Ihr Hund Schmerzen, suchen Sie den Tierarzt auf. Die Ohren sind beim Hund sehr schmerzempfindlich, und eine Massage wäre in diesem Fall eher gefährlich, auch wenn er die größte Schmusekatze ist!



PHA PETVET OHREN PFLEGE

100 ml

JETZT NUR € 15,50

MINI-NEWS

ZARTER BABY-PO, SANFT GESCHÜTZT

Die Babyhaut ist besonders zart und braucht eine Pflege, die schützt und zugleich mild ist. Gerade im Windelbereich beanspruchen Feuchtigkeit und Reibung die empfindliche Haut sehr. Die vital.APOTHEKE Wundschutzcreme mit Zink und Baumwollöl schützt und beruhigt Rötungen und ist ideal bei jedem Windelwechsel – dank der innovativen Kombination aus Zinkoxid, Allantoin und Baumwollöl. Die Creme ist samtig weich und lässt sich leicht auftragen.



VITAL WUNDSCHUTZ-CREME

100 ml

JETZT NUR € 13,50

Aktionen gültig bis 31. Dezember 2026

WUSSTEN SIE, DASS ES NOCH HANDGEMACHTE MEDIZIN GIBT?

„MAGISTRALE ZUBEREITUNGEN“



Nicht jedes Arzneimittel kommt fix und fertig vom Fließband der Pharmaunternehmen. So stellen wir in der vital. APOTHEKE St. Johann eine Reihe von Medikamenten in sorgfältiger Handarbeit her. Das ist möglich, weil wir Apothekerinnen und Apotheker uns in unserem Studium der Pharmazie ein umfangreiches erforderliches Wissen angeeignet und eine technologische Ausbildung zur Herstellung von Arzneimitteln genossen haben.

Vorweg zur Definition: Die Arzneimittel, die per Hand hergestellt werden, heißen in der Fachsprache „magistrale Zubereitungen“. Nun stellt sich die Frage, wann bei der Vielzahl an fertigen Arzneispezialitäten eine „magistrale Zubereitung“ notwendig ist. Am wichtigsten sind sie für die Babys, Kinder und Jugendliche. Es gibt nämlich Krankheiten, für die kein fertiges Arzneimittel in der richtigen Dosierung bereitsteht.

Und so geht´s mit den Kapseln: Mit Hilfe eines Messzylinders und der entsprechenden Umrechnung muss das Gewicht des Arznei- und Füllstoffs auf das Volumen der Kapsel umgerechnet werden, die dann in einer „Kapselmaschine“ zubereitet wird. Dabei wird die Kapselmaschine mit jeder – vorerst leeren – Kapsel einzeln händisch bestückt. Schritt 2 ist die Trennung der Kapseln, um sie befüllen zu können. In Schritt 3 werden die Kapselhälften mit dem Arzneipulver per Hand befüllt, und in Schritt 4 die Kapselteile wieder vereint und gut verschlossen. Weitere häufige magistrale Zubereitungen sind Salben für Hauterkrankungen, Augentropfen oder Hustensäfte.

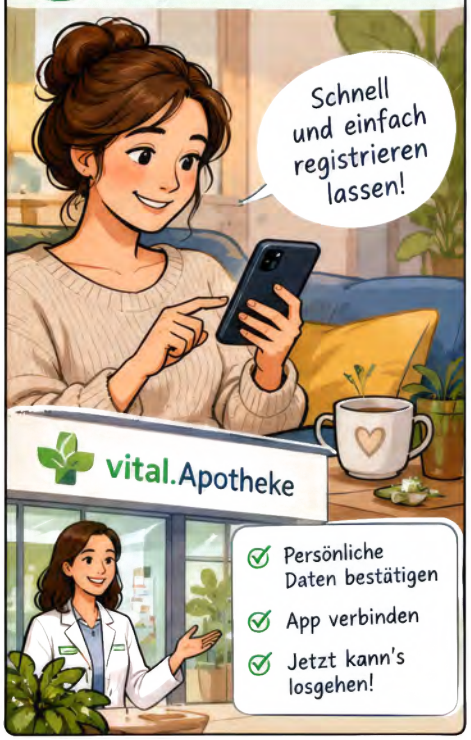
Für die Herstellung und Zubereitungsprozesse sind strenge Vorschriften gegeben. Alle Rohsubstanzen, die weiterverarbeitet werden, müssen zuvor in der Apotheke nochmals mittels einer Identitätsprüfung gecheckt werden. Österreich ist übrigens bei der apothekeneigenen Herstellung – mit jährlich rund sieben Millionen Arzneimitteln in Handarbeit – führend in Europa.

