

Viereck- Apotheke



ZUHÖREN.
ERKLÄREN.
BEGLEITEN.

FÜR SIE.
VOR ORT.
SEIT 1995.



INHALTSVERZEICHNIS

6	VOR(W)ORT
8	WIE ALLES BEGANN ...
12	UNSER TEAM DIE GESICHTER DER VIERECK-APOTHEKE
23	WER IST EIGENTLICH DIE CHEFIN?
24	PORTRÄT JULIANE VON RAUCH
28	IM HINTERGRUND – HIER SCHLÄGT DAS HERZ DER APOTHEKE
30	DIE REZEPTUR – PRÄZISION IM KLEINEN
32	SAME-DAY-DELIVERY – UNSER BOTENDIENST
34	UNSERE BOTEN – MENSCHEN, AUF DIE WIR UNS VERLASSEN KÖNNEN
35	UNSERE ABHOLFÄCHER – ABHOLEN, WENN ES BEI IHNEN PASST
36	DIGITALISIERUNG – NAH, VERNETZT, ERREICHBAR
38	FRAG DIE APOTHEKE – RUND UM DIE UHR ERREICHBAR
40	WISSEN, DAS ANKOMMT – PHARMAZEUTISCHE DIENSTLEISTUNGEN
42	DARMBERATUNGEN – WENN DER BAUCH MEHR WEISS, ...
48	MIKRONÄHRSTOFFE – KLEINE BAUSTEINE, GROSSE WIRKUNG
52	VITAMIN D – DAS UNTERSCHÄTZTE SONNENHORMON
54	DNA-ANALYSEN – WISSEN, DAS DEN UNTERSCHIED MACHT
58	EPIGENETIK – GESUNDHEIT BEGINNT IN UNSEREN ZELLEN
62	KIDS-CLUB – WEIL GESUNDHEIT SCHON FRÜH BEGINNT
64	GREAT APO TO WORK WEIL GUTE ARBEIT BEI DEN MENSCHEN BEGINNT

VOR(W)ORT. FÜR SIE.

Drei Jahrzehnte Viereck-Apotheke – das ist mehr als ein Jubiläum.

Es ist ein Stück gemeinsamer Weg. Ein Weg, der von vielen Menschen geprägt wurde – von denjenigen, die hier arbeiten, und von denen, die uns seit Jahren ihr Vertrauen schenken.

Dieses Buch ist keine Chronik im klassischen Sinn. Es ist eine Einladung, hinter die Kulissen zu schauen. Zu sehen, was Apotheke heute bedeutet – jenseits von Packungen und Preisen. Wie viel Wissen, Verantwortung und Entwicklung darin steckt. Und wie sehr sich dieser Beruf verändert hat – und weiter verändert.

Die Viereck-Apotheke war immer Teil von Buch. Sie ist mitgewachsen, sich angepasst, modernisiert – und dabei nie den Anspruch verloren, Menschen wirklich zu begleiten, statt sie einfach zu beliefern.

Mein Dank gilt allen, die diese Entwicklung möglich gemacht haben:

- unserem **Team**, das jeden Tag mitdenkt, hinterfragt und neue Wege geht.
- Unseren **Kundinnen und Kunden**, die mit uns gewachsen sind und offen für Neues bleiben.
- Den **Arztpraxen, Pflegeeinrichtungen und Kooperationspartnern**, mit denen wir eng zusammenarbeiten.
- Und auch unseren **Lieferanten**, die verlässlich dazu beitragen, dass die Versorgung jeden Tag funktioniert.
- **All jenen, die an unsere Idee glauben**, dass Apotheke mehr kann – dass sie ein Ort ist, an dem Wissen geteilt, Vertrauen aufgebaut und Gesundheit ganzheitlich verstanden wird.

Gesundheit ist kein fester Zustand, sondern ein lebendiger Prozess.

Sie bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Es geht darum, sich selbst zu verstehen, den eigenen Körper zu unterstützen und bewusst Verantwortung zu übernehmen – auch bevor Beschwerden entstehen. Wir glauben, dass Gesundheit auf mehreren Ebenen entsteht: körperlich, mental und emotional. Und dass Apotheke ein Ort sein kann, der all das zusammenführt – ein Ort, an dem Gesundheit nicht erst dann beginnt, wenn man krank ist, sondern dort, wo man lernt, sie zu erhalten.

30 Jahre Viereck-Apotheke – das ist kein Rückblick, sondern ein Zwischenstopp. Ein Moment, um zu erkennen, wie viel möglich wird, wenn Wissen, Erfahrung und echtes Interesse an Menschen zusammenkommen.

Es ist ein Ausblick darauf, was noch entstehen darf ...



Ihre

Juliane von Rauch

WIE ALLES BEGANN ...



Manchmal erzählen Namen mehr, als man denkt.

Der Name Viereck etwa hat nichts mit einer Form zu tun, sondern mit einem Stück Geschichte, das bis heute in Berlin-Buch spürbar ist. Er geht auf Adam Otto von Viereck zurück, der im 18. Jahrhundert das damalige Buch geprägt hat – mit Schloss, Schlosskirche und Orangerie.

Sein Wappen mit den drei blauen Hifhörnern steht für Beständigkeit, Verbundenheit und den Mut, Neues zu schaffen. Diese Verbindung prägt auch den Namen der heutigen Viereck-Apotheke.



AM 6. DEZEMBER 1995

eröffnete die Apotheke zum ersten Mal – damals noch im Röbellweg 2. Mit dem Neubau des heutigen Ärztehauses zog sie 2012 in die Wiltbergstraße 25 um. Über viele Jahre leitete Birgit Vogel die Apotheke, bevor sie im Juni 2018 von Juliane von Rauch übernommen wurde.

2019

begann die Modernisierung: Das Warenlager wurde automatisiert, die Einrichtung vollständig erneuert, und es entstanden offene, helle Räume, die Platz für neue Ideen boten. In dieser Zeit rückte auch das Thema Darmgesundheit stärker in den Fokus – ein erster Schritt hin zu individueller Beratung und Prävention.

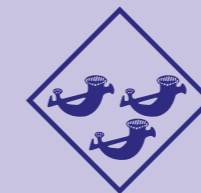
DANN KAMEN DIE PANDEMIEJAHRE.

Innerhalb kürzester Zeit wurden neue Abläufe geschaffen, die Maskenabgabe organisiert und Testmöglichkeiten eingerichtet. Viele Prozesse entstanden über Nacht, oft in spontanen Lösungen, die trotzdem verlässlich funktionierten. Diese Zeit hat gezeigt, was möglich ist, wenn ein Team Verantwortung übernimmt, anpackt und gemeinsam durchhält.

SEIT 2022

konnte sich die Apotheke wieder stärker auf ihre Schwerpunkte konzentrieren – auf Beratung, Prävention und die Begleitung der Menschen in ihrem Alltag. Heute steht die Viereck-Apotheke für eine moderne, reflektierte Form von Pharmazie – mit einem klaren Ziel: Gesundheit nicht nur zu erhalten, sondern zu verstehen und zu fördern, bevor Krankheit entsteht.

Das Logo mit den stilisierten Hifhörnern erinnert an die Geschichte, aus der die Apotheke stammt – und steht zugleich für das, was sie heute ausmacht: Weiterentwicklung, Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, Neues zu denken, ohne die Wurzeln zu verlieren.



Viereck- Apotheke

ZUHÖREN. ERKLÄREN. BEGLEITEN.

WANDEL ALS CHANCE

Tradition zu bewahren heißt nicht, stehen zu bleiben. Gerade im Gesundheitswesen verändert sich vieles: Strukturen, Erwartungen, Versorgungswege.

Auch die Apotheke bleibt davon nicht unberührt. Überall im Land schließen Betriebe, weil alte Modelle nicht mehr tragen. Umso wichtiger ist es, neue Wege zu gehen – ohne das zu verlieren, was über Jahrzehnte verlässlich war.

Die Viereck-Apotheke hat sich bewusst entschieden, diesen Wandel als Chance zu verstehen. Hier werden Tradition und Moderne nicht gegeneinander gestellt, sondern miteinander verbunden: die Erfahrung vieler Jahre und das Wissen, dass Gesundheit heute mehr bedeutet als die Abgabe eines Medikaments. Es geht darum, Orientierung zu geben, Zusammenhänge zu erklären und Menschen dabei zu unterstützen, selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

So bleibt das, was die Apotheke seit 1995 ausmacht, im Kern erhalten – nur der Rahmen hat sich verändert: offener, persönlicher, zukunftsfähig.



UNSER TEAM

DIE GESICHTER DER VIERECK-APOTHEKE

Hinter jeder Apotheke stehen Menschen, die sie zu dem machen, was sie ist. Manche sind schon viele Jahre dabei, andere erst seit Kurzem. Jede und jeder bringt etwas Eigenes mit: Erfahrung, Neugier, Humor, Geduld, Wissen. Zusammen ergibt das eine Mischung, die sich nicht planen lässt, sondern über die Jahre gewachsen ist.

Das Team der Viereck-Apotheke ist vielfältig. Unterschiedliche Lebensläufe, Altersstufen und Sichtweisen treffen hier aufeinander. **Was uns verbindet, ist der gemeinsame Anspruch, unsere Arbeit mit Sinn zu füllen.**

Wir möchten verstehen, statt nur zu verwalten. **Wir möchten begleiten,** statt nur abzugeben. Und wir möchten zeigen, dass moderne Pharmazie weit mehr bedeutet als Rezeptprüfung und Lagerverwaltung.

Jede Kollegin, jeder Kollege trägt dazu bei, dass die Apotheke so funktioniert, wie sie heute funktioniert. Die einen kümmern sich um die Beratung im All-

tag – sie hören zu, erklären, nehmen sich Zeit. Andere sorgen im Hintergrund dafür, dass Bestellungen, Rezepturen und Prüfungen reibungslos laufen.

Auch Ausbildung und Weiterbildung gehören selbstverständlich dazu: Wissen weiterzugeben und gleichzeitig neugierig zu bleiben.

Wir verstehen uns als Team, das miteinander lernt. Jede Beratung, jede Rückfrage, jedes neue Thema ist eine Gelegenheit, Wissen zu vertiefen und Perspektiven zu wechseln. Ob im Labor, im Beratungsraum oder am Telefon – hinter jedem Gespräch steht die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und den Menschen zu sehen, der vor uns steht.

30 Jahre Viereck-Apotheke, das sind auch 30 Jahre Zusammenarbeit, Weiterentwicklung und gemeinsames Wachsen. Es ist dieses Miteinander, das die Viereck-Apotheke trägt:

Tag für Tag, Jahr für Jahr.



**„GUTE BERATUNG BEGINNT
MIT EINEM OFFENEN OHR.“**

S. HELLMIS

APOTHEKERIN, SEIT 2023 IM TEAM

**Eigenschaften:
sympathisch, empathisch, bringe Ruhe rein**

Mich fasziniert besonders das große Thema Gesundheit: ein gesunder Lebensstil und bewusste Ernährung begleiten mich ein Leben lang – auch durch meine Sporterfahrungen. Am meisten Freude macht mir die Vielfalt der Aufgaben und der direkte, persönliche Kontakt zu unseren Kunden. Besondere Erinnerungen habe ich an die wöchentlichen Gespräche mit einer sehr rüstigen 94-jährigen Stammkundin während meiner Ausbildungszeit – solche Begegnungen bleiben lange im Herzen. Für die nächsten Jahre wünsche ich mir, dass die Viereck-Apotheke als Gesundheitskompetenz-Center bestehen bleibt, dass wir unsere Beratung weiter stärken, Prävention sichtbar machen und noch enger mit den Arztpraxen zusammenarbeiten, damit wir Menschen ganzheitlich unterstützen können.

