

DIE PHARMAZEUTISCH-
KAUFMÄNNISCHE ASSISTENTIN

pka Magazin

02
24

PKA praxis

– SODBRENNEN & REFLUX

Mehr als eine leidige
Lifestyleerscheinung

PKA praxis

– GESUNDE STREITKULTUR

Wie ein Team durch
Konflikte wachsen kann

PKA life

– MITMACHEN & GEWINNEN

Tolle Rätsel, Quiz
und Gewinnspiele



Adobe Stock/polinaloves

IM FOKUS

Frühling: Genießen statt niesen

**JETZT
NEU!**



WWW.DEINEGUTSCHEINE.AT
NUTZEN SIE DAS ATTRAKTIVE
EXTRA FÜR IHRE KUND:INNEN



Wiederholung
ist die Quelle
der Präzision.

RE-petition
is the Source
of Precision.

www.genericon.at

Gesundheit
für alle.

GENERICON

EDITORIAL

Geschätzte PKA, liebe Apotheken-Mitarbeiterin

Im Vorjahr hat der Apothekerverband in einer Personalkampagne aufgezeigt, wie attraktiv eine PKA-Lehre sein kann. Viele junge Menschen auf der Suche nach einer passenden Lehre sind darauf aufmerksam geworden. Heuer geht die Kampagne weiter.

Nach der ersten Kampagnen-Welle 2023 hat eine groß angelegte Befragung bestätigt, dass die Bekanntheit der PKA-Lehre um 12 Prozent gestiegen ist. Drei Viertel der 14- bis 16-jährigen Lehrstellersuchenden, die unsere Kampagne gesehen haben, konnten sich vorstellen, eine PKA-Lehre zu machen. Dieses Ergebnis war so motivierend, dass wir die Kampagne mit dem Slogan „Das passt zu mir“ auch 2024 wieder ausspielen. Gedreht wurde wie bereits im Jahr davor nur mit echten PKA-Lehrlingen. Dabei sind frische, authentische Videos entstanden, die heuer nicht im Fernsehen, sondern vor allem auf TikTok, Instagram & Co zu sehen sein werden. An alle unter Ihnen, die sich auf den genannten Social-Media-Plattformen zu Hause fühlen, habe ich die Bitte, unsere Beiträge zu liken und zu teilen! Danke!

Die Videos zeigen junge Menschen, die vor dem Einstieg in das Berufsleben stehen und sich einen sicheren, sinnstiftenden Job mit einer ausgewogenen Work-Life-Balance wünschen. Ge-



MAG. PHARM. THOMAS W. VEITSCHEGGER
Präsident des
Österreichischen Apothekerverbands

nau das können wir in den Apotheken anbieten.

Das eigens für die Kampagne entwickelte Bewerbungstool **job-apotheke.at/bewerbung** bringt einfach und schnell potenzielle Nachwuchskräfte mit Apotheken zusammen. Mit nur wenigen Klicks können Jugendliche auf ihrem Smartphone eine Bewerbung für eine Lehrstelle in einer Apotheke ihrer Wahl einreichen.

Neben digitalen Kanälen setzen wir heuer verstärkt auch auf den persönlichen Kontakt mit der Generation Z. Ein erstes Highlight war unser Messeauftritt beim GROW Jobfestival in Wien, bei dem die Jugendlichen vor Ort einen Online-Check machen konnten, um gleich auszutesten, ob die PKA-Lehre zu ihnen passt.

Apropos persönlicher Kontakt: Als PKA hat Ihre Meinung zum Beruf großes Gewicht. Sollten Sie jemanden kennen, der/die vor der Berufswahl steht, dann sprechen Sie doch einfach eine persönliche Empfehlung aus. Danke!

Herzliche Grüße



INTRO

_ LIEBE PKA!

Wenn wir in der Früh vom Zwitschern der Vögel geweckt werden, wissen wir: Der lang-ersehnte Frühling ist endlich da. Die Tage werden wieder länger, die Sonne füllt unsere Gemüter wieder mit zusätzlicher Energie und lockt uns häufiger nach draußen an die frische Luft. Doch nicht alle können es gleichermaßen genießen. Denn mit dem Erwachen der Natur beginnt für so manche Menschen auch die Allergiesaison. Kaum hat man den Erkältungsschnupfen und Husten vom Winter hinter sich gelassen, kommen die Allergien zum Vorschein. Gräser, Pollen und Co. sorgen bei den Betroffenen für rote, juckende Augen und/oder triefende Nasen. In der Apotheke haben wir eine große Bandbreite an Behandlungsmöglichkeiten, mit denen wir unsere Kundinnen in dieser Zeit unterstützen können. Eine interessante Auffrischung rund um Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten liefert euch dafür die Coverstory auf S. 20.

