

PetrusBlatt



Zuversicht

Immunsystem

Covid Impfung



Immuno-Power für Groß & Klein



OMNi-BiOTiC® IMMUND + OMNi-BiOTiC® Pro-Vi 5:
Natürliche Bakterien plus Immun-Vitamin D



Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

www.omni-biotic.com

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

Editorial



**Liebe Kundin,
lieber Kunde,**

nach längerer Pause endlich wieder ein Petrusblatt!

Sie können sich vorstellen, wir waren im letzten Jahr sehr gefordert! Maskenbeschaffung, Covid Tests vor Ort und für zu Hause

hielten uns anständig auf Trab. Mein großer Dank gilt meinem tollen Team! Keine Herausforderung war zu groß, kein technisches Problem unlösbar.

Der Sommer hat uns eine kleine Verschnaufpause gegönnt. Untätig waren wir während dessen keineswegs. Wir haben uns gefragt, was Sie, unsere Kunden brauchen, wenn Covid Alltag geworden ist.

Die klare Antwort war: Individuelle Beratung. Das ist unsere Stärke! Das hebt uns von Shop Apotheke und Co. ab. Unser Sortiment ist umfassend - maßgeschneiderte Lösungen für die kleinen und größeren gesundheitlichen Sorgen. Unser Credo ist: Jeder Mensch ist einzigartig und ebenso einzigartig ist die Therapie seiner Beschwerden.

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!

Herzlichst,
Mag. Dr. Birgit Gallien-Lintschinger

Inhalt

Editorial	3
Psychische Gesundheit Zuversicht	4
Phytotherapie Vogelmiere	6
Darm Unterstützung durch Probiotika	8
Orthomolekulare Med. Long Covid	10
Medizin Mythos Corona Impfung	12
Team	14



**Folgen Sie uns auch
auf Instagram:
@petrusapotheker**

Impressum

Medieninhaber: Apotheke zum Heiligen Petrus
8042 Graz, St. Peter Hauptstraße 45
Tel.: 0316/47 14 42

Layout und Satz/Druck: Medienfabrik Graz

Titelfoto: © iStock.com/borchee

Schlussfoto: © iStock.com/rvika

Zuversicht

Die letzten beiden Jahre haben auf Grund der Pandemie Spuren hinterlassen. Soziale Isolation belastet die Psyche, führt zu Ängsten und Depressionen und macht es einem nicht gerade leicht, zuversichtlich in die Zukunft zu blicken, aber es geht.



Mag. pharm. Dr. Birgit Gallien-Lintschinger



Hypericum



Passiflora Incarnata



Lavandula

Es ist schwer, sich einzustellen, dass man unter den äußeren Umständen der Pandemie leidet. Anzeichen sind Gereiztheit, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit und Ängste. Aber wieso sind immer mehr Menschen genau davon betroffen? Eine Erklärung ist die lange Dauer dieser durch Ungewissheit geprägten Pandemie. In der Psychologie bedient man sich häufig des Begriffs der Resilienz. Das lateinische Wort „resilire“ bedeutet abprallen, die Resilienz ist also die Fähigkeit, äußere, oft widrige Einflüsse an sich abprallen zu lassen. Wir müssen also gerade jetzt unsere psychische Abwehrkraft steigern, geht sie doch mit der körperlichen Abwehrkraft Hand in Hand. Es gilt Ressourcen zu nutzen, auf sich selbst zu schauen und bewusst Entscheidungen zu treffen. Die Natur hat uns zahlreiche Pflanzen geschenkt, die uns helfen können, uns psy-

chisch wohl zu fühlen. Es lohnt sich daher, das Wesen der Pflanzen zu betrachten, um ihre Wirkung zu verstehen.

Der Lavendel

Ist eine große Seelenpflanze. „Lavare“ lateinisch waschen steckt im Namen. Diese Reinigung ist vor allem seelisch zu verstehen. Der Lavendel klärt die Sicht, wirkt dadurch beruhigend aber vor allem angstlösend. Studien mit Lavendel, bzw. dem Lavendelextrakt Silexan®, zeigen hervorragende anxiolytische also angstlösende Wirkung, ohne dabei müde zu machen.