MEIN GESUNDHEITSTIPP FÜR SIE:

Gesundheit ist individuell – lassen Sie sich gern bei uns in der Viereck-Apotheke beraten.



„WENN EINE LÖSUNG
ANKOMMT UND DIE KUNDEN
ZUFRIEDEN SIND, WEISS ICH,
WOFÜR ICH ARBEITE.“

E. FEIERABEND

APOTHEKERIN, SEIT 2002 IM TEAM

Eigenschaften:
zuverlässig, ausgeglichen, ruhig

Schon der Geruch nach Medizin und das kleine, ein bisschen geheimnisvolle Universum der Apotheke haben mich von Anfang an meinem Beruf fasziniert. Jeden Tag gibt es Neues zu lernen, und das macht mir großen Spaß. Am meisten Freude bereitet mir, wenn Beratung zu einer echten Lösung wird und ich sehe, wie erleichtert Kunden sind. Kleine Momente bleiben mir besonders im Kopf – wie die Tulpen zu Ostern, die mir eine Stammkundin vorbeibrachte, oder das Kompliment eines Kindes, das sagte: „Sie haben einen tollen Job.“ Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit begleiten und das Altern positiv mitgestalten.

MEIN GESUNDHEITSTIPP FÜR SIE:

Aufgeschlossen sein für Neues
und immer in Bewegung bleiben.



„EIN GUTER RAT
KANN OFT MEHR BEWEGEN
ALS EIN REZEPT.“

J. DEYLITZ

APOTHEKERIN, SEIT 2018 IM TEAM

Eigenschaften:
zielstrebig, fleißig, zuverlässig

Mich fasziniert die Verbindung von Naturwissenschaft und Menschenarbeit – und die Möglichkeit, mit Beratung im Alltag wirklich etwas zu bewirken. Am meisten Freude macht mir, wenn Kund:innen sich auf unsere Beratung einlassen und ich sehe, dass sie mit echtem Gewinn nach Hause gehen. Eine Begegnung, die mir in Erinnerung blieb: eine Kundin mit Hautausschlag, die eine bestimmte Creme suchte – wir haben gemeinsam die Anwendung und mögliche Alternativen besprochen, und am Ende ging es ihr besser. Ich wünsche mir, dass unsere Arbeit noch mehr Wertschätzung erfährt und ihren angemessenen Platz bekommt – und dass wir Prävention stärker in die Bevölkerung bringen können.

MEIN GESUNDHEITSTIPP FÜR SIE:

Werden Sie selbst aktiv:
Vorbeugen ist oft wirksamer als späteres Behandeln.



„MIT WISSEN UND EMPATHIE
KANN ICH WIRKLICH ETWAS
BEWEGEN.“

U. ZYTOWSKI

APOTHEKERIN, SEIT 2023 IM TEAM

Eigenschaften:
zuverlässig, herzlich, kreativ

Mein Steckenpferd sind pharmazeutische Dienstleistungen; gleichzeitig bin ich als Moderatorin und Referentin bei der Apothekerkammer unterwegs und bringe diese Erfahrungen gern in die Apotheke ein. Mich begeistert vor allem das Vertrauen, das Menschen uns schenken, und die Mischung aus Naturwissenschaft und Kommunikation: genau hinsehen, Spuren verfolgen und so die beste Lösung finden. Eine Begegnung, die ich nie vergesse: Eine ältere Dame kam mit Lampenfieber für ihre Enkelin und verließ die Apotheke schließlich lachend mit einer Tafel Schokolade – ein kleiner Moment, aber einer, der zeigt, wie viel mehr Apotheke sein kann als nur Arzneimittelabgabe. Ich wünsche mir, dass wir weiterhin Fachwissen mit Herz verbinden und zugleich digitale Chancen nutzen.

MEIN GESUNDHEITSTIPP FÜR SIE:

Gönn dir kleine Pausen: ein Lächeln, ein bewusster Atemzug – oft hilft das mehr als gedacht.



„WENN MENSCHEN GERN
WIEDERKOMMEN, WISSEN WIR,
DASS WIR ES RICHTIG MACHEN.“

P. PANNWITT

PTA, SEIT 2023 IM TEAM

Eigenschaften:
freundlich, kundenorientiert, nett chaotisch

Was mich an diesem Beruf von Anfang an fasziniert hat, sind die komplexen Themen, mit denen wir uns beschäftigen und dass man dabei immer wieder praktische Lösungen für echte Menschen findet. Eine Kollegin hat mir damals gesagt: „Hier ist es schön, komm her“ und sie hatte recht. Das Miteinander im Team ist ehrlich und angenehm. Am meisten Freude macht mir, wenn Kund:innen sagen, sie kommen gerne zu uns, und ich sie mit gutem Gewissen verabschieden kann. Eine Situation, die mir besonders im Kopf blieb: Ein US-Gast hatte im Urlaubsstress die Menge seiner Insulin-Pens falsch geplant, ich konnte ihm helfen und er konnte seine Reise entspannt fortsetzen. Solche Momente zeigen mir, wie wichtig die Apotheke vor Ort ist. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass unsere Apotheke noch stärker als Gesundheitszentrum wahrgenommen wird.

MEIN GESUNDHEITSTIPP FÜR SIE:

Heilung braucht immer Zeit und Geduld.



„ICH LIEBE ES, WENN
BERATUNG WIRKLICH ANKOMMT
UND MENSCHEN ERLEICHTERT
NACH HAUSE GEHEN.“

S. GÖTZKE

PTA, SEIT 2019 IM TEAM
Eigenschaften:
wissbegierig, kommunikativ, motiviert

Am meisten Freude macht mir der direkte Kundenkontakt: ich berate gern, und wenn die Menschen sich am Ende bedanken oder erleichtert sind, weiß ich sofort, warum ich diesen Beruf liebe. Mir ist wichtig, dass wir als Apotheke vor Ort erhalten bleiben und die persönliche Beratung weiter ausbauen – dabei denke ich auch an präventive Angebote wie Blutchecks, DNA-Analysen oder erweiterte pharmazeutische Dienstleistungen. Ich bringe Neugier, Kommunikationsfreude und Motivation mit in den Arbeitsalltag.

MEIN GESUNDHEITSTIPP FÜR SIE:

Regelmäßige Bewegung im Alltag ist sehr wichtig –
schon kleine Einheiten summieren sich.



„WENN BERATUNG ANKOMMT,
SPÜRE ICH, DASS MEIN
JOB SINN ERGIBT.“

N. HANKE

PTA, SEIT 2023 IM TEAM
Eigenschaften:
lösungsorientiert, empathisch,
Feelgood-Manager

Mich treibt besonders an, dass ich durch meine Arbeit einen positiven Einfluss auf die Gesundheit von Menschen haben kann. Ich schätze die offene Zusammenarbeit hier sehr: der Austausch im Team, das voneinander Lernen und die ehrliche Kommunikation machen die Arbeit für mich lebendig. Am meisten Freude bereitet mir, wenn Kund:innen herzlich für eine Lösung danken und ich ihnen etwas Gutes mit auf den Weg geben konnte – das sind die kleinen Momente, die bleiben. Für die nächsten Jahre wünsche ich mir, dass wir innovativ bleiben, Menschen individuell ansprechen und ihre Bedürfnisse noch besser erkennen und erfüllen.

MEIN GESUNDHEITSTIPP FÜR SIE:

Achten Sie auf ein ausgewogenes Gleichgewicht aus
körperlicher, mentaler und sozialer Gesundheit.



„DER AUSTAUSCH IM TEAM
GIBT MIR ENERGIE.“

N. HARUPPA

PKA, SEIT 2024 IM TEAM
Eigenschaften:
fleißig, ungeduldig, vorlaut ;-)

Mich begeistert an unserem Beruf die Mischung aus Kopf- und Handarbeit – also die Kombination aus geistiger und körperlicher Herausforderung. Am meisten Freude macht mir der Austausch mit den Kolleg:innen: wenn Wissen geteilt wird und wir gemeinsam Lösungen finden, läuft der Tag gut. Eine besondere Kundengeschichte habe ich nicht (manchmal sind es die vielen kleinen Momente), was ich aber sehr schätze, ist das gegenseitige Miteinander im Team.

MEIN GESUNDHEITSTIPP FÜR SIE:

Mehr Sport und natürlicher essen.



„ICH PACK GERNE AN UND
HELFE, DASS ES LÄUFT.“

H. RICHTER

BACKOFFICE, SEIT 2025 IM TEAM
Eigenschaften:
zuverlässig, ausgeglichen, ruhig

Ich kam ursprünglich als Schülerin für ein Praktikum in die Viereck-Apotheke und habe das mit Ruhe, Interesse und viel Zuverlässigkeit gemacht. Aus dem Praktikum ist inzwischen eine feste Unterstützung geworden: seit Oktober 2025 arbeite ich zwei Nachmittage pro Woche bei der Viereck-Apotheke. Ich arbeite konzentriert, denke mit und sehe oft Dinge, bevor sie ausgesprochen werden müssen. Ich bin eher zurückhaltend, arbeite aber sehr genau – ob im Hintergrund bei kleinen, wichtigen Aufgaben oder künftig auch bei der Betreuung unserer Social-Media-Inhalte. Verantwortung übernehme ich gern – ganz unkompliziert und ohne großes Getue.

MEIN GESUNDHEITSTIPP FÜR SIE:

Machen Sie kleine Pausen: 5 Minuten bewusst atmen oder kurz an die frische Luft.

NAH AM KUNDEN, STARK IN DER BERATUNG.

So seid ihr und so sind wir auch.
Herzlichen Glückwunsch zum 30. Jubiläum!

Sascha Vopel,
Geschäftsführender Gesellschafter



Rolf Rissel Objekteinrichtungen GmbH
Altonaer Str. 79 | 13581 Berlin
030 505 930-0 | info@rolf-rissel.de | www.rolf-rissel.de

ANZEIGE

WER IST EIGENTLICH DIE CHEFIN?

Seit 2018 ist **Juliane von Rauch Inhaberin der Viereck-Apotheke**. Ein großer Teil ihrer Arbeit passiert dort, wo man sie nicht sofort sieht: Organisation, rechtliche Vorgaben, Abstimmungen mit Ärzt:innen, neue Leistungen prüfen, digitale Angebote einordnen, Bürokratie. Es ist die Arbeit, die dafür sorgt, dass der Alltag für Kund:innen, Team und Partner verlässlich läuft.

Für sie ist klar: Eine Apotheke ist mehr als „Rezept hin, Packung raus“. Die sichere Versorgung mit Arzneimitteln ist die Grundlage. Wichtig wird es genau da, wo Fragen entstehen: Was macht dieses Medikament? Was passt zusammen, was sollte man lassen? Wo kann man ansetzen, bevor etwas aus dem Gleichgewicht gerät?

Aus diesem Blick heraus sind Themen wie Darmgesundheit, Mikronährstoffe, Blutuntersuchungen, DNA-Analysen

und digitale Beratung entstanden – nicht, weil es modern klingt, sondern weil sie im Alltag sinnvoll sind.

Juliane von Rauch ist sehr reflektiert, denkt in Lösungen und bringt Themen zu Ende. Entscheidungen trifft sie danach, was für die Viereck-Apotheke Sinn ergibt und langfristig trägt – und erklärt sie so, dass alle sie verstehen.

Entwicklung ist ihr wichtig – fachlich und persönlich. Eigenverantwortung ist ausdrücklich gewünscht: Wer Schwerpunkte übernehmen möchte, bekommt Raum, Orientierung und ehrliches Feedback. Ideen werden geprüft, Rückmeldungen offen besprochen.