Aber nicht nur Nase und Augen können durch Allergien belastet sein. Auch unsere Haut kann allergisch reagieren. Viele Betroffene greifen dann gerne zur Naturkosmetik. Warum das aber kontraproduktiv sein kann und was man bei der Wahl von Pflegeprodukten bei Allergien beachten sollte, lest ihr ab S. 10. Ich hoffe, dass ich euch neugierig gemacht habe und wünsche euch viel Spaß beim Lesen des neuen pka-Magazins.

Somit wünsche ich euch einen schönen Frühling und hoffe, dass ihr ihn ohne oder trotz Allergien genießen könnt und etwas Sonne und Energie tanken dürft.

KATJA EIBENBERGER

Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin

Inhalt

02
24

20

Coverstory



PKA praxis

- 7 **Wissenswertes praxis**
- 12 **Naturkosmetik oder Dermokosmetik?**
Bei Problemhaut: Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs, synthetisch erzeugt oder naturident?
- 16 **KOLUMNE VON JENS WOLFF**
Konflikte
Wie ein Team durch sie wachsen kann
- 18 **PKA Markt**
- 20 **COVERSTORY**
Sieben Fragen und Antworten zu Allergien & Intoleranzen
Wie Pollen, Nahrungsmittelallergien und Kreuzreaktionen Betroffenen das Leben schwer machen
- 26 **Mikronährstoffe**
Alles, was Sie über Alpha-Liponsäure wissen müssen
- 28 **Drei Fakten zu Sodbrennen**
- 30 **Do you speak english?**
Teil 31: wound care
- 34 **Tierberatung an der Tara**

PKA intern

- 37** Wissenswertes intern
- 40** KOLUMNE VON
MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHNIG
Generation Alpha
So bist du ein Vorbild für Lehrlinge
- 41** PKA-Akademie:
Terminübersicht 2024
- 42** Gut vorbereitet für die LAP...
Teil 16: Cholesterin
- 44** Alles, was Recht ist
Außerordentliche Auflösung des Lehrverhältnisses



PKA life

- 47** Wissenswertes life
- 50** Im Gespräch mit...
Natalie Leonhardsberger im Porträt
- 52** Rezepte
Das Gemüseboxen-Kochbuch
- 54** Buchtipps
Da sollten Sie auch mal reinschauen
- 56** Mehr Wissen für PKA
Wissen Sie schon alles?
Wissen überprüfen und gewinnen
- 58** Rätsel & Quiz

Unterstützen Sie Ihre Nase auch in der Allergiezeit

nasmer® – die Nr. 1* unter den Meerwasser-Nasensprays mit dem **3fach plus**

- Meersalz aus dem Toten Meer
- Dexpanthenol
- Hyaluronat



EXKLUSIVE MARKEN ZUM VORTEILSPREIS

DeineGutscheine.at: Nur einen Klick von Ihrem Rabatt entfernt

IHR PLUS

AB SOFORT

Jeden Monat
neue Rabatte
entdecken und
Geld sparen



SO SPART MAN HEUTE –
SCHNELL, EINFACH & DIGITAL!

www.DeineGutscheine.at



Fettleber

_ ERSTMALS MEDIKAMENT

MASH – früher als „nicht-alkoholische Fettlebererkrankung“ bezeichnet – ist eine chronische und fortschreitende Lebererkrankung. Man schätzt, dass derzeit weltweit rund 115 Millionen Menschen betroffen sind. Es handelt sich um eine fortschreitende Leberverfettung mit Vernarbung (Fibrose). Bei einem Teil der Betroffenen geht dies schließlich in ein Leberversagen über. Solche Erkrankungen sind auch bei Menschen mit chronisch hohem Alkoholkonsum häufig, bei MASH (Metabolic dysfunction-associated steatohepatitis) ist jedoch nicht Alkohol die Ursache, sondern meist Adipositas und Diabetes. MASH ist aber auch eng mit Herz-Kreislauf-, Nieren- oder Stoffwechselerkrankungen verbunden. Erstmals gibt es Hoffnung auf eine wirksame medikamentöse Behandlung der chronischen Fettlebererkrankung. In den USA wurde vor kurzem mit Resmetirom das erste Arzneimittel mit durch klinische Studien belegtem positiven Effekt zugelassen. Weitere ähnliche Medikamente dürften folgen.