Das Johanniskraut

Hat einen starken Bezug zum Licht. Es speichert quasi die Lichtenergie und kann in den dunkleren Monaten des Jahres bei depressiver Verstimmung wahre Wunder bewirken. Die heilende und wärmende Wirkung hat nicht nur das Johan-

niskrautöl auf körperliche Verletzungen, sondern auch andere Pflanzenauszüge auf seelische Verletzungen.

Die Passionsblume

Sie besitzt eine besondere Beziehung zum Herzen. Ein „mit sich im Einklang sein“ unterstützt diese Pflanze besonders gut, auch wenn das manchmal bedeutet, sich von bestimmten Dingen und Vorstellungen zu trennen. Daraus ergibt sich Ihr Einsatz in der Trauerarbeit. Generell verbessert die Passionsblume durch ihre entspannende Wirkung die Schlafqualität.

Die Zitronenmelisse

Die Melisse ist eine sehr sanfte Pflanze. Sie lässt uns zur Ruhe kommen und Dankbarkeit empfinden. Harmoniebedürftigen, sensiblen Menschen mit ängstlicher Grundstimmung tut die Melisse gut. Gerade wenn Magen-Darmstörungen oder Herz-

klopfen der Ausdruck von Nervosität sind, wirkt die Melisse krampflösend und entspannend.

Der Rauschpfeffer – Kava Kava

Ist eine Pflanze, die als spagyrische Essenz oder potenziert von der Firma Phytopharma, verwendet wird, aber als solche umso wirksamer ist. Kava Kava reduziert psychische Anspannung und damit auch Spannungszustände wie Kopf- und Nackenschmerzen. Besonders gut wirkt der Rauschpfeffer bei hyperaktiven Menschen, denen irgendwann alles zu viel wird, diesen Menschen erlaubt er zu entspannen und loszulassen.

Neben den hier genannten Pflanzen gibt es zahlreiche weitere, die stressbedingte Beschwerden lindern können und uns ein Stück in der Bewältigung der äußeren Umstände weiterbringen. Manchmal wird genau eine Pflanze passend sein, oft aber bewährt sich eine Mischung aus ver-

schiedenen. In der Naturheilkunde unterscheidet man nicht nur zwischen den Pflanzen, sondern auch nach der Art der Herstellung. Phytotherapeutika enthalten konzentrierte Pflanzenstoffe. Spagyrische Essenzen werden nach einem speziellen, mehrstufigen Verfahren produziert. Dieser aufwendige Prozess hat auch Einfluss auf die Wirkungsweise dieser Essenzen. Wir finden in den Essenzen noch Pflanzeninhaltsstoffe, wie ätherische Öle und Bitterstoffe. Die noch feinstofflicher Methode der Naturheilkunde ist die Homöopathie. Kritiker behaupten reines Placebo, weil Wirkstoffe in zu geringer Konzentration enthalten sind. Bei der Homöopathie geht es um das Setzen von Impulsen, die die Selbstheilungskräfte des Organismus aktivieren. Welche Zubereitung wir wählen, entscheiden wir mit Ihnen gemeinsam.

Lasea® gibt ZUVERSICHT bei Sorgen & Ängsten

wirksam | gut verträglich | rezeptfrei
mit der Kraft des Arzneilavendels

Angstlöser
aus der Natur



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

Eine Arzneipflanze stellt sich vor:

Vogelmiere

„Reinigung und Aufbau für müde Zellen“



Mag. pharm. Ursula Gerhold

Steckbrief

Name:

Vogelmiere

Botanischer Name:

