Apothekerin des Monats Christina Berger

Sie wurde Apothekerin, weil sie das breite Fachwissen, die verantwortungsvolle Rolle im Gesundheitswesen und die Vielseitigkeit des Berufsalltags seit jeher begeisterten. Bereut hat sie diese Wahl keinen Tag. Ihr Engagement wird nun belohnt: Christine Berger wurde von ihren Kundinnen und Kunden zur Apothekerin des Monats Juni gewählt. Nicht vergessen: Ab sofort können Sie für Juli abstimmen!

Frau Berger, welches Fachgebiet interessiert Sie besonders?
Ich würde mich als Allrounderin bezeichnen. Müsste ich mich für ein Fachgebiet entscheiden, wäre es die pharmazeutische Chemie und die Herstellung magistraler Rezepturen – ich liebe Herausforderungen! Gleichzeitig schätze ich den direkten Kontakt zu unseren Kundinnen und Kunden und die persönliche und individuelle Beratung sehr.

Welcher Wirkstoff ist für Sie die Wunderwaffe in der Gesundheitsprävention
Vitamin C, sowohl im Sommer als auch im Winter. Es wirkt als Mastzellenstabilisator während der Allergiesaison, als Antioxidans, spielt eine wichtige Rolle bei Kollagenbildung und Wundheilung und es unterstützt das Immunsystem.

Haben Sie ein persönliches Gesundheitsgeheimnis, das Sie gerne teilen würden?
Die Balance macht es aus: ein bisschen Sport, ein bisschen Me-Time, gesunde Ernährung und ein paar Vitamine in Kombination mit ausreichend Schlaf, das wäre mein Geheimtipp. Wichtig ist auch, sich mit positiven Menschen zu umgeben, die einem guttun und das tun, was Spaß macht, sowohl im Alltag als auch im Beruf.

Gibt es ein Zitat, das Sie inspiriert?
„Wer den Tag mit einem Lächeln beginnt, hat ihn bereits gewonnen". Dieses Zitat stammt von Cicero und ist mein tägliches Motto. Ich lebe danach und möchte diese positive Haltung auch meinem Team sowie unseren Kundinnen und Kunden mitgeben, damit auch sie ihren Tag mit einem Lächeln beginnen.

#SCANNEN &GEWINNEN

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

Was ist Ihre Superkraft?
Meine Superkraft ist vermutlich die willensstarke Strukturheldin in mir. Mit der kürzlichen Übernahme meiner Apotheke und als Jungmama ist ein ausgeprägtes Zeitmanagement eine Überlebensstrategie, um alle Anforderungen bestmöglich umzusetzen, damit mein Team und unsere Kunden gut gelaunt aus der Apotheke gehen und ich in herausfordernden Zeiten kühlen Kopf bewahre. Manchmal klappt das besser, manchmal weniger – aber hey, Superheldinnen haben auch mal einen schlechten Tag!

Sport ist Ihnen wichtig: Wie motivieren Sie sich, wenn die Lust mal nicht da ist?
Als „Draußenmensch" fällt es mir nicht schwer, mich zu überwinden. Ich übe nur Sportarten aus, die mir Spaß machen, an stressigen Tagen sind das bewusst weniger intensive Einheiten und ich achte auf meinen Puls. Ich fühle mich danach weniger erschöpft und die Regeneration verläuft rasch. Es ist wichtig, die Intensität und die Sportart für sich selbst zu wählen, um den Körper nicht zu sehr zu überfordern. Sport heißt nicht zwangsläufig Auspowern. Auch hier macht die Dosis das Gift (lacht). Nach dem Sport fühlt man sich einfach gut – vielleicht motiviert ja dieser Gedanke, in die Sportkleidung zu schlüpfen und loszustarten.

Text: Daniela Müller, Fotos: Im Bild: Mag. Gernot Majeron; beigestellt