

Apothekerin des Monats

Julia Zwing

Sie ist gekommen, um zu bleiben: Die Apothekerin des Monats Mai, Julia Zwing, wollte eigentlich in die Forschung. Aus dem Aspirantenjahr wurden mittlerweile zehn Jahre als Pharmazeutin in einer Apotheke, in der sie ihren Beruf mit großer Leidenschaft ausübt. Ihre Kunden haben sie dafür nun mit ihren Stimmen belohnt. Voten auch Sie für Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker des Monats Juni!



Frau Zwing, welches Fachgebiet interessiert Sie besonders?

Das Darmmikrobiom ist neben den Heilpilzen das Fachgebiet, das mich am meisten fasziniert. Der Einfluss des Mikrobioms auf unser ganzes Leben ist unglaublich spannend.

Was ist für Sie der „Allrounder“, wenn es um Vorsorge geht?

Tolle Unterstützung in der Vorsorge können unter anderem Omega 3 Fettsäuren, Vitamin D und Ballaststoffe bieten. Die alleinige Aufnahme über die Nahrung ist nicht immer einfach, auch wenn man sich meistens gesund und ausgewogen ernährt. Mit dieser Kombination kann man sich und die eigene Gesundheit wertvoll unterstützen. Je nach Lebensphase helfen auch gute Darmbakterien dabei, die Gesundheit zu erhalten.

Haben Sie ein persönliches Gesundheitsgeheimnis, das Sie gerne teilen würden?

Mir ist wichtig, Gesundheit größer zu denken, nicht nur auf mich und meine Familie bezogen. Ich bin der festen Überzeugung, dass die gesamte Gesellschaft davon profitiert, wenn wir gemeinsam schauen, dass es den Menschen gut geht. Also dass wir auch unsere Lebensmittel regional und saisonal bei unseren Gemüsebauern kaufen, Kleidung, Schuhe, Werkzeug, Elektrogeräte und so weiter bei unseren regionalen Fachhändlern. Das spart unserer Umwelt viele leere Kilometer und CO₂-Ausstoß. Die Menschen, die in den



**#SCANNEN
&GEWINNEN**



Stimmen Sie für Ihren Apotheker oder Ihre Apothekerin des Vertrauens ab und gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende.

Geschäften arbeiten, fühlen sich wertgeschätzt und gebraucht, was der Psyche guttut. Genauso schätzte ich es, wenn die Menschen zu uns in die Apotheke kommen, statt online zu bestellen. Genau dazu wollen wir mit unserer Familie über unsere Socialmediakanäle @FamilieMEINS möglichst viele Menschen motivieren.

Gibt es eine Lebensweisheit oder ein Zitat, das Sie inspiriert?

„Bemüh‘ dich nicht, sie machen dir eh alles nach.“ Das Zitat ist von meiner Mutter und es besagt, dass Kinder dann eine gute Chance auf ein glückliches und gesundes Leben haben, wenn man es ihnen vorlebt.

Was sind Ihre liebsten Hobbys oder Aktivitäten zum Abschalten?

Ich betreibe in meiner Mittagspause fast immer Sport, egal ob im Freien, im Fitnessstudio oder Schwimmbad. In diesen zwei Stunden braucht mich niemand und ich kann die Zeit für mich genießen. Davon abgesehen lese ich sehr viel, wir reisen gern mit unserem Wohnwagen, surfen, gehen wandern, segeln und Schifahren, laden Freunde und Familie ein und kochen gerne für alle. Für schnelle gute Laune hilft mir tanzen.

Wie überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund?

Den inneren Schweinehund, der mich am Sport hindern will, ignoriere ich zum Glück meistens. Ich überlege nicht, ob ich die Sporteinheit machen will, sondern ich mache es einfach. Es geht mir danach einfach immer super. 