So arbeiten wir verlässlich zusammen – im Team, mit Partnern und für die Menschen, die sich mit ihren Fragen an die Viereck-Apotheke wenden.

PORTRÄT JULIANE VON RAUCH



Ich wurde im September **1979** in Hennigsdorf geboren. Als meine Familie Ende **1989** nach Berlin-Heiligensee zog, begann für mich ein neues Kapitel: neue Umgebung, neue Menschen, neue Möglichkeiten. Dort habe ich die Grundschule beendet und später am Humboldt-Gymnasium in Tegel mein Abitur gemacht. Schon als Jugendliche hat mich vieles begeistert – vor allem das Tanzen. Standard und Latein waren jahrelang meine Welt. Im Training lernte ich, dass Haltung, Balance und Rhythmus nicht nur auf dem Parkett wichtig sind, sondern auch im Leben. **Dieses Gefühl, dass alles miteinander verbunden ist, begleitet mich bis heute.**

Beruflich war mein Weg anfangs offen. Ich dachte an Tiermedizin, später an Humanmedizin. Als meine Mutter mir vorschlug, Apothekerin zu werden, lächelte ich nur – in meiner Vorstellung war das gleichbedeutend mit „Hustenbonbons verkaufen“. Doch während der Schulzeit wuchs meine Begeisterung für Chemie und Naturwissenschaften. Plötzlich fügte sich etwas zusammen, und ich begann, Pharmazie mit neuen Augen zu sehen.

2001 schrieb ich mich an der Freien Universität Berlin ein. Die Jahre des Studiums waren herausfordernd, aber auch voller Entdeckungen.



2006 schloss ich mein Studium ab, und während meines praktischen Jahres in einer Apotheke im Wedding erlebte ich hautnah, wie vielfältig dieser Beruf ist: wissenschaftlich präzise, verantwortungsvoll und gleichzeitig ganz nah am Menschen. **Schon damals trug ich den Wunsch in mir, einmal selbstständig zu sein.**

Am 1. Juni **2018** habe ich mir diesen Traum erfüllt und die Viereck-Apotheke von Birgit Vogel übernommen. Seitdem darf ich meine Ideen verwirklichen: eine Apotheke, die mehr ist als eine Ausgabestelle, ein Ort, an dem Menschen Orientierung, Verständnis und Impulse für ihre Gesundheit finden.




Weil ich überzeugt bin, dass Gesundheit neu gedacht werden darf, habe ich mich in den letzten Jahren intensiv weitergebildet – zur Darmfachberaterin, in der Mikronährstoffmedizin und in der Epigenetik. All das fließt heute in meine Arbeit ein. **Ich wünsche mir, dass wir im Gesundheitswesen noch stärker voneinander lernen**, die Kompetenzen von Arztpraxen und Apotheken ergänzen und so gemeinsam Menschen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden begleiten.

Neben der Apotheke bin ich auch neugierig und vielseitig. Ich lese Romane, die mich in andere Welten entführen und auch Fachbücher, die meinen Horizont erweitern. Ich reise leidenschaftlich gern, weil mir andere Orte und Kulturen neue Perspektiven schenken. Durch meinen Sohn habe ich eine neue Bühne entdeckt: die Fußballplätze rund um Berlin, auf denen ich inzwischen genauso selbstverständlich stehe wie früher auf dem Tanzparkett.

Mit meiner Familie lebe ich im beschaulichen Brandenburg, in einem Mehrgenerationenhaus, gemeinsam mit meinen Eltern. Damit habe ich mir einen Kindheitstraum erfüllt. Unser Zuhause teilen wir mit vier Katzen und einem Hund und manchmal denke ich, **am liebsten wäre mir gleich ein ganzer Bauernhof.**

Wenn ich heute auf meinen Weg zurückblicke, sehe ich, wie sich viele Fäden miteinander verbunden haben – meine Liebe zu den Naturwissenschaften, mein Wunsch nach echter Begegnung mit Menschen und meine Freude daran, Neues zu gestalten. Die Pharmazie ist für mich damit nicht nur ein Beruf geworden, sondern ein Raum, in dem ich all das leben kann: Wissen teilen, zuhören, Orientierung geben und gemeinsam mit anderen neue Wege zu mehr Gesundheit entdecken. Genau das erfüllt mich – Tag für Tag.

Viele Menschen, die mich kennen, beschreiben mich als **herzlich, klar und voller Energie**. Sie schätzen meine Offenheit, meine Begeisterung für Neues und meine Fähigkeit, komplexe Dinge verständlich und nahbar zu erklären. Für mein Team bin ich eine verlässliche Begleiterin, die Mut macht und Perspektiven eröffnet. Für Kundinnen und Kunden eine Ansprechpartnerin, die zuhört und ehrlich interessiert ist. Und für meine Familie und Freunde jemand, der mit Leidenschaft lebt, mit Humor durchs Leben geht und immer wieder die Balance findet – zwischen Verantwortung und Leichtigkeit, zwischen Wissenschaft und Menschlichkeit.

A close-up portrait of a woman with light brown hair, smiling warmly at the camera. The background is softly blurred, showing hints of other people and warm lighting.

„OB ALS APOTHEKERIN, CHEFIN ODER FRAU – ES GEHT IMMER WIEDER UM DIE BALANCE: ZWISCHEN VERANTWORTUNG UND LEICHTIGKEIT, ZWISCHEN WISSENSCHAFT UND MENSCHLICHKEIT.“

JULIANE VON RAUCH

IM HINTERGRUND

HIER SCHLÄGT DAS HERZ DER APOTHEKE

Wer eine Apotheke betritt, erlebt vorn meist das, was vertraut ist: Beratung, Gespräche, ein freundliches Gesicht hinter dem Tresen. Doch was viele nicht wissen – das, was diesen Ablauf möglich macht, passiert nur ein paar Schritte weiter hinten. Dort, wo sich Computerarbeitsplätze, Lieferscheine und Kartons begegnen, wo Konzentration und Bewegung Hand in Hand gehen: **im Backoffice.**

Hier zeigt sich, was Organisation im Apothekenalltag wirklich bedeutet. Mehrmals täglich werden Bestellungen ausgelöst, Lieferungen entgegengenommen, Packungen kontrolliert, dokumentiert und einsortiert. Zwischendurch klingelt das Telefon, E-Mails und App-Bestellungen treffen ein, eine Arztpraxis fragt nach einem Medikament, ein Lieferant wartet auf seine Unterschrift. Alles läuft gleichzeitig – und doch greift ein Schritt in den nächsten.



Im Backoffice wird nichts dem Zufall überlassen. Hier wird überprüft, ob Kühltemperaturen stimmen, Verfalldaten passen und Lieferungen vollständig sind. Dokumentation, Lagerpflege, Reklamationen, Chargenkontrollen – all das geschieht hier, während vorne ruhig weitergearbeitet wird. Dieser Bereich sorgt dafür, dass alles zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist.



Und trotzdem: Ganz so ruhig, wie es klingt, ist es selten. Gerade in Stoßzeiten herrscht ein Tempo, bei dem kaum Platz

bleibt, um sich zu drehen. Dann klingelt das Telefon, gleichzeitig steht ein Lieferant bereit, und im selben Moment wartet vorne jemand auf eine Auskunft. Das sind die Momente, in denen man merkt, wie gut hier jeder Handgriff sitzt. Man arbeitet mit, ohne viele Worte, weil jeder weiß, was zu tun ist.



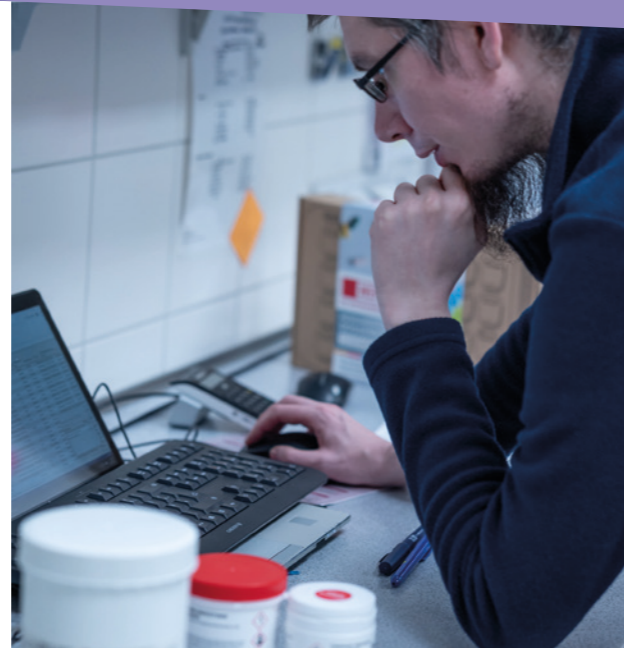
Das Backoffice ist weit mehr als ein Lager oder ein Arbeitsplatz. Es ist das Herz der Apotheke – der Ort, an dem Überblick, Erfahrung und Verlässlichkeit zusammenkommen. Hier wird täglich entschieden, geplant, nachgesteuert und möglich gemacht, was vorne so selbstverständlich aussieht.

Und genau deshalb ist dieser Bereich so besonders: Er steht selten im Mittelpunkt, aber ohne ihn würde nichts funktionieren. Hier schlägt das Herz der Viereck-Apotheke – verlässlich, eingespielt und voller Leben.

DIE REZEPTUR PRÄZISION IM KLEINEN

Eine Rezeptur ist ein individuell hergestelltes Arzneimittel – genau abgestimmt auf die Bedürfnisse eines einzelnen Menschen. Sie kommt immer dann zum Einsatz, wenn ein Fertigarzneimittel nicht passt oder eine besondere Dosierung erforderlich ist. Hier geht es nicht um Routine, sondern um **Maßarbeit** im wahrsten Sinne des Wortes. In der Viereck-Apotheke werden regelmäßig solche individuellen Arzneimittel hergestellt – von geschultem pharmazeutischem Personal, das genau weiß, worauf es ankommt. Bevor überhaupt etwas abgewogen oder angerührt wird, steht die Frage: Kann das so umgesetzt werden?

Jede Rezeptur wird auf **Plausibilität geprüft** – also darauf, ob die Zusammensetzung sinnvoll und sicher ist. Verträgt sich der Wirkstoff mit der Grundlage? Ist die Dosierung korrekt? Bleibt die Rezeptur stabil, wenn sie fertiggestellt ist? Erst wenn alle Fragen geklärt sind, beginnt die eigentliche Herstellung.

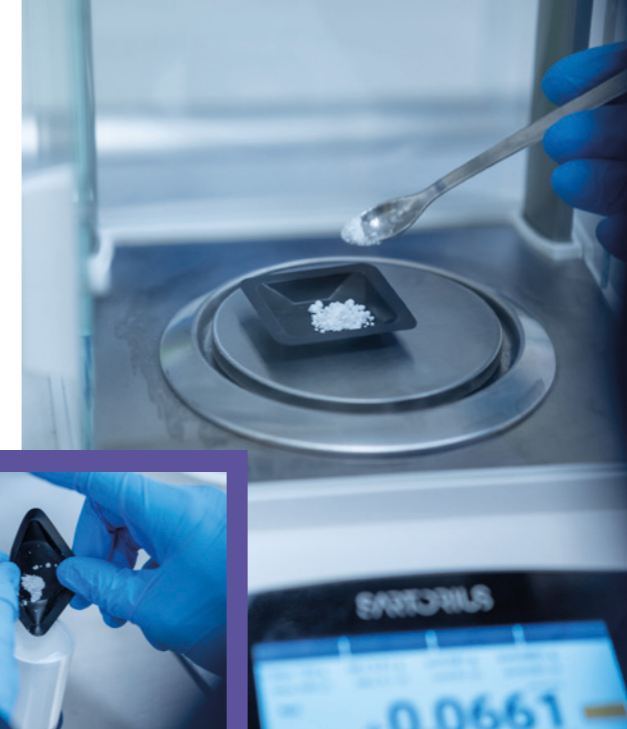


Alle Ausgangsstoffe werden zuvor im Labor überprüft – in der Viereck-Apotheke mit einem modernen NIR-Gerät, das die Identität der Substanzen eindeutig bestimmt. Erst wenn alles passt, darf die Substanz verwendet werden. Denn bei Arzneistoffen geht es um Präzision im Milligramm-Bereich – und ein Milligramm kann für den Körper einen großen Unterschied machen.