Stellaria media

Herkunft/Verbreitung:

weltweit, v.a. in den kühlen Jahreszeiten und im Schatten

Wirkung:

als Nahrung oder als Urtinktur
20 – 90 Tropfen /Tag in Wasser

In fast allen kultivierten Gärten wächst eine kleine, unscheinbare, ungeliebte, völlig unterschätzte Wildpflanze. Sie legt sich wie eine schützende Decke über nackte, lockere Erde. Damit verhindert sie die Austrocknung und das Abschwemmen von fruchtbarer Erde. Sie erhält damit den Boden in seiner Struktur gesund und seinen Stoffwechsel funktional. So ähnlich können wir die Wir-

kung der Vogelmiere im menschlichen Körper auch beschreiben. Durch ihre außergewöhnliche Fülle an Spurenelementen, Mineralstoffen, Vitaminen, Proteinen und Saponinen reinigt sie Zellwände und aktiviert den Stoffwechsel zwischen den Zellen, im sogenannten Bindegewebe. Ihre Spurenelemente sind notwendiges Baumaterial für die wichtigsten Reparatur-Enzyme innerhalb der Zelle (Kupfer, Zink, Selen) und innerhalb der Mitochondrien (Mangan, Selen). Frische Vogelmiere schmeckt wie grüne Erbsen oder ganz junger Mais, man kann sie daher wunderbar zu Salaten oder Smoothies mischen. 100g Vogelmiere enthalten 375mg Vitamin C! Außerdem über 500mg Magnesium, ca. 1200mg Kalzium, 1800mg Kalium, über 5mg Zink, Eisen, Kupfer, Mangan, Chrom, Molybdän und viele mehr.

Alles Nährstoffe für erschöpfte Zellen – ein Schatz der Natur! Nach lang andauernden Pha-

sen von übermäßigem Stress, mentaler und körperlicher Überanstrengung, reagiert unser Körper oft mit besonderer Anfälligkeit für Krankheiten – er versucht uns mitzuteilen, dass wir mehr Ruhe und Erholung brauchen. Nach einer durchgemachten schweren Erkrankung brauchen wir noch mehr Regenerationskraft und Zeit. Lebendige Zellen verfügen über ungemein faszinierende Mechanismen zur Wiederherstellung der Ordnung. Die wichtigsten Werkzeuge in jeder einzelnen Zelle und innerhalb jeder Zelle in jedem einzelnen Mitochondrium (Zellkraftwerk) dazu sind Enzyme. Deshalb ist auch verständlich, warum man zur Erholung nicht ein Medikament gegen unerwünschte Symptome einsetzen sollte, sondern ein möglichst umfassendes Angebot an den nötigen Nährstoffen! Auch wenn wir z.B. von Long-Covid sprechen, beschreiben wir ein sehr tief greifendes Erschöpfungssyndrom auf Zellebene!



Unterstützung durch Probiotika



Mag. pharm. Martina Roschker-Doczy

Unser Immunsystem, mit dem Darm als Zentrum, steht täglich vor großen Herausforderungen. Die Belastung mit krankmachenden Mikroorganismen und verschiedensten Viren fordern unsere Abwehrkräfte – trockene Luft und ständiger Stress verschärfen zusätzlich die Bedingungen.

Unsere 3-stufige Darmbarriere ist ein natürliches Schutzschild. Erste Hürde sind unsere **Mikrobiota** (die „guten“ Bakterien) – sie haben diverse Mechanismen, um uns zu schützen. Zweite Barriere ist die **Darmschleimhaut**: besonders dicht aneinandergereihte Zellen, die von einer Schleimschicht überzogen sind, welche unerwünschte Eindringlinge abwehrt. Dritter Teil ist das **darmassoziierte Immunsystem**: ca. 70-80% aller Immunzellen des Körpers befinden sich dort.

Probiotische Bakterien spielen eine Schlüsselrolle in der Infektabwehr. Sie sind wichtig

für die Aufrechterhaltung der Darmbarriere und können körpereigene Immunzellen modulieren. Manche können sogar Krankheitserreger verdrängen oder vernichten. Wie machen Sie das?