Das RSV-Netzwerk der MedUni
Wien zeigt rückblickend
zwei Saisonen hintereinander mit
starker epidemiologischer Aktivität.
Eine Impfung bietet Schutz.

2023

PHARMAMARKT LEGTE DEUTLICH ZU

Der Gesamt-Pharmamarkt zeigt IQVIA-Daten zufolge nach 2023 beim Umsatz ein deutliches Plus von 10,1% und erreicht einen Wert von knapp 6,3 Mrd. Euro.

Diese positive Entwicklung ist in allen Segmenten sichtbar, am deutlichsten im Krankenhaus mit +14,6%. Der Apothekenmarkt wächst 2023 nach Umsatz um +7,2% und erreicht etwa 5,9 Milliarden Euro. Die Steigerungsraten im RX (+7,5%) liegen auf einem ähnlichen Niveau wie im Gesundheitsbereich für Verbraucherinnen (+6,5%). Nach Absatz konnte ein leichtes Plus von 0,2% erzielt werden. Alle Teilbereiche des Gesundheitsmarktes für Verbraucherinnen entwickeln sich 2023 nach Umsatz deutlich positiv, nach Absatz liegen die Wachstumsraten zwischen -0,7% und +2,8%. Husten- und Erkältungsmittel bleibt die stärkste OTC-Klasse nach Umsatz mit einem Marktanteil von knapp 24%. Beim Mengenanteil an Neueinführungen der letzten 24 Monate im OTC & HOM Apothekenmarkt liegt die Klasse der Entwöhnungsmittel mit 17,6% voran, gefolgt von Beruhigungs- und Schlafmitteln sowie Tonika.



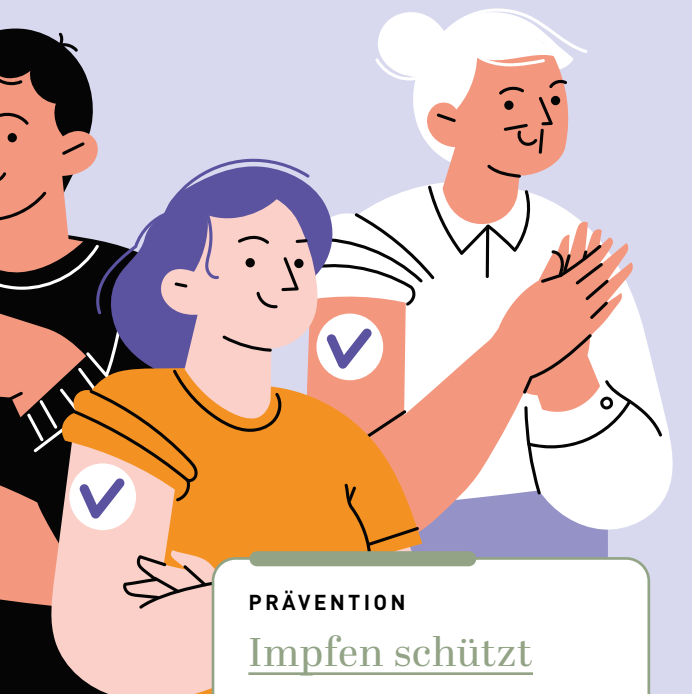
STARKE SAISONEN

Bevölkerung kaum über R informiert

Hinter uns liegen zwei Jahre mit starker RSV-Aktivität. RSV steht für Respiratorisches Synzytial Virus. Laut einer Analyse erkrankten etwa 3 Mio. Erwachsene ab 60 Jahren pro Jahr in Europa an RSV, 274.000 werden damit im Spital aufgenommen und 20.000 sterben an den Folgen.