Besonders wichtig wird diese Arbeit, wenn es um Patientinnen und Patienten geht, die **spezielle Anforderungen** haben. Bei Hauterkrankungen, bei chronischen Schmerzen, bei seltenen Erkrankungen. Und ganz besonders bei Säuglingen und Kindern, deren Körper noch empfindlich reagieren und für die fertige Medikamente oft nicht geeignet sind.

Für sie stellen wir Kapseln, Lösungen oder Suspensionen her – **angepasst auf Alter, Gewicht und individuellen Bedarf**. Diese Arbeit braucht Erfahrung, Sorgfalt und höchste Konzentration.



Eine Rezeptur ist kein Handgriff, der nebenbei passiert. Sie erfordert **Fachwissen, Geduld und Verantwortung**. Jeder Arbeitsschritt wird dokumentiert, jede Waage ist geeicht, jeder Griff sitzt. Labor und Rezeptur arbeiten Hand in Hand – im Labor wird geprüft, in der Rezeptur entsteht. Beides steht für denselben Anspruch: Qualität, Sicherheit und Vertrauen.

Rezeptur und Labor gehören zu den Bereichen, die viele Kundinnen und Kunden nie zu Gesicht bekommen – und doch zählen sie zu den wertvollsten Aufgaben in einer Apotheke.

Denn genau hier entsteht, was kein Versandhandel leisten kann: individuelle Arzneimittel, hergestellt von Menschen, die ihre Verantwortung ernst nehmen. Und genau darum ist es wichtig, dass die Apotheke vor Ort erhalten bleibt.



SAME-DAY-DELIVERY UNSER BOTENDIENST

Manchmal ist das Fieber zu hoch, der Tag zu lang oder der Weg zur Apotheke einfach zu weit. Für diese Momente gibt es den Botendienst – verlässlich, persönlich und seit Jahren ein fester Bestandteil des Alltags in der Viereck-Apotheke.

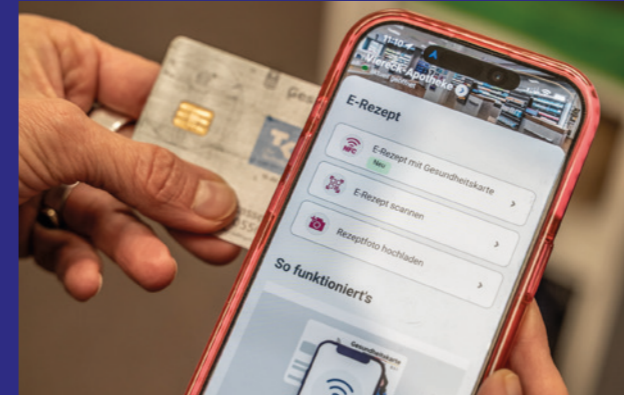
Von Montag bis Freitag sind unsere Fahrerinnen und Fahrer unterwegs. Sie beliefern Arztpraxen, Pflegeeinrichtungen und natürlich die Menschen zu Hause – **oft noch am selben Tag**. Alles, was bis 15 Uhr bestellt wird, erreicht die meisten Kundinnen und Kunden noch am selben Abend – sofern Lieferengpässe die pünktliche Zustellung nicht verhindern. Ein Versprechen, das auch auf unserem Botenauto steht – und das wir täglich halten.

Hinter dieser scheinbar einfachen Dienstleistung steckt viel Organisation. Mehrmals täglich treffen Bestellungen ein, werden zusammengestellt, überprüft und für den Transport vorbereitet. Kühlpflichtige Medikamente reisen in

speziellen Transporttaschen, Temperaturen werden kontrolliert und dokumentiert. So wird sichergestellt, dass jedes Arzneimittel in dem Zustand ankommt, in dem es die Apotheke verlassen hat – geprüft, sicher und fachgerecht gelagert.

Der Botendienst ist dabei längst nicht nur für den Fall gedacht, dass ein Arzneimittel einmal nicht vorrätig ist. Viele nutzen ihn, wenn der Tag einfach zu voll war oder der Weg zur Apotheke schwerfällt.

Bestellungen können inzwischen auf vielen Wegen aufgegeben werden – klassisch per Telefon oder E-Mail, über unsere Website oder ganz bequem über die gesund.de-App und die App „Meine Apotheke“. Wer die Viereck-Apotheke dort auswählt, kann Rezepte digital übermitteln – auch wenn sie bereits auf der elektronischen Gesundheitskarte gespeichert sind. So verbinden wir die Vorteile moderner Technik mit der persönlichen Betreuung vor Ort.



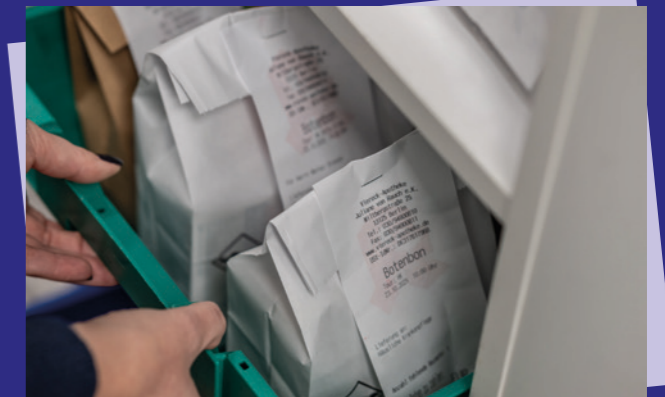
In Zeiten, in denen vieles online bestellt wird, wird dieser Unterschied leicht übersehen. Auch Arzneimittel lassen sich per Mausklick ordern, doch Versand ist nicht gleich Versorgung. Was online fehlt, ist die Kontrolle, das Gespräch, die Rückmeldung, wenn etwas unklar ist. Wir können vieles, was Onlinehandel verspricht – nur eben direkter, schneller und mit der Sicherheit, die Verantwortung mit sich bringt.

Gleichzeitig verstehen wir, dass viele Menschen preisbewusst sind – besonders in Zeiten steigender Kosten. Doch auch hier lohnt sich ein genauer Blick: Apotheken in Deutschland dürfen bei verschreibungspflichtigen Arzneimitteln keine Rabatte gewähren. Diese Preisbindung ist gesetzlich festgelegt – nicht, um unflexibel zu sein, sondern um eine sichere, flächendeckende Versorgung zu gewährleisten. Die scheinbar günstigeren Preise ausländischer

Versandapotheken entstehen durch andere rechtliche Rahmenbedingungen. Was dort nach Freiheit aussieht, gefährdet langfristig die Stabilität des Systems, das uns allen Versorgung garantiert – unabhängig vom Wohnort.

Und doch geht es bei all dem nicht um Preis, sondern um Vertrauen. Darum, dass man weiß, wer ein Medikament prüft, abgibt und im Zweifel nachfragt. Darum, dass man eine Ansprechperson hat, wenn Fragen bleiben oder Unsicherheiten auftreten. Der Botendienst steht genau dafür – für Nähe, für Verlässlichkeit und für das, was Pharmazie im Kern ausmacht: Verantwortung.

Same-Day-Delivery ist für uns kein moderner Trend, sondern **gelebter Alltag** – sicher, persönlich und mit dem Wissen, dass Arzneimittel keine gewöhnlichen Waren sind.



UNSERE BOTEN

MENSCHEN, AUF DIE WIR
UNS VERLASSEN KÖNNEN



Unsere Boten sind für viele unserer Kundinnen und Kunden der direkte Kontakt zur Viereck-Apotheke. Sie bringen Medikamente dorthin, wo sie wirklich gebraucht werden – leise, zuverlässig und mit einer Selbstverständlichkeit, die im Alltag oft den größten Unterschied macht.

Herr Krüger und Herr Görsch begleiten uns seit vielen Jahren. Sie kennen unser Viertel, unsere Wege und viele unserer Kundinnen und Kunden so gut, dass man merkt, wie viel **Erfahrung in jeder einzelnen Tour steckt**. Es gibt kaum eine Situation, die sie überrascht – und wenn doch, finden sie eine Lösung, ohne viel Aufhebens darum zu machen. Auf die beiden können wir uns immer verlassen und genau das spüren auch die Menschen, die sie täglich besuchen.

Herr Puls ist seit dem 01. Oktober 2025 neu im Team „Botendienst“. Er ist erst kurze Zeit im Team und wirkt doch, als wäre er schon deutlich länger da. Er hat sich schnell eingefunden, ist präsent, **packt an und übernimmt Verantwortung** – einfach, weil er es so meint. Schon jetzt ist klar, dass auch er jemand ist, auf den man sich verlassen kann.

Die Arbeit unserer Boten passiert meist im Hintergrund und wird selten gesehen, aber sie trägt jeden Tag dazu bei, dass unsere Apotheke so funktioniert, wie wir es uns wünschen. Ihre Verlässlichkeit prägt unseren Alltag und genau dafür sind wir ihnen dankbar.

UNSERE ABHOLFÄCHER

ABHOLEN, WENN ES BEI IHNEN PASST



Manchmal läuft der Tag anders als geplant – Arzttermine dauern länger, die Kinder brauchen Aufmerksamkeit oder die Arbeit zieht sich hin. Niemand sollte deshalb auf seine Medikamente warten müssen. Unsere Abholfächer (rechts vom Haupteingang) gibt es schon lange: praktisch, unaufgeregt und für viele eine Erleichterung. Sie stehen für das, was wir anbieten wollen: mehr Flexibilität, weniger Stress und die Sicherheit, dass Gesundheit nicht an Öffnungszeiten gebunden ist.

Bestellen Sie wie gewohnt per Telefon, E-Mail oder App. Wir stellen alles persönlich zusammen, legen es ins Fach und schicken Ihnen einen individuellen



Abholcode. So entscheiden Sie, wann Sie vorbeikommen.

Hinter jedem Fach steht unser Team: wir prüfen, denken mit und sorgen dafür, dass alles passt. Denn Technik allein macht keine Apotheke aus – sondern die Menschen, die dafür sorgen, dass sie funktioniert. Unsere Abholfächer sind deshalb mehr als ein Service. Sie sind ein kleines Stück Freiheit – und ein Zeichen dafür, dass wir da sind, auch wenn's mal später wird.

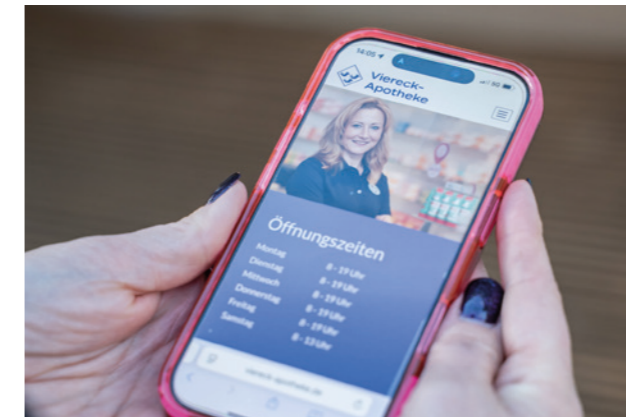
DIGITALISIERUNG

NAH, VERNETZT, ERREICHBAR

Digitalisierung klingt oft nach Distanz, nach Automaten und anonymen Abläufen. In der Viereck-Apotheke bedeutet sie das Gegenteil. Sie **macht möglich, dass wir heute näher an unseren Kundinnen und Kunden sind als je zuvor** – auch dann, wenn sie gerade keine Zeit haben, persönlich vorbeizukommen.