- **Trapping:** (= fangen) bestimmte Bakterienstämme können Viren an ihre Zelloberfläche binden, sie festhalten und so unschädlich machen.
- Andere sind in der Lage **antimikrobielle Substanzen** zu produzieren (z.B. Wasserstoffperoxid, Laktat), welche die Vermehrung

der Viren einschränken können.

- Die **Blockade von Rezeptoren** ist ein besonders ausgeklügelter Mechanismus - Viren können nicht an der Zelloberfläche andocken um in die Zelle zu gelangen. Die Virenvermehrung ist so nicht möglich.
- Manche können die körpereigenen „**Fresszellen**“ (Makrophagen) **aktivieren**. Sie befreien den Körper von Krankheitserregern und Fremdkörpern indem sie sie verschlucken, durch Enzyme abtöten und anschließend abbauen.



Unsere **Schleimhäute** sind eine weitere wichtige Barriere gegen Krankheitserreger. Diese beginnt in Nase und Rachen und kann durch den Schleim direkt vor Ort Viren und Keime binden und ausscheiden. Deshalb ist es so wichtig, dass unsere Schleimhäute gut gepflegt und nicht ausgetrocknet sind. Heizung und Klimaanlage trocknen sie aus und machen sie risig und damit durchlässig für Krankheitserreger.

Die Zellen der Schleimhäute erneuern sich alle 2-5 Tage. Damit das reibungslos ablaufen kann, sind spezielle Nährstoffe nötig, unter anderem Vitamin D3. Wir haben auch ein **orales Mikrobiom** (Mundflora) - es bildet die erste Abwehrbarriere gegen fremde Keime in Mund, Nase und Rachen. Ist es gesund, besteht es aus 800-1000 verschiedenen Bakterienarten, die auf den Mundschleimhäuten leben. Ernährung, Medikamente und Schwankungen des pH-Wertes in der Mundhöhle (z.B. durch viel Zucker) wirken sich stark auf die Zusammensetzung der Mundflora aus und können auch im Mund eine **Dysbiose** (Ungleichgewicht) bewirken. Das bedeutet, dass die Aufgaben der Immunabwehr nicht mehr ordentlich erfüllt werden können. Sind die nützlichen Bakterien der Mundflora



reduziert, können sich schädliche Keime und speziell Viren in Mund, Nase, Rachen und Ohren vermehren und sogar über den gesamten Körper ausbreiten. Unangenehme Folgen davon sind grippale Infekte, Mandel- oder Mittelohrentzündungen.

Eine Möglichkeit die Abwehrkräfte zu unterstützen ist die gezielte Ergänzung der Mundflora mit im Mund- und Rachenraum natürlich vorkommenden nützlichen Bakterien. Ein Vertreter der „Guten“ ist **Streptococcus salivarius K12** (enthalten in den Lutschtabletten von **OMNi-BiOTiC® iMMUND**). Dieser wichtige Leitkeimstamm produziert antibakterielle Substanzen, welche speziell seine krankmachenden Verwandten (aus der Streptococcus Familie) innerhalb kürzester Zeit abtöten. Davon profitieren Mund-, Nasen- und Rachenraum und auch das gesamte körpereigene

Immunsystem wird weniger belastet. Gerade bei Kindern mit wiederkehrenden Infekten im HNO-Bereich findet man nützliche Streptokokken Stämme wie Streptococcus salivarius K12 nachweislich in geringerer Anzahl, dafür mehr von den schädlichen Keimen. Im höheren Alter verlieren ca. 60% der Bevölkerung diesen sogar ganz. **OMNi-BiOTiC® iMMUND** Lutschtabletten sind zuckerfrei und können bei Kindern ab 3 Jahren (1 x täglich 1) verwendet werden. Weitere Anwendungsbereiche sind Mundgeruch oder Entzündungen im Bereich des Zahnfleisches. Erwachsene lutschen 2 x täglich 1 Tablette.