Eine neue Umfrage in Österreich zeigt: Nur 16% der Erwachsenen ab 60 (Hauptrisikogruppe) haben den Begriff „RSV“ schon einmal gehört. Dazu passend bezeichnen sich nur wenige – nämlich 4% – als gut informiert. Als logische Konsequenz fällt auch vielen die Einschätzung der Gefährlichkeit schwer.

Meist verläuft die Erkrankung mild mit Erkältungsbeschwerden und grippeähnlichen Symptomen. Breitet sich die Erkrankung jedoch auf die



PRÄVENTION

Impfen schützt

RSV ist ein weltweit verbreiteter Erreger von akuten Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege. Die Übertragung erfolgt in erster Linie durch Tröpfcheninfektion von einer infektiösen Person auf eine Kontaktperson. Eine wirksame kausale Behandlung der RSV-Infektion existiert nicht. Die Therapie erfolgt symptomatisch. Seit September 2023 stehen in Österreich erstmals Impfstoffe für Erwachsene ab 60 Jahren zur Prävention von RSV-bedingten Erkrankungen zur Verfügung.

unteren Atemwege aus, sind Atembeschwerden, Atemnot, Bronchitis bis hin zu einer Lungenentzündung häufige Symptome. Bei Patientinnen ab 60, besonders jenen mit vorbestehenden Grunderkrankungen oder geschwächtem Immunsystem, kann RSV bestehende Erkrankungen dauerhaft verschlechtern und zu Krankenhaus-Aufenthalten oder sogar zu Todesfällen führen. Auch Babys und Kinder zählen zur Risikogruppe.

Mehr Infos zum Thema unter
www.rsv-schutz.at
www.facebook.com/InitiativeRSVSchutz



ES WIRD ENG

Höchste Zeit
für eine globale
Lösung gegen
die Plastikflut!

SMS* MIT
„PLASTIK“
AN 54554



GREENPEACE
PLASTIK.GREENPEACE.AT

* Mit Ihrer SMS erklären Sie sich einverstanden, dass Greenpeace Ihre Telefonnummer zum Zweck der Kampagnenkommunikation erheben, speichern & verarbeiten darf. Diese Einwilligung kann jederzeit per Nachricht an service@greenpeace.at oder Greenpeace, Wiedner Hauptstraße 120-124, 1050 Wien widerrufen werden. SMS-Preis laut Tarif, keine Zusatzkosten.

Greenpeace dankt für die kostenlose Schaltung dieses Inserats.

Patientinnen mit Glaukom, Katarakt oder AMD haben ein erhöhtes Sturz- und Frakturrisiko.



STUDIE

Glaukom & Sturzrisiko

Weltweit sind aktuell 78 Millionen Menschen an einem Glaukom erkrankt. Auch die altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) und der Graue Star sind Augenerkrankungen, die häufig ältere Menschen betreffen. Eine Studie der University of Manchester mit insgesamt mehr als 3,4 Millionen erwachsenen Teilnehmerinnen wertete Daten aus zwei großen britischen Datenbanken hinsichtlich Augenerkrankungen aus. Verglichen mit der Kontrollgruppe wiesen Menschen mit Augenerkrankungen sowohl ein signifikant höheres Sturzrisiko als auch ein erhöhtes Frakturrisiko auf. Dieses war für Schädel, Gesichtsknochen, Hüfte, Wirbelsäule, Unterarm, Rippen und Becken erhöht. Das Sturz- und Frakturrisiko war bei allen drei Augenerkrankungen recht ähnlich. Bisherige Studienergebnisse waren für AMD-Patientinnen von einer geringeren Sturz- und Frakturgefahr ausgegangen.

vk

REIZDARM

Lebensstil entscheidend



Eine kürzlich im Journal „Gut“ veröffentlichte Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen gesunden Lebensstilverhaltensweisen und der Inzidenz des Reizdarmsyndroms (RDS).