Begonnen hat alles 2019 mit der Modernisierung und dem **automatisierten Warenlager**. Heute sind viele Abläufe digital vernetzt: Bestellungen, Temperaturkontrollen, Lieferdokumentationen und die Kommunikation mit Arztpraxen. Was früher Zettel, Stempel und Telefonlisten waren, läuft nun **strukturiert, nachvollziehbar und sicher** – und schafft Freiraum für das, worum es wirklich geht: **ZEIT FÜR BERATUNG UND BEGEGNUNG.**

Digitalisierung heißt bei uns aber auch: **erreichbar sein – jederzeit und auf vielen Wegen**. Bestellungen können telefonisch, per E-Mail, über unsere Website oder über zwei Apps aufgegeben werden: **die gesund.de-App** und die **App „Meine Apotheke“**. Wer dort die Viereck-Apotheke auswählt, kann Rezepte digital übermitteln – auch wenn sie bereits auf der elektronischen Gesundheitskarte gespeichert sind. So kann ein Rezept auch an einem Sonntagabend oder spät nach Feierabend eingereicht werden. Die Bestellung landet sicher bei uns, wird am nächsten Werktag bearbeitet und – falls gewünscht – direkt nach Hause geliefert.



Damit ist die Apotheke vor Ort heute **rund um die Uhr erreichbar**. Das, was viele bislang nur mit dem Onlinehandel verbinden, kann jede Kundin und jeder Kunde hier ebenso erleben:

bequem, flexibel und zuverlässig – mit dem Unterschied, dass bei uns **echte Menschen** dahinterstehen, **die prüfen, beraten und begleiten**. Gerade für Menschen, die viel arbeiten, gesundheitlich eingeschränkt sind oder schlicht wenig Zeit haben, bedeutet das eine enorme Erleichterung.

Digitalisierung ersetzt dabei nicht den persönlichen Kontakt – sie verbindet ihn. Denn **JEDE DIGITALE BESTELLUNG LANDET AM ENDE BEI MENSCHEN, DIE MAN KENNT – BEI UNS IN DER VIERECK-APOTHEKE.**

Natürlich fordert all das auch uns heraus. Neue Prozesse müssen gelernt, Systeme gepflegt und Technik regelmäßig überprüft werden. Aber der Aufwand lohnt sich. Digitalisierung hilft uns, den Überblick zu behalten, Abläufe zu strukturieren und schneller reagieren zu können – in einer Zeit, in der das Gesundheitswesen selbst im Wandel steht.

Für uns ist Digitalisierung kein Selbstzweck. Sie ist ein Werkzeug, um verlässlich zu bleiben in einer Welt, die sich verändert. Damit die Apotheke vor Ort auch in Zukunft das bleibt, was sie immer war: ein Ort des Vertrauens, der Nähe und des Wissens – nur eben mit neuen Wegen, dorthin zu gelangen.

FRAG DIE APOTHEKE

RUND UM DIE UHR ERREICHBAR

Viele Menschen suchen medizinische Informationen heute online. Das geht schnell, ist jederzeit verfügbar – aber nicht immer verlässlich. Hinter vielen Antworten stehen Algorithmen, Foren oder Werbung. Hinter guten Antworten sollten Menschen stehen, die sich auskennen.

Mit „Frag die Apotheke“ haben wir einen zusätzlichen Weg geschaffen, Fragen rund um Gesundheit und Arzneimittel sicher beantwortet zu bekommen – genau dann, wenn Sie es brauchen.

Über unsere Website können Sie Ihr Anliegen direkt an pharmazeutisches Personal richten – zu jeder Tageszeit und ganz in Ihrem Tempo.

„Frag die Apotheke“ bündelt digitale Unterstützung mit der fachlichen Expertise unserer Apothekerinnen und Apotheker. Allgemeine Gesundheitsinformationen können durch ein intelligentes System bereitgestellt werden.

Sobald es um Medikamente, konkrete Beschwerden oder pharmazeutische Fragestellungen geht, erfolgt die Beratung ausschließlich durch approbiertes Personal. So bleibt die Verantwortung immer dort, wo sie hingehört – bei qualifizierten Fachpersonen.

Über unsere Website gelangen Sie direkt zu diesem Service. So wird moderne, digitale Beratung Teil unseres Apothekenalltags – ohne die persönliche Verantwortung aus der Hand zu geben.

Digitalisierung verstehen wir dabei nicht als Ersatz, sondern als Erweiterung: Sie können wie gewohnt in die Viereck-Apotheke kommen, anrufen, ein persönliches Gespräch im Beratungsraum führen. Und Sie haben **zusätzlich die Möglichkeit, Ihre Frage schriftlich zu stellen – zu jeder Tageszeit**, auch dann, wenn Sie unterwegs sind, nicht telefonieren können oder einen ruhigen Moment abwarten möchten.

Typische Anliegen können sein:

- Passen meine Medikamente zusammen?
- Wie gehe ich richtig mit der Dosierung um?
- Was bedeuten bestimmte Hinweise im Beipackzettel?
- Welche Rolle spielen bestimmte Präparate oder Wirkstoffe für mich ganz persönlich?

„Frag die Apotheke“ macht sichtbar, wie Telepharmazie heute gedacht werden kann: als verlässliche Ergänzung zur Vor-Ort-Apotheke, nicht als Konkurrenz. Eine Möglichkeit, schnelle Orientierung zu bekommen, ohne auf die Kompetenz echter Apothekerinnen und Apotheker zu verzichten.

Für uns fügt sich dieser digitale Baustein selbstverständlich in das Bild der modernen Viereck-Apotheke ein: bewusste, verständliche Beratung, verschiedene Zugangswege – und immer die Option, vom Bildschirm zurück in den persönlichen Kontakt zu wechseln.

Den Zugang zu „Frag die Apotheke“ finden Sie direkt über unsere Website: www.viereck-apotheke.de

FRAG DIE APOTHEKE



WISSEN, DAS ANKOMMT

PHARMAZEUTISCHE DIENSTLEISTUNGEN

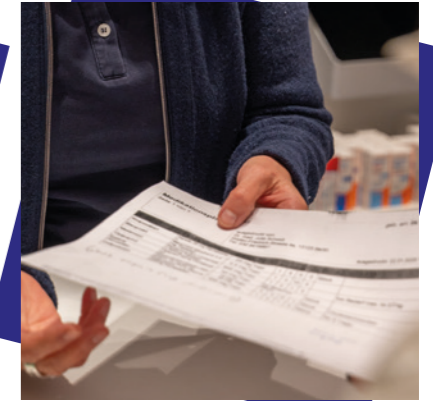
Apotheke bedeutet längst mehr als die sichere Abgabe von Arzneimitteln. Es geht vor allem darum, Menschen aktiv zu begleiten – mit Wissen, Erfahrung und Zeit. Genau das bilden die pharmazeutischen Dienstleistungen ab: Leistungen, die über das klassische Rezept hinausgehen und den **Alltag** vieler Patientinnen und Patienten **erleichtern**.



In der Viereck-Apotheke gehören sie selbstverständlich zum Alltag. Wir messen Blutdruck, schulen in der richtigen Anwendung von Inhalatoren und prüfen regelmäßig Arzneimitteltherapien auf mögliche Wechselwirkungen oder Doppelverordnungen. Das klingt unspektakulär – hat aber oft große Wirkung.

Bei der **Blutdruckmessung** geht es nicht nur um Zahlen. Oft entstehen im Gespräch kleine Aha-Momente – wenn Werte schwanken, Medikamente nicht konsequent eingenommen werden oder Lebensgewohnheiten Einfluss nehmen. Hier wird sichtbar, wie eng Beratung und Gesundheit miteinander verbunden sind.

Auch die **Inhalationsschulung** ist weit mehr als eine technische Anleitung. Viele Patientinnen und Patienten sind überzeugt, ihren Inhalator sicher zu beherrschen – bis wir gemeinsam hinschauen. Denn die Praxis zeigt immer wieder, dass sich im Laufe der Zeit kleine Fehler einschleichen können, die die Wirkung eines Medikaments deutlich verändern. Mit der richtigen Technik wird das Arzneimittel wieder da wirksam, wo es wirken soll – in der Lunge. Diese Schulungen sind daher keine Kleinigkeit, sondern ein entscheidender Teil der Therapie.



Ein weiterer wichtiger Baustein ist die **Medikationsanalyse**. Hier prüfen wir, ob sich Arzneimittel gegenseitig beeinflussen, ob Dosierungen passen und ob Therapiepläne übersichtlich und machbar sind. Gerade bei mehreren Medikamenten schafft diese strukturierte Überprüfung Sicherheit – für Patientinnen und Patienten ebenso wie für behandelnde Ärztinnen und Ärzte.

Pharmazeutische Dienstleistungen sind ein wichtiger Schritt in Richtung **Prävention**. Sie helfen, frühzeitig zu erkennen, wenn eine Therapie nicht optimal verläuft – auch dann, wenn Medikamente schon lange eingenommen werden. Sie **ergänzen die ärztliche**

Betreuung, optimieren die Therapie und tragen dazu bei, **Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen zu vermeiden**. Und weil sie messbar zur Sicherheit beitragen, werden sie **von** den gesetzlichen – und zunehmend auch von den privaten – **Krankenkassen übernommen**.

Diese Dienstleistungen sind für uns kein Zusatz, sondern Teil einer modernen, verantwortungsvollen Pharmazie. Sie bringen Wissen in den Alltag, stärken die Therapiesicherheit und fördern das Verständnis für die eigene Gesundheit. Und genau das ist es, was uns als Apotheke ausmacht: Wir geben nicht nur Medikamente ab – wir begleiten Menschen.

DARMBERATUNGEN

WENN DER BAUCH MEHR WEISS, ALS MAN DENKT

Kaum ein Thema verbindet so viele Bereiche unserer Gesundheit wie der Darm. Er beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern unser **Immunsystem**, unsere **Stimmung**, unseren **Schlaf** und sogar unsere **Konzentration**. Rund 80 Prozent unserer Immunzellen sitzen hier – und auch viele unserer **Hormone** werden im Darm gebildet.

Zum Beispiel Serotonin, unser „Glückshormon“, das maßgeblich mitbestimmt, wie wir uns fühlen. Wenn der Darm aus dem Gleichgewicht gerät, spürt man das daher oft nicht nur körperlich, sondern auch emotional.

Diese Verbindung zwischen Darm und Gehirn – die sogenannte Darm-Hirn-

Achse – zeigt, wie eng Körper und Psyche zusammenarbeiten. Signale aus dem Bauch beeinflussen das Gehirn, genauso wie Stress, Sorgen oder Schlafmangel den Darm. Ein empfindlicher oder gereizter Darm ist also selten nur eine lokale Störung – er reagiert auf das gesamte System Mensch.

In der Viereck-Apotheke begleiten wir täglich Menschen, die genau das spüren. Viele kommen mit wiederkehrenden Beschwerden, die sich nicht einfach mit einem Medikament lösen lassen – Völlegefühl, Blähungen, Hautprobleme, Reizdarm, Müdigkeit oder Energieverlust. Hier setzen unsere Darmberatungen an: mit Zeit, Verständnis und dem Blick für Zusammenhänge.