Sie können OMNi-BiOTiC® iMMUND selbstverständlich mit einem anderen **OMNiBiOTiC®** Präparat kombinieren- wichtig dabei ist, dass Sie die Präparate zu unterschiedlichen Zeiten einnehmen.

LongCovid



Mag. pharm. Dr. Barbara Koller

Nach einer Covid Infektion kann es bei ungefähr 10 - 15% der Patientinnen* sein, dass die Beschwerden länger als 4 Wochen anhalten, und zwar unabhängig von der Schwere des Krankheitsverlaufs. Die häufigsten Symptome sind ausgeprägte Erschöpfung nach körperlicher oder geistiger Anstrengung, Denk- und Konzentrationsstörungen, der Verlust zu riechen und/oder zu schmecken, Atemnot bei Belastung, Kopf- und Gliederschmerzen, Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Angst, Stress und Haarausfall - um nur die häufigsten zu nennen. Auch kann Covid die langen Nervenbahnen schädigen, was zu Missempfindungen und Koordinationsstörungen führen kann. An den genauen Ursachen und Therapiemöglichkeiten wird derzeit noch intensiv geforscht. Nach einer Covid Erkrankung empfiehlt sich jedenfalls ein Nachsorgetermin bei Ihrer Ärztin und falls noch Beschwerden bestehen, eventuell die Überweisung an eine Fachärztin

oder eine Reha-Einrichtung. Schlafstörungen mit unzureichendem Ein- bzw. Durchschlafen kann bei Long Covid auf mehrere Ursachen zurückgeführt werden. Schlafstörungen treten auch bei Gesunden immer wieder ein Thema als Folge von beunruhigenden Nachrichten, Angst vor Erkrankung und weiteren Stress- und psychischen Belastungsfaktoren. Verbesserung bringen pflanzliche Präparate mit z.B. Hopfen, Passionsblume, Melisse, Baldrian, CBD oder auch Melatonin, kein Schlaf tagsüber, verbesserte Schlafhygiene mit Ritualen, wie etwa ein Spaziergang am Abend oder Meditieren. Bei der ausgeprägten Erschöpfung, auch Fatigue genannt, gibt es kaum Erholung durch Schlaf und die Alltagsbewältigung sowie die Arbeitsfähigkeit können dadurch stark beeinträchtigt sein. Als Ursache wird hier angenommen, dass die Feinsteuerung der Blutverteilung unter Belastung in Folge der Covid Erkrankung noch beeinträchtigt ist. Eine Überlastung ist zu

meiden, eine moderate, langsam gesteigerte Aktivität sollte angestrebt werden.

Die körperlichen Beschwerden kommen oft zusammen mit Gedanken und Gefühlen der Sorge und Traurigkeit vor. Seelische Belastungen können sich durchaus körperlich auswirken, oftmals auch unterbewusst. Einige der Symptome von Long Covid gleichen jenen der posttraumatischen Belastungsstörung. Die gute Nachricht ist, dass die meisten Patientinnen nach einigen Wochen bis Monaten wieder genesen – unterstützend wirken dabei Entspannungsverfahren, Atemtraining, die vielfältigen Möglichkeiten der Psycho- und Physiotherapie und der Ausgleich fehlender Mikronährstoffe und Vitamine. Die Ergänzung von Vitaminen und Mikronährstoffen ist zwar noch nicht durch Studien belegt. Aktuell wird dazu geraten, einen Mangel an Vitamin D und von Spurenelementen etwa zu beheben. Alles weitere, was Sie dagegen unternehmen

können, sollte symptomorientiert sein. Eine Unterstützung für Muskeln, Hirn und Nerven können hierbei Coenzym Q10, alpha-Liponsäure und B Vitamine, insbesondere B12 und Folsäure, und Magnesium bie-

ten. Alternativ dazu haben wir auch eine spagyrische Mischung als Begleitung bei Geruchs- und Geschmacksverlust zubereitet. Was auch immer Sie bedrückt oder beschäftigt im Zusammenhang mit Covid - kommen

Sie zu uns, wir bieten Ihnen fundiertes Wissen und beraten Sie gerne!