Bestellungen und Rezepte gemütlich von zu Hause aus ... in der Apo-me App

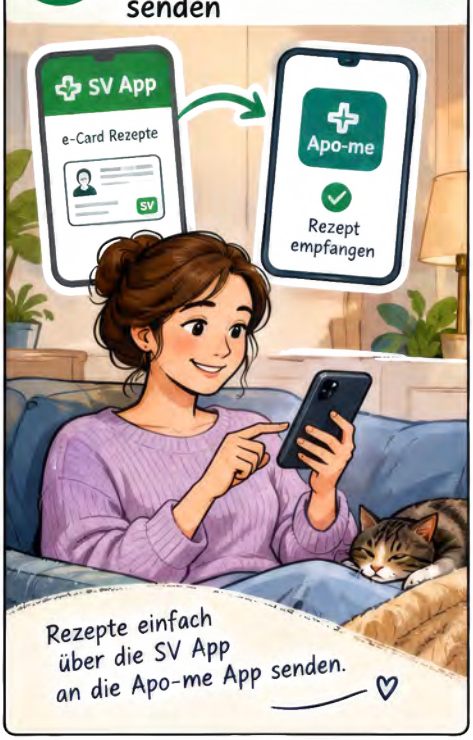


Schon wieder eine App? Ja!!! Stellen Sie sich vor, Sie sitzen zu Hause gemütlich bei Kaffee und Kuchen, und eigentlich wollten Sie noch in die vital.APOTHEKE St. Johann Ihr Rezept auf der e-Card einlösen. Die Garantie für eine sichere Abholung heißt: apo-me APP! In einer Minute sind Sie mit ihr in der vital.APOTHEKE, und Ihre Bestellung wird bearbeitet. Die App ist nur mit uns verknüpft, also alle Bewegungen sind extrem datenschutzgesichert! Dann erhalten Sie die Information, dass alles abholbereit ist – fertig! Julia nutzt unsere apo-me APP auch schon von zu Hause aus!

1 In der vital.Apotheke registrieren lassen



2 e-Card Rezepte von SV App in die Apo-me App senden



3 Vorbereitete Bestellung abholbereit



1. **Registrieren** in der vital.Apotheke → 2. **e-Card Rezepte** in die Apo-me App senden → 3. **Abholbereit** in Ihrer Apotheke

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

WAS IST LOS
IN DER VITAL APOTHEKE ST. JOHANN?

GESUNDHEITSWOCHEN

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

09. bis 13. November 2026

DIE FRÖHLICHE GESUNDHEITSWOCHE

Checken Sie Ihren Vitamin D-Haushalt, bevor der Winter kommt. Einfach, schnell und unkompliziert sind Sie gut versorgt.

GESUNDHEITSABENDE

Unsere Gesundheitsabende bieten informative, entspannte Momente.

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, die Ihnen Mag. Barbara Brugger-Haase vorschlägt, können Sie selbst etwas dagegen tun!



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Wir gratulieren der Gewinnerin des Rätsels in der Ausgabe 5 unseres Apotheken-Magazins, Alice Präauer! Danke an alle, die bei unserem Rätselspaß mitgemacht haben.



***Anmeldung in der Apotheke, telefonisch oder per E-Mail**
Die Teilnahme an unseren Informationsangeboten ist kostenlos. Wir bitten um freiwillige Spenden für das Tierheim in 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. APOTHEKE

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.