Am Anfang steht immer das Gespräch. Wir erfassen die individuelle Situation, besprechen Ernährung, Medikamente, Lebensgewohnheiten und mögliche Einflussfaktoren. Häufig zeigt sich: Der Darm reagiert empfindlich auf Stress, unausgewogene Ernährung oder eine veränderte Bakterienzusammensetzung.

Gerade **nach Antibiotikatherapien** ist es uns wichtig, die Darmflora gezielt zu unterstützen und wieder aufzubauen. Deshalb gehört es bei uns zum Standard, ergänzend zur Antibiotikatherapie auch den Schutz und die Regeneration der Darmbakterien zu empfehlen.

Neben den individuellen Beratungen haben wir auch unsere **Darmberatungstage** fest etabliert. An diesen Tagen bieten wir kompakte Termine von **rund 20 Minuten** an, die sich besonders für einen ersten Überblick eignen. Für einen kleinen Kostenbeitrag erhalten Interessierte eine persönliche Einschätzung, erste Empfehlungen und das Wissen, wie sie ihren Darm gezielt stärken können. Der Kostenbeitrag wird anschließend verrechnet.

Bei komplexeren Themen – etwa bei chronischen Beschwerden, langjähriger Medikamenteneinnahme oder be-

stehenden Erkrankungen – vereinbaren wir **weiterführende Einzeltermine**, um tiefer einzusteigen und individuelle Strategien zu entwickeln.



Wenn notwendig, kann auch eine **Stuhlanalyse** sinnvoll sein. Sie liefert wertvolle Hinweise auf die Zusammensetzung der Darmflora, die Schleimhautgesundheit oder Entzündungsprozesse – und schafft damit eine fundierte Grundlage für die Beratung. Darmberatungen können außerdem **begleitend** zu bestehenden Therapien sinnvoll sein. Gerade wenn bereits Medikamente eingenommen werden, hilft ein gezielter Blick auf den Darm, die Verträglichkeit zu verbessern und die Therapie insgesamt zu unterstützen. Ziel ist es nie, ärztliche Behandlungen zu ersetzen, sondern sie zu ergänzen – damit die Therapie dort ankommt, wo sie wirken soll.

Denn wenn die Darmschleimhaut durchlässiger wird – man spricht vom **„Leaky Gut“** – können Stoffe in den



Körper gelangen, die dort Entzündungen und Abwehrreaktionen auslösen. Viele dieser Prozesse verlaufen still – man spürt sie nicht sofort, doch sie können langfristig **Müdigkeit, Hautprobleme, Antriebslosigkeit** oder auch **Schmerzen** begünstigen. Man spricht dann von stillen Entzündungen. Im Gegensatz zu einer „lauten“ Entzündung, die sichtbar und spürbar ist – etwa ein Sonnenbrand oder eine Verstauchung, bei der die Haut warm, gerötet und geschwollen ist – bleiben **stille Entzündungen unbemerkt**. Sie wirken im Hintergrund und können das Immunsystem dauerhaft fordern. Gerade hier zeigt sich, wie wichtig ein gesunder Darm ist, um Entzündungsprozesse frühzeitig zu stoppen und das **Gleichgewicht im Körper** zu bewahren.

In unseren Beratungen erklären wir diese Prozesse verständlich und zeigen, was jeder selbst tun kann, um seinen Darm langfristig zu stärken – mit gezielter Ernährung, ausgewählten Mikronährstoffen und dem Bewusstsein für Zusammenhänge. Denn wenn der Darm stabil ist, läuft vieles im Körper besser – von der Verdauung über das Immunsystem bis hin zur Stimmung.

Unsere Darmberatungen sind ein wichtiger Baustein unserer Arbeit. Sie stehen für eine Pharmazie, die nicht nur Reaktionen liefert, sondern Verständnis schafft. Und sie zeigen, dass Gesundheit nicht erst beginnt, wenn etwas nicht mehr funktioniert, sondern dort, wo wir bereit sind, dem **Körper zuzuhören** – auch wenn er aus dem Bauch heraus spricht.



Lasst uns gemeinsam 30 Jahre feiern

Herzlichen Glückwunsch vom Institut Allergosan





MIKRONÄHRSTOFFE

KLEINE BAUSTEINE, GROSSE WIRKUNG

Unser Körper ist ein Wunderwerk.

Jede Sekunde laufen in ihm Millionen biochemischer Reaktionen ab – präzise, fein aufeinander abgestimmt wie Zahnräder in einem Uhrwerk. Damit all das funktioniert, braucht es unzählige kleine Helfer: Mikronährstoffe. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Co-Faktoren, die still im Hintergrund wirken – aber alles zum Stillstand bringen können, wenn sie fehlen.

Wir sagen unseren Kundinnen und Kunden oft: „Unser Körper ist unglaublich anpassungsfähig – er fährt lange Zeit mit vier platten Reifen weiter. Aber irgendwann merkt man, dass die Fahrt holprig wird.“

Warum „Ich ernähre mich doch gesund“ heute oft nicht mehr reicht

Unser Alltag hat sich verändert – unser Körper nicht. Stress, Bildschirmlicht,

verarbeitete Lebensmittel und nährstoffärmere Böden treffen auf einen Organismus, der auf den Wechsel von Aktivität und Regeneration ausgelegt ist. Wir verbrauchen mehr Nährstoffe, bekommen aber weniger. Das zeigt sich schleichend – in Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, schlechter Haut oder Konzentrationsproblemen.

Ärztliche Blutbilder – wichtig, aber nicht alles

Ein kleines Blutbild prüft Entzündungen, ein großes ergänzt z. B. Leber- und Nierenwerte. Das ist essenziell zur Krankheitsdiagnostik, sagt aber wenig darüber, wie gut die Zellen arbeiten oder ob Mikronährstoffe optimal verfügbar sind. Hier ergänzt Mikronährstoffdiagnostik: Sie erkennt leise Ungleichgewichte, bevor echte Krankheit entsteht.

EIN PAAR BEISPIELE AUS DER PRAXIS

- **Schilddrüse:** Für die Hormonbildung braucht sie Jod, Selen, Eisen und Zink. Fehlt etwas, wirkt es wie eine Unterfunktion – weil Bausteine fehlen.
- **Bluthochdruck und Magnesium:** Magnesium entspannt die glatte Gefäßmuskulatur. Weitet sich das Gefäß, sinkt der Druck. Fehlt Magnesium, bleibt es eng.
- **Metformin:** Kann die Aufnahme von Vitamin B12 und Magnesium senken – langfristig riskant für Nerven und Muskulatur.
- **Protonenpumpenhemmer:** Verringern über die Zeit die Aufnahme von Magnesium, Eisen und Vitamin B12 – mit Folgen für Energie, Verdauung, Immunsystem.
- **Statine:** Hemmen die körpereigene Bildung von Coenzym Q10. Q10 ist zentral für die Mitochondrien („Kraftwerke“ der Zellen). Fehlt Q10, fehlt Energie – Müdigkeit und Muskelschmerzen können die Folge sein.
- **Schmerzen und Vitamin B12:** B12 ist wichtig für die Myelinscheide (Isolierung der Nerven). Ein Mangel kann Schmerzempfindlichkeit erhöhen.
- **Magnesium:** Magnesium ist an über 300 Reaktionen beteiligt. Aber Magnesium ist nicht gleich Magnesium: Oxid ist schlecht löslich (eher abführend), Citrat/Malat/Glycinat/Taurat sind besser bioverfügbar und wirken je nach Bedarf auf Muskulatur, Energie oder Nervensystem.



Füllstoffe, Qualität und das „teurer Urin“-Phänomen: Füll-, Binde- und Farbstoffe können die Aufnahme hemmen oder den Darm reizen. Unpassende Kombinationen konkurrieren um Transportwege. Ergebnis: Nährstoffe kommen nicht an – es entsteht „teurer Urin“. Qualität, geeignete Verbindungen und sinnvolle Kombinationen sind entscheidend.

Kein Gießkannenprinzip – individuelle Stellschrauben: Wir tasten uns gezielt vor, beobachten und justieren. Kleine Stellschrauben bewirken viel – für Energie, Schlaf, Stimmung, Immunsystem und Prävention.

Unsere pharmazeutische Kompetenz: Wir kennen Arzneimittel, Wechsel- und Nebenwirkungen und wissen, welche Nährstoffe Therapien sinnvoll ergänzen. Wir verstehen uns als Ergänzung zur ärztlichen Behandlung und geben Orientierung – die Entscheidung liegt beim Kunden.

Ausbildung und Verantwortung: Als Team beschäftigen wir uns seit rund zwei Jahren intensiv mit Mikronährstoffen und haben zwei Mitarbeiterinnen zu Mikronährstofftherapeutinnen ausbilden lassen. Wir beraten fundiert, praxisnah und qualitätsbewusst – damit Prävention wirksam und individuell wird.

B12

Mg

C

Q10

Fe

Se

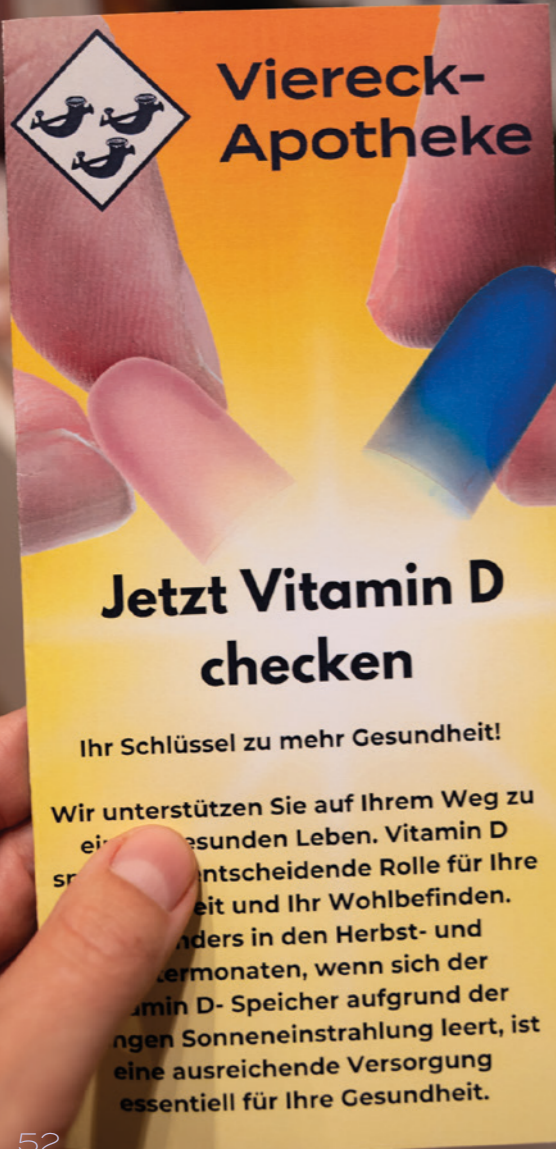
Zn

UNSER FAZIT

Mikronährstoffe sind die stillen Baumeister unserer Gesundheit. Wer versteht, wie fein dieses System arbeitet, übernimmt Verantwortung – mit Respekt vor der Medizin und Vertrauen in den eigenen Körper.

VITAMIN D

DAS UNTERSCHÄTZTE SONNENHORMON



Viereck-Apotheke

Jetzt Vitamin D checken

Ihr Schlüssel zu mehr Gesundheit!

Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Leben. Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Besonders in den Herbst- und Wintermonaten, wenn sich der Vitamin D-Speicher aufgrund der geringen Sonneneinstrahlung leert, ist eine ausreichende Versorgung essentiell für Ihre Gesundheit.