Werden/bleiben Sie gesund!

* Männer sind hier immer mitgemeint.



Psychologin

Mag. Christine Rothwangl-Zink



Psychisch fit?

Bringen Sie Ihre Psyche in Balance

Viele Menschen fühlen sich in der Corona Pandemie psychisch unwohl, wissen aber nicht, wie sie ihr psychisches Wohlbefinden verbessern können. Einige gesundheitspsychologische Tipps, um emotional stabil und psychisch gesund durch die Pandemie zu kommen:

- Fokus auf 1-2 schöne Erlebnisse des Tages legen
- Bewegung/Sport im Freien
- Entspannungstechniken
- Genussmomente einbauen
- Telefonat mit geliebten Menschen (Familie, Freunde)

Brauchen Sie Unterstützung? Vereinbaren Sie jetzt Ihren Beratungstermin!
Praxis für Klinische- & Gesundheitspsychologie, Arbeitspsychologie & Energetische Psychologie,

Weiherweg 34, 8042 Graz

0664 3890740, praxis@rothwangl-zink.at,

www.rothwangl-zink.at

Termine nach Vereinbarung! Auch Online-Beratung möglich!

Mythos Corona Impfung



Mag. pharm. Fabian Felber

Ich bin jung, warum sollte ich mich impfen? Die Impfung wurde viel zu schnell zugelassen, die kann ja nicht vernünftig sein! Corona ist doch auch nur eine bessere Grippe. Phrasen, die ein jeder und jede von uns in den letzten beiden Jahre zu hören bekam und die zu vielen Kontroversen führten. Selbst doppelt geimpft und jeden Tag mit dem neuartigen Virus konfrontiert, versuche

ich Sie kurz über die Corona-Impfung und deren Folgen aufzuklären. Die aktuell verwendeten Corona Impfstoffe basieren alle auf demselben Prinzip: Es werden hier keine Krankheitserreger in abgeschwächter Form verwendet (wie bei klassischen Impfungen), sondern Teile des Erbguts des Coronavirus in Form von sogenannter Messenger-RNA (mRNA). Dies klingt kompli-

zierter als es ist! Durch die Impfung wird diese mRNA in einige Zellen unseres Körpers aufgenommen. Die Information wird ausgelesen und bestimmte Eiweiße (Proteine) produziert, die dann das Immunsystem gezielt anregen. Besagte Proteine werden auch als Antigene bezeichnet. Es kommt zu einer Immunantwort und es werden sofort Antikörper gegen das Coronavirus gebildet.

Aussagekräftige Bestimmungen dieser Proteine können nur durch ein Speziallabor durchgeführt werden. Sogenannte „binding antibody units (BAU)“, also Antikörper, die an das Virus binden können, deuten ab einem gewissen Wert auf eine erfolgreiche Impfung oder eine vergangene Infektion hin. Allerdings streiten sich die Experten noch wie gut die Aussagekraft der Antikörpertiter wirklich ist.

Wichtig zu wissen ist, dass die RNA-Impfstoffe nach kurzer Zeit von den Zellen abgebaut



© iStock.com/Inside Creative House

werden. Es kommt zu keinem Zeitpunkt zur Interaktion mit der menschlichen DNA. Diese liegt isoliert im Zellkern und wird durch die Impfung nicht verändert. Bei späterem Kontakt mit dem Coronavirus erkennt das Immunsystem einer geimpften Person das Antigen wieder und kann dieses gezielt bekämpfen. Sie sehen, das Prinzip ist nicht nur simpel, sondern auch unheimlich effektiv! Natürlich können Sie trotz Schutzimpfung an SARS-CoV-2 erkranken, Ihre Chancen auf einen milden Krankheitsverlauf ohne Symptome und Langzeitschäden sind jedoch sehr hoch. Wie z.B. auch bei der Zeckenimpfung weiß man jetzt, dass eine dritte Impfung ca. 6 Monate nach dem 2. Stich dringend empfohlen ist, um eine langfristige Immunität zu gewährleisten.

