

# Gesund leben als Lebensstil

Tamara Neméth pflegt einen gesunden Lebensstil. Sie findet dafür in ihrer Apotheke die persönliche Beratung wie auch die entsprechenden Produkte.

Interview: Matthias Klotz, Klotztext



**Tamara Neméth**  
48 Jahre  
Versicherungsfachfrau  
und Fitnessinstructorin

„Vertrauen wird dort gelebt,  
wo sich Vertrauen aufbaut;  
ein gutes Beispiel dafür ist für mich  
die Apotheke.“

## Frau Neméth, Sie husten und sind verschupft. Was hat Ihnen die Apotheke empfohlen?

**Tamara Neméth:** Ich habe vor allem eine persönliche Beratung erhalten. Wissen Sie, ich hätte die Erkältung ertragen, doch meine Schwiegereltern sind beide um die neunzig Jahre alt. Da will ich das Risiko minimieren, sie anzustecken. Es ist für mich wichtig, dass ich unbe-

schwert Zeit mit ihnen verbringen kann. Gesund durch das Leben zu gehen, hat für mich Stil, Lebensstil; das gilt auch für meine Familie.

## Für Sie ist Gesundheit ein Lebensstil, das müssen Sie erklären.

Ich erachte es als wichtig, sich seiner Gesundheit zu widmen. Über die Jahre ist daraus mein Lebensstil geworden. Ich

befasse mich mit der Ernährung, achte auf genügend Schlaf, bewege mich viel, aber doch mit Mass und gehe bedacht mit Krankheiten um.

## Welche Rolle spielt dabei die Apotheke?

Ich will für meine Gesundheit bewusst Verantwortung übernehmen und die Entscheidungen selbst treffen. Die Apotheke übernimmt für mich die wichtige Rolle der Beratung. So bin ich vom Nutzen von Impfungen überzeugt und die Schulmedizin hat einen entsprechend

hohen Stellenwert für mich. Aber ich bin auch offen für pflanzliche Arzneimittel oder alternative Medizin. Gerade mit all diesen Möglichkeiten ist deshalb ein fundiertes, fachliches Gespräch für mich zentral; das erhalte ich in der Apotheke.

## Machen Sie uns doch ein Beispiel.

Meine Apothekerin hat mich gerade auf die Grippeimpfung aufmerksam gemacht. Das Gespräch war verständlich, ohne Druck und förderte meine Neugier. Seit Covid ist ja bekannt, dass man sich in der Apotheke impfen lassen kann. Für mich ist aber neu, dass ich mich dort auch gegen verschiedenste andere Krankheiten impfen lassen kann. Gekauft habe ich ein pflanzliches Produkt, das wird mir bei der jetzigen Erkältung helfen. Die Grippeimpfung werde ich mit meinem Mann besprechen. Es wäre für mich die erste überhaupt. Gerade bezüglich der Fürsorge um meine Schwiegereltern ist diese für uns beide eine prüfungswerte Option.

## Sie würden die Grippeimpfung direkt in der Apotheke machen?

Vertrauen wird dort gelebt, wo sich Vertrauen aufbaut. Die Apothekerin hat meine kritischen Fragen ohne Wertung beantwortet. Ich fühlte mich durch diese Neutralität sehr verstanden. Wenn ich mich impfen lasse, dann darf dies gerne in der Apotheke geschehen.

## Werden Sie sich zusätzlich noch online betreffend Impfung informieren?

Das Internet bietet auf jede Frage unzählige Antworten und auch ich informiere mich online über Gesundheitsthemen. Dies führt jedoch selten zu einer für mich brauchbaren Erkenntnis. Deshalb schätze ich den Rat des geschulten Apotheken-Fachpersonals. Ich bin immer wieder positiv überrascht, wie es kritischen Ansichten souverän begegnet und Gesundheit ganzheitlich denkt.

„Gesund durch  
das Leben zu gehen,  
hat für mich Stil,  
ist Lebensstil.“

## Inwiefern?

Die in der Apotheke angebotene Schulmedizin ist mir wichtig. Die Apotheke führt auch ein umfangreiches Analyse- und Testangebot und ich kann mich unter anderem über Ernährung und Kosmetik beraten lassen. Und das alles unter einem Dach, vieles ohne Anmeldung. Ich gehe nicht mit einer fixen Idee in die Apotheke, sondern will mich informieren, will etwas erfahren, lernen. Ein ausführliches Beratungsgespräch hilft mir, die für mich passende Behandlungsoption herauszufinden.

## Wie ist es für Sie, sich für Ihre Schwiegereltern beraten zu lassen?

Auch hier gilt nur eines: Vertrauen. Denn ich muss Entscheidungen für nahestehende Menschen treffen. Bei den rezeptpflichtigen Produkten ist die Sache klar. Bei anderen Produkten braucht es viel Einfühlungsvermögen des Apothekenpersonals indirekt durch mich in meine Schwiegereltern. Da staune ich dann doch jeweils, wie treffend die Empfehlungen sind. Ein starker Service ist auch das telefonische Gespräch; ich bestehe gelegentlich darauf, dass meine Schwiegereltern sich telefonisch beraten lassen. Mein Mann oder ich holen das Produkt dann nur noch ab. So bleiben die Schwiegereltern immer noch etwas in der Verantwortung; Denn wie gesagt, die Gesundheit zu achten, ist ein Lebensstil. ■



Informationen zu Prävention  
und Behandlung bei Grippe, Erkältung  
wie auch weitere Dienstleistungsange-  
bote und einen Kundenwettbewerb  
finden Sie auf der Website  
[wegzurbesserung.ch](http://wegzurbesserung.ch)

## Empfehlungen zur Grippeimpfung

Gesunde Erwachsene können sich in einer Impfpapotheke impfen lassen – praktisch und ohne Arztrezept. Im Erwachsenenalter ist die Grippeimpfung empfohlen für:

- Ältere Personen ab 65 Jahren
- Personen, die täglich mit vielen Menschen Kontakt haben, insbesondere auch mit Risikogruppen
- Personen, die beruflich und privat exponiert sind und das Risiko für eine Grippeerkrankung reduzieren möchten

Alle Impfpapotheeken finden Sie unter [wegzurbesserung.ch/impfpapotheeken](http://wegzurbesserung.ch/impfpapotheeken)

Hilft bei  
Kopfweg,  
Zahn- und  
Rückenschmerzen



...das im praktischen  
Röhrli!

**WILD**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz  
[www.wild-pharma.com](http://www.wild-pharma.com)