Vitamin D gehört zu den Stoffen, über die viel gesprochen wird und über die trotzdem viele Missverständnisse bestehen. Oft hört man: „Ich bin doch viel draußen, da bekomme ich genug Sonne.“ Doch so einfach ist es nicht.

In unseren Breiten reicht die Sonneneinstrahlung über viele Monate im Jahr nicht aus, um den Körper ausreichend zu versorgen. Und selbst wer sich regelmäßig im Freien aufhält, produziert durch Kleidung, Sonnenschutz oder die Jahreszeit oft viel weniger Vitamin D, als nötig wäre. **Vitamin D** ist weit mehr als nur ein „Knochenvitamin“. Es **beeinflusst über 1.000 Gene im Körper** und steuert unzählige Prozesse – von der Immunabwehr bis zur Muskelkraft, von der Zellteilung bis zur Stimmung.

Auch das **Herz-Kreislauf-System**, die **Energieproduktion** und die **Hormonbalance** sind eng mit einem gesunden Vitamin-D-Spiegel verbunden. Ebenso wichtig ist seine Rolle für **Haut, Schleimhäute** und **Darm**: Vitamin D

unterstützt die Regeneration, stärkt die Barrierefunktion und hilft, Entzündungen zu regulieren. Wenn die Darmschleimhaut nicht optimal funktioniert, kann Vitamin D schlechter aufgenommen werden – und umgekehrt unterstützt Vitamin D den Aufbau und die Regeneration dieser Schleimhäute.

Beides greift ineinander und zeigt, wie eng unser Verdauungssystem und die Versorgung mit Vitamin D verbunden sind. Fehlt es, wird die Haut anfälliger, die Schleimhäute empfindlicher, und der Körper reagiert schneller gereizt – ein Zeichen dafür, dass das **Gleichgewicht gestört** ist. In der Viereck-Apotheke bieten wir deshalb die **Möglichkeit, den eigenen Vitamin-D-Status unkompliziert bestimmen zu lassen**.



Ein Tropfen Kapillarblut aus der Fingerbeere genügt, das **Ergebnis** liegt **nach etwa 15 Minuten** vor. So lässt sich schnell erkennen, ob ein Mangel besteht – und falls ja, in welchem Aus-

maß. Denn nur wer weiß, wo er steht, kann gezielt handeln.

Vitamin D ist ein gutes Beispiel dafür, wie wichtig das Verständnis für Zusammenhänge im Körper ist. Es wirkt nicht isoliert, sondern in einem fein abgestimmten System. **Für seine Aktivierung und Aufnahme** braucht es andere Mikronährstoffe – vor allem **Magnesium, Zink, Vitamin A** und **Vitamin K2**. Gerade diese Wechselwirkungen erklären, warum eine bloße Hochdosis-Einnahme selten sinnvoll ist. Es geht nicht um „viel hilft viel“, sondern um Balance.

Wir orientieren uns daher nicht nur an Normwerten, sondern an den Bereichen, in denen der Körper optimal funktioniert. Denn **zwischen „nicht mangelhaft“ und „wirklich gut versorgt“ liegt oft ein großer Unterschied**.

Vitamin D ist ein Schlüsselhormon, das den Stoffwechsel, das Immunsystem, die Psyche, die Haut und den Darm gleichermaßen beeinflusst. Wer seinen Spiegel kennt und versteht, kann gezielt unterstützen – und damit einen wichtigen Beitrag zu seiner Gesundheit leisten.

Genau darum geht es: nicht zu raten, sondern zu wissen.



DNA-ANALYSEN

WISSEN, DAS DEN UNTERSCHIED MACHT

Gesundheit ist individuell. Jeder Körper reagiert anders – auf Ernährung, auf Medikamente, auf Belastungen. Und doch bekommen wir meist dieselben Empfehlungen. DNA-Analysen setzen genau hier an: Sie helfen zu verstehen, **wie der eigene Körper wirklich funktioniert** – und wo es sich lohnt, genauer hinzuschauen.

In der Viereck-Apotheke gehören diese Analysen inzwischen fest zum Beratungsalltag. Wichtig ist dabei die klare Abgrenzung: Eine DNA-Analyse ersetzt nicht die wichtige ärztliche Untersuchung oder Diagnose. Sie dient als Ergänzung, um die eigene Gesundheit besser zu verstehen, **Zusammenhänge zu erkennen** und Behandlungen gezielter zu unterstützen.

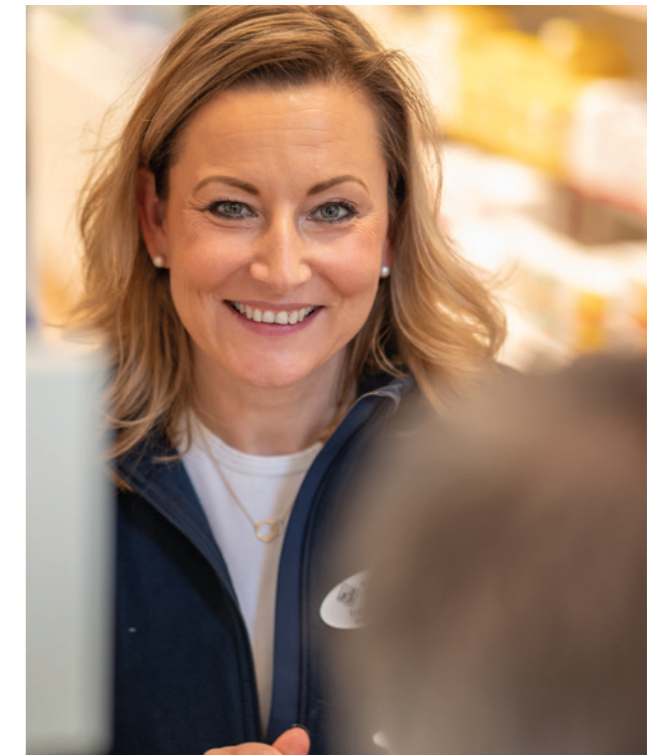


Die Anwendung ist einfach: Für die Analyse wird lediglich eine **Speichelprobe** entnommen – schmerzfrei und unkompliziert. Das Probenröhrchen wird anschließend in ein **zertifiziertes Labor** in Österreich gesendet, wo erfahrene Humangenetiker die Auswertung nach höchsten Qualitäts- und Datenschutzstandards (ISO 9001) durchführen.

Warum wir uns für MadeForMe entschieden haben

Es gibt inzwischen viele Anbieter für genetische Analysen. Wir haben uns bewusst für MadeForMe entschieden, weil dieses Konzept über den Laborbericht hinausgeht. Hier steht nicht das reine Testergebnis im Mittelpunkt, sondern das Verständnis, das daraus entsteht.

Unsere speziell geschulten Mitarbeiter:innen begleiten den gesamten Prozess – von der Auswahl des passenden Tests bis zur Ergebnisbesprechung. Die Auswertung wird gemeinsam betrachtet, erklärt und in den individuellen Gesundheitskontext eingeordnet. So bleibt das Wissen nicht theoretisch, sondern wird praktisch anwendbar. Denn ein Analysebericht, der ungelesen in der Schublade verschwindet, hilft niemandem. Mit Begleitung und Einordnung wird daraus ein Werkzeug, das Veränderung möglich macht.



Drei Schwerpunkte bilden die Basis – je nachdem, welcher Bereich im Vordergrund steht:

- **Nutrition-Analyse – Ernährung und Nährstoffmanagement.** Für alle, die häufig unter Infekten leiden, sich müde fühlen oder wissen möchten, warum Nahrungsergänzungsmittel manchmal wenig bewirken. Die Analyse zeigt, wie der Körper Nährstoffe aufnimmt, verwertet und speichert – und wie sich Ernährung und Versorgung gezielt an die eigenen Bedürfnisse anpassen lassen.

- **Shape-Analyse – Gewichtsmanagement verstehen.** Wenn das Gewicht trotz Disziplin stagniert oder nach Diäten schnell zurückkehrt, liefert diese Analyse Einblicke in den persönlichen Stoffwechsel. Sie zeigt, wie die Gene auf Fett und Kohlenhydrate reagieren, welches Training – Ausdauer oder Kraft – besser passt und wie Essverhalten und Sättigungsgefühl genetisch beeinflusst werden. Ziel ist eine langfristig stabile Balance statt kurzfristiger Diäten.

- **Reaction-Analyse – Verträglichkeit arzneilicher Wirkstoffe.** Besonders hilfreich für Menschen, die regelmäßig mehrere Medikamente einnehmen oder bereits Nebenwirkungen



erlebt haben. Die Analyse prüft, wie über 2.000 Wirkstoffe individuell verstoffwechselt werden, welche Dosierungen optimal sind und wo mögliche Risiken bestehen. So können Therapien sicherer und gezielter gestaltet werden.

Die Ergebnisse werden in einem übersichtlichen Analysebericht zusammengefasst – verständlich erklärt, klar gegliedert und mit konkreten Handlungsempfehlungen für den Alltag. Daraus entsteht kein abstraktes Zahlenwerk, sondern Wissen, das Orientierung bietet. Auf Wunsch lassen sich die Ergebnisse durch maßgeschneiderte Nährstoffmischungen ergänzen, die individuell dosiert und nach höchst-

ten Qualitätsstandards in Österreich hergestellt werden. So entsteht eine passgenaue Versorgung – frei von Über- oder Unterdosierung.



Alle erhobenen Daten werden ausschließlich zur Analyse genutzt und nach Abschluss gelöscht. Die DNA in den Proben wird vernichtet – sicher, nachvollziehbar und transparent.

Die Ergebnisse der DNA-Analyse ersetzen keine Diagnosen, sie ergänzen sie auf sinnvolle Weise. Sie zeigen Zusammenhänge, die in klassischen Untersuchungen oft verborgen bleiben – etwa, warum bestimmte Thera-

pien nicht optimal wirken oder Nährstoffe unterschiedlich aufgenommen werden. Indem diese Hintergründe sichtbar werden, können **bestehende Behandlungsansätze gezielt unterstützt und ergänzt werden.**

So entsteht ein neues Verständnis von Gesundheit: nicht als starres Konzept, sondern als Zusammenspiel aus Wissen, Bewusstsein und individuellen Möglichkeiten. DNA-Analysen schaffen die Grundlage dafür – damit Prävention, Therapie und Lebensstil künftig noch besser ineinandergreifen können. **Kommen Sie einfach mal vorbei und informieren Sie sich.**



EPIGENETIK

GESUNDHEIT BEGINNT IN UNSEREN ZELLEN

Epigenetik – ein Begriff, der für viele neu klingt, beschreibt vielleicht den spannendsten Wandel in der modernen Medizin. Sie zeigt, dass Gesundheit nicht festgeschrieben ist, sondern dass wir selbst Einfluss darauf nehmen können, wie unser Körper funktioniert.

Während die Genetik unseren Bauplan beschreibt, schaut die Epigenetik eine Ebene tiefer – auf die **Zellkommunikation**. Sie erforscht, wie unsere Zellen miteinander sprechen, welche Signale sie senden, welche abschwächen oder verstärken. Man kann sich das vorstellen wie ein großes Orchester: Die Gene sind die Noten, aber die Epigenetik entscheidet, welche Instrumente laut gespielt werden und welche leise mitschwingen.

Damit wird deutlich:

Wir sind nicht Opfer unserer Gene, sondern **Mitgestalter**.

Denn ob Gene für Entzündungen, Stress oder Regeneration aktiv werden, hängt davon ab, welche Impulse wir unserem Körper täglich geben – durch Ernährung, Bewegung, Schlaf, Gedanken, Emotionen und unsere Umwelt.