Long-Covid Folgen, wie zuvor beschrieben, und ein langer Weg zurück in den Alltag bleiben Ihnen durch die Impfung bestmöglich erspart – jung wie alt. Impfnebenwirkungen und Komplikationen dürfen nicht vernachlässigt werden, sind jedoch statistisch gesehen nicht häufiger als bei allen anderen Impfungen. Immerhin wird an RNA-Impfstoffen bereits seit 50 Jahren geforscht und die Zulassung erfolgte nicht, wie

oft fälschlicherweise gedacht, innerhalb kürzester Zeit.

Die Alternative dazu? Sie erkranken an dem Virus und Ihr Immunsystem bildet eigenständig Antikörper. Sollten Sie Glück haben, werden Sie weder Strapazen während oder nach der Erkrankung haben. Man weiß aber, dass sich Viren in das Erbgut einbauen und es dauerhaft verändern. Sie tragen das Virus nun lebenslang in sich, ähnlich wie Herpes-simplex Viren, die immer wieder eine Fieberblase auslösen können. Die Modifikation der menschlichen DNA kann zu gravierenden Beeinträchtigun-

gen führen und die volle Leistungsfähigkeit darunter leiden. Leider ist es nicht allen Mitmenschen möglich, sich gegen das Coronavirus impfen zu lassen, da bestimmte Vorerkrankungen eine Impfung ausschließen. Somit treffen Sie die Entscheidung, sich und Ihre Liebsten zu schützen, damit wir alle kommenden Sommer wieder unser „altes“ Leben ohne Einschränkungen zurückhaben. Sollten Sie unsicher sein oder Bedenken haben, dann zögern Sie nicht meine Kolleginnen und mich anzusprechen. Wir werden auch für Sie eine optimale Lösung finden.

DMS® HANDCREME



DMS® Handcreme
Für besonders beanspruchte Hände!

- Ohne Mineralöle
- Ohne Silikone
- Ohne Emulgatoren
- Ohne Parfüm

Nur hautidentische Inhaltsstoffe und daher bestens geeignet die Hautbarriere wiederherzustellen. Schutz und Regeneration! Eines von vielen genialen Produkten von Dermaviduals®

Instagram
@dermaviduals.at

Das Team



Mag. pharm. Dr.
**BIRGIT
GALLIEN-
LINTSCHINGER**

Apothekerin, Konzessionärin,
Spagyrik, Darmgesundheit,
Nährstoffe, Sport, Ernährung,
Homöopathie



Mag. pharm.
**FABIAN
FELBER**

Apotheker, Reisemedizin,
Impfberatung, EDV-Profi



*Seit Feb. 2021
in Pension*

Mag. pharm.
**JOHANN
KIRSCHEN-
HOFER**

Herzlichen Glückwunsch
zur Pension nach über
40 Dienstjahren!



Mag. pharm. Dr.
**BARBARA
KOLLER**

Apothekerin, Reisemedizin,
Begleitung bei Krebserkrankungen,
Impfberatung, Homöopathie
und Darmgesundheit



Mag. pharm.
**MARTINA
ROSCHKER-
DOCZY**

Apothekerin, Darmgesundheit,
Nährstoffe, Schwangerschaft
und Kinderkrankheiten,
Impfberatung



*Derzeit in
Karenz*

PKA
**SARAH
HEIDEN-
BAUER**

Warenwirtschaft,
Kosmetik, Rezeptur,
Marketingassistenz



**LEONIE
LECHNER-
KIRCH-
STEIGER**

PKA Lehrling

*Geschenke aus der
Apotheke*

Bio Olivenöl
aus der Toskana

„Der Apotheker“
Digestif nach Paracelsus

**Kennen Sie unsere
individualisierte
Kosmetik?**
Dermaividuals®



Frau
**REGINA
THUMFORT**

Hygiene, Guter Geist
am Nachmittag



TSALA

unser
Apothekenhund



PKA
**ISRAA
ALELAYAWI**

Ich bin am 11.11.1999 im Irak in Bagdad geboren und auch dort aufgewachsen. Im September 2015 bin ich mit meiner Familie nach Österreich gezogen und habe in Osttirol in Lienz gewohnt. Anfangs war es für mich nicht einfach, da ich der deutschen Sprache nicht mächtig war, und meine Muttersprache arabisch ist. Ich entschied mich, die PKA-Lehre zu machen. Während ich meine praktischen Erfahrungen in der Marien Apotheke in Sillian machen durfte