Die Epigenetik umfasst viele Teilbereiche, die zusammen ein faszinierendes Bild ergeben:

– **Nutrieepigenetik:** Sie untersucht, wie Mikronährstoffe, Vitamine und Spurenelemente auf die Genaktivität wirken. Vitamin D, Magnesium, Zink oder Omega-3 beeinflussen Prozesse, die für Energie, Stimmung, Entzündungsregulation oder Immunsystem entscheidend sind.

– **Psychoepigenetik:** Gedanken, Emotionen und Stresshormone verändern biochemische Signale im Körper. Sie können Gene aktivieren, die Entspannung fördern – oder solche, die Alarmzustände aufrechterhalten.

– **Transgenerationale Epigenetik:** Erfahrungen – ob Belastung, Mangel oder Sicherheit – können Spuren im Erbgut hinterlassen, die an nachfolgende Generationen weitergegeben werden.

– **Sozioepigenetik:** Auch soziale Einflüsse wirken epigenetisch – etwa, wie wir eingebunden sind, ob wir uns sicher fühlen oder dauerhaft unter Druck stehen.

– **Physioepigenetik:** Bewegung, Atmung und Muskelaktivität beeinflussen ebenfalls Genprozesse, die für Regeneration, Herz-Kreislauf-System und Hormonhaushalt entscheidend sind.

– **Umweltepigenetik:** Schadstoffe, Feinstaub, künstliches Licht oder Lärm hinterlassen messbare Spuren in der Zellregulation – ebenso wie natürliche Reize, frische Luft oder Sonnenlicht, die Regeneration fördern.



Viele Menschen erleben im Alltag eine Form von Dauerstress, ohne es bewusst wahrzunehmen. Der Körper steht ständig „unter Strom“ – gedanklich, emotional, körperlich. Pausen werden zur Ausnahme, Stille fast ungewohnt. Doch genau hier geschieht etwas Entscheidendes: Wenn wir nicht mehr abschalten, schaltet auch der Körper nicht mehr um. **Die Zellen bleiben im Überlebensmodus.** Sie hören auf, miteinander zu kommunizieren, weil alle Energie in Alarmreaktionen fließt.

Erholung dagegen bedeutet auf Zellebene: Die Kommunikation läuft wieder. Reparaturprozesse starten, Hormone regulieren sich, das Immunsystem arbeitet effizienter. Deshalb ist **Schlaf nicht nur eine Zahl auf der Uhr.** Acht Stunden sagen wenig darüber aus, ob der Körper wirklich regeneriert hat. Erst wenn wir **innerlich zur Ruhe** kommen, kann auch der Zellstoffwechsel „durchatmen“.

Hier zeigt sich, wie fein die Epigenetik reagiert: **Schon kleine Veränderungen – eine bewusste Atempause, ein Spaziergang, ein Moment der Dankbarkeit** – senden Signale, die den Körper in den Erholungsmodus zurückbringen.



Es braucht keine radikalen Umbrüche, keine Diäten und keine stundenlangen Routinen. **Es geht um kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung.**

Epigenetik ersetzt keine ärztliche Untersuchung, sie ergänzt und vertieft sie. Sie hilft zu verstehen, warum Therapien bei manchen wirken und bei anderen nicht. Und sie eröffnet neue Wege, Gesundheit langfristig zu erhalten, anstatt nur Krankheit zu verwalten.

In der Viereck-Apotheke ist dieses Wissen längst Teil der täglichen Arbeit. **Juliane von Rauch** hat sich intensiv mit der Epigenetik beschäftigt und ihre **Ausbildung bei Healversity** abgeschlossen. Für sie schließt sich hier der Kreis: Vitamin D, Mikronährstoffe, Schlaf, Darmgesundheit und mentale Balance gehören zusammen, weil sie auf derselben Ebene wirken – der Zellebene.

Doch damit endet die Theorie nicht. Weil sie Gesundheit weiterdenkt, begleitet Juliane von Rauch Menschen dabei, diese Erkenntnisse praktisch in ihren Alltag zu integrieren. In ihren Beratungen zeigt sie, wie Veränderungen gelingen können – Schritt für Schritt, ohne Druck und ohne das ganze Leben umkrempeln zu müssen. Oft sind es **kleine, realistische Routinen, die**



langfristig den größten Unterschied machen: besser schlafen, bewusster essen, Bewegung als Ausgleich, Dankbarkeit als Haltung. So entsteht Gesundheit wieder dort, wo sie hingehört – mitten im Leben.

Epigenetik ist Wissen mit Wirkung. Sie macht sichtbar, dass Gesundheit jeden Tag neu entsteht – durch das, was wir denken, fühlen und tun. Und genau hier findet die Viereck-Apotheke ihren Platz: als Ort, an dem aus Wissen Bewusstsein wird.

KIDS-CLUB

WEIL GESUNDHEIT
SCHON FRÜH BEGINNT

Gesundheit ist kein Zufall. Sie entsteht jeden Tag – durch Bewegung, Ernährung, Schlaf, Ruhe, Freude und gute Entscheidungen. Und genau das möchten wir Kindern schon früh vermitteln.

Immer mehr Kinder haben heute mit **Stress, Müdigkeit** oder **Bauchschmerzen** zu tun. Sie sind ständig in Bewegung – aber oft in der falschen Richtung: **zu viel Bildschirm, zu wenig draußen, zu wenig echte Erholung.** Wir alle wissen, wie schwierig es ist, im Alltag die richtige Balance zu finden. Darum haben wir den Kids-Club der Viereck-Apotheke gegründet: als Einladung an Kinder und Eltern, Gesundheit wieder bewusst zu leben – mit Spaß, Wissen und kleinen täglichen Schritten.

Was Kinder bei uns entdecken können
Im Kids-Club geht es nicht um Regeln oder Verbote, sondern um **Neugier und Freude.** Wir zeigen, dass Gesundheit spannend ist und sich gut anfühlt:

🥦 **Essen, das stark macht:** Warum Obst, Gemüse und Vitamine echte Energiequellen sind.

💧 **Bewegung & Trinken:** Wie schon kleine Gewohnheiten den Körper fit halten.

🧘 **Ruhe & Schlaf:** Warum Pausen wichtig sind, damit wir uns gut konzentrieren können.

📱 **Medien mit Maß:** Wie man Handy, Tablet & Co. nutzt, ohne sich selbst zu vergessen.

Unser Ziel ist, dass Kinder früh ein Gefühl dafür bekommen, was ihnen guttut – und dass Eltern dabei Unterstützung bekommen, das im Alltag umzusetzen.

DAS KIDS-CLUB-BONUSHEFT

Damit gesundes Verhalten sichtbar wird, gibt es für unsere kleinen Heldinnen und Helden das Kids-Club-Bonusheft.

Für jeden Tag, an dem sie sich bewegt, gesund gegessen, genug getrunken oder gut geschlafen haben, dürfen sie bei uns in der Apotheke einen **Helden-Stempel** abholen. Und wer das Heft voll hat, darf sich auf eine kleine Belohnung freuen – nicht, weil es um Preise geht, sondern weil bewusst gesund leben einfach gut tut.

So lernen Kinder spielerisch, Verantwortung für ihren Körper zu übernehmen, und erleben: Gesundheit fühlt sich richtig gut an.

Warum uns das wichtig ist

Die Viereck-Apotheke ist mehr als nur der Ort, an dem man Medikamente bekommt. Wir sind ein Ort, an dem man lernen darf, wie Gesundheit entsteht und wie man sie erhält – mit Wissen, Freude und echter Begleitung. Mit dem Kids-Club möchten wir Kinder stark fürs Leben machen. Und wir möchten Eltern zeigen, dass sie in uns einen Partner haben, der sie bei einem gesunden Familienalltag unterstützt.

Denn Gesundheit beginnt im Kleinen und genau da möchten wir anfangen.

👉 Das Kids-Club-Bonusheft

gibt's kostenlos in der Viereck-Apotheke in Berlin-Buch. Komm vorbei, mach mit und werde Teil unserer kleinen Gesundheits-Helden-Familie!





GREAT APO TO WORK WEIL GUTE ARBEIT BEI DEN MENSCHEN BEGINNT

Diese Auszeichnung bedeutet mir wirklich viel – nicht, weil sie glänzt, sondern weil sie zeigt, was wir gemeinsam geschaffen haben. Great Apo to Work steht für ein Miteinander, das trägt. Für Vertrauen, Offenheit und das ehrliche Bemühen, immer wieder hinzuschauen: Wie geht's dir? Was brauchst du, um wachsen zu können?

Ich wollte nie einfach nur eine Chefin sein, die Dienstpläne schreibt und Aufgaben verteilt. Mir ist wichtig, dass jede und jeder hier weiß, warum wir das tun, was wir tun. Dass wir nicht einfach Medikamente abgeben, sondern Menschen begleiten – manchmal in herausfordernden Situationen, manchmal in schönen Momenten. Dass wir helfen können, Orientierung geben, und dafür sorgen, dass jemand am Ende des Gesprächs ein Stück leichter nach Hause geht.

Das funktioniert aber nur, wenn auch mein Team sich gesehen und verstanden fühlt. Ich möchte, dass jeder hier seinen Platz findet – und die Möglichkeit hat, sich weiterzuentwickeln. Nicht, weil es gerade modern ist, über Persönlichkeitsentwicklung zu sprechen, sondern weil ich weiß, dass man nur dann wirklich gut ist, wenn man innerlich stabil ist. Deshalb nehme ich mir Zeit für Gespräche, höre zu, gebe

Rückmeldung, fordere heraus, aber fange auch auf.

Ich glaube fest daran, dass genau diese Haltung den Unterschied macht – und dass unsere Kundinnen und Kunden das spüren. **Wenn jemand bei uns hereinkommt**, dann merkt man, dass hier ein anderes Klima herrscht: **herzlich, aufmerksam, ehrlich interessiert.** Und ich bin überzeugt, dass genau das am Ende auch unsere Stärke im Fachkräftemangel ist. Denn Menschen wollen nicht einfach irgendwo arbeiten – sie wollen **Teil von etwas Sinnvollem sein.**

Für mich ist diese Auszeichnung also kein Ziel, das wir einmal erreicht haben. Sie ist eher eine Erinnerung daran, was wirklich zählt: Miteinander, Vertrauen und das ehrliche Interesse am Menschen. Und genau das macht für mich eine moderne Apotheke aus – innen wie außen.

Ich bin stolz auf mein Team.

Weil wir gemeinsam wachsen, Verantwortung übernehmen und mit Freude tun, was wir tun.



TOLL, EIN ANDERER MACHT'S

Bestimmt kennen Sie den Spruch, der oft negativ behaftet ist. Für uns ist der Spruch das, was den Unterschied macht: Wir kennen und lieben unsere Vielfaltigkeit und damit unsere Stärken, die sich wunderbar ergänzen. Wir können uns aufeinander verlassen, halten zusammen und tun gemeinsam alles dafür, um Sie bestmöglich vor Ort zu versorgen.

DAS SIND UNSERE TEAMWERTE:

ZUSAMMENARBEIT
 VERSTÄNDNIS
 DANKBARKEIT
 ACHTSAMKEIT
 RUHE
 HARMONIE
 UNTERSTÜTZUNG
 HERAUSFORDERUNGEN = CHANCEN
 KLARHEIT
 OFFENHEIT
 VERTRAUEN
 VERANTWORTUNG
 RESPEKT & WERTSCHÄTZUNG
 WISSEN TEILEN

Du möchtest auch Teil unseres Teams werden? Ob als Apotheker:in, PTA/ PKA (m/w/d) oder Quereinsteiger:in – wir freuen uns auf deine Bewerbung:

deinezukunft@viereck-apotheke.de



Viereck-Apotheke

Juliane von Rauch e. Kfr.
Wiltbergstr. 25 | 13125 Berlin
www.viereck-apotheke.de