merkte ich, dass mich die Bereiche Kosmetik, Labor und Gesundheit besonders faszinieren. Im Dezember 2020 bin ich dann nach Graz gezogen. Im Mai 2021 wurde ich in der Apotheke zum Heiligen Petrus sehr freundlich ins Team aufgenommen und konnte meine Lehre im Juni 2021 abschließen. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie und meinen Freunden.

**NEU
im Team!**



PKA
**BETTINA
NEKOLAR**

Ich wurde am 29. September 1981 in Wien geboren. Bis Juli 2021 war Wien sowohl privat, als auch beruflich mein Dreh- und Angelpunkt. Ganz nach dem Motto "Wo die Liebe hinfällt", bin ich in die grüne Steiermark gezogen und wohne jetzt in der Nähe von Graz. Seit Juli 2021 darf ich nun in der Apotheke zum Heiligen Petrus arbeiten und ich bin glücklich, dass ich so herzlich von meinen Kollegen aufgenommen wurde. Auf Grund meiner doch schon 20

jährigen Berufserfahrung bin ich so gut wie überall sattelfest. Ich kümmere mich gern Tag für Tag aktiv um unsere Kunden und bin auch stets bemüht, die Arbeiten im Hintergrund mit voller Begeisterung zu erledigen. Mein Herz für Tiere versuche ich auch beruflich einzubinden. Wenn ich nicht in der Apotheke bin, findet man mich bei der Familie oder bei Freunden und gelegentlich auch in Wien.

**NEU
im Team!**



PKA
**MARTINA
TEUFL**

Ich wurde am 23. Oktober 1983 in Linz geboren. Nach meiner Matura an der HBLA arbeitete ich im Büro, bis ich mich im Alter von 28 Jahren dazu entschloss nochmals umzusatteln und die Ausbildung zur PKA zu machen. Die Entscheidung für diesen Beruf traf ich damals ganz bewusst, da ich die abwechslungsreichen Aufgabengebiete sehr schätze und mir der direkte Kontakt zu Kunden im Büro immer gefehlt hat. Im Jahr 2015 verschlug es mich nach Graz, zum einen der Liebe wegen, zum anderen habe ich mich dieser Stadt immer schon verbunden gefühlt und hier bereits zuvor sehr wertvolle Freund-

schaften geschlossen. 2019 erblickte unsere Tochter das Licht der Welt. Unser kleiner Wirbelwind bereitet uns seitdem viel Freude, stellt uns aber auch immer wieder vor neue Herausforderungen. Im Juni 2021 bin ich wieder in meinen Beruf eingestiegen und arbeite seither in der Apotheke zum Heiligen Petrus, wo ich vom Team sofort sehr nett aufgenommen wurde. In meiner Freizeit unternehme ich am liebsten Ausflüge mit meiner Familie, experimentiere mit neuen Rezepten in unserer Küche und versuche mir die Zeit zu nehmen, um mich zwischendurch auf der Yogamatte zu betätigen und zu entspannen.

**NEU
im Team!**

**Huberta Gabalier
aus Herzleben:**



*Nur kein Blick zurück
Ich reihe mich ein
In die Pfade des Glücks,
strebe nach vorn
und meide das wunde Zurück!*

*So reihe ich mich ein
In die Pfade des Glücks!*

*Halte die Ruhe – lasse sie ein!
Gib mich voll dem Leben hin,
nur dies ist mein Gewinn!*