An der groß angelegten Studie nahmen 64.268 Erwachsene teil, die zu Studienbeginn keine RDS-Diagnose hatten. Die Forschenden verfolgten die Teilnehmerinnen von 2006 bis 2010 und führten Nachbeobachtungen bis 2022 durch. Untersucht wurden fünf gesunde Lebensstilverhaltensweisen: Nicht-rauchen, optimale Schlafqualität, hohes Maß an intensiver körperlicher Aktivität, gesunde Ernährung und moderater Alkoholkonsum. Im Laufe von durchschnittlich 12,6 Jahren wurden 961 neue RDS-Fälle registriert. Es stellte sich heraus, dass eine höhere Anzahl an gesunden Lebensstilverhaltensweisen signifikant mit einem geringeren RDS-Risiko verbunden war. Insbesondere Nichtrauchen, intensives körperliches Training und optimaler Schlaf korrelierten negativ mit der RDS-Inzidenz. Diese Ergebnisse zeigen eindrücklich das große Potenzial von Lebensstilmodifikationen als primäre Präventionsstrategie für das Reizdarmsyndrom.

EINFACH BERATEN:

Schluss mit trockener Haut

Welche Pflege ist die richtige und welche Inhaltsstoffe machen wirklich den Unterschied?

Ein Thema, das immer mehr Konsumenten beschäftigt.

Der Schlüssel zu einer langfristig hydratisierten Haut? Die richtigen Wirkstoffe und eine Pflege-Routine ohne Kompromisse!

Hyaluron gilt als einer der bekanntesten & wirksamsten Feuchtigkeits-Booster für trockene Haut. Niacinamide (B3) & Squalan schließen Feuchtigkeit langfristig in der Haut ein und sorgen in der Kombination mit Lipiden dafür, dass die Hautbarriere gestärkt und regeneriert wird. Richtig kombiniert, wie beispielsweise in der neuen Minéral 89 100h Creme, bieten Hyaluron, Niacinamide (B3), Squalan und Lipide trockener Haut 100%, was sie braucht. Ohne Kompromisse, das bedeutet auch 0%, was die Haut nicht braucht: Deshalb kommt die Creme ohne Duftstoffe, Alkohol oder Silikone aus.

Nicht vergessen: Jede Pflege-Routine sollte auch den passenden Lichtschutz beinhalten. Dieser schützt nicht nur vor UV-Strahlen, sondern bewahrt die Haut auch vor zusätzlicher Austrocknung.



Erfahren Sie mehr zum
Thema Trockene Haut auf
[Für-meine-Haut.de](https://www.fuer-meine-haut.de)

Der Beratungsbedarf

„Immer mehr Kunden suchen in der Apotheke Expertenrat. Umso mehr freue ich mich, dass Vichy jetzt ein Produkt hat, was trockene Haut ideal pflegt. Hyaluron, Niacinamide und Squalan hydratisieren unsere Haut nicht nur tiefenwirksam, sondern binden Feuchtigkeit langfristig und schützen unseren Hydro-Lipidfilm. Die Formulierung ist OHNE Duftstoffe, Alkohol und Silikone und somit selbst für empfindliche Haut geeignet. Das macht die Minéral 89 Creme für mich zu einem nicht mehr wegdenkbaren Produkt im Vichy-Regal.“

Edwina Url, Vital Apotheke, Wien



PRODUKTEMPFEHLUNG

MINÉRAL 89 BOOSTER

89 % Thermalwasser
treffen auf pures Hyaluron

UV-AGE DAILY LSF 50+

Innovativer, täglicher
UV-Schutz

MINÉRAL 89 CREME

REICHHALTIG

100h Feuchtigkeit mit Power-
Wirkstoff-Trio Hyaluron,
Niacinamide [B3] & Lipiden



Naturkos

Dermmoko

HAUTERKRANKUNGEN



Kosmetik oder

Kosmetik?

Naturkosmetik ist im Trend. Viele Verbraucherinnen halten sie für besonders sanft und möchten „Pflanzlichem“ auch bei Hautproblemen den Vorzug geben. Nicht allen ist dabei bewusst, dass sich ihre Hautbedürfnisse manchmal besser mit Dermokosmetika vereinbaren lassen.

VON DIPL.-ING. CARINA STEYER

aut einer repräsentativen Studie des Marktforschungsinstituts Consumer Panel Austria GfK GmbH kaufte im Vorjahr jeder zweite österreichische Haushalt zumindest einmal Natur- oder naturnahe Kosmetik. Dieser leichte Zuwachs im Vergleich zum Jahr 2022 zeigt, dass Naturkosmetik auf der Beliebtheitsskala weiterhin hoch oben steht. Viele Verbraucherinnen haben ein hohes Vertrauen in Naturkosmetika. Sie gelten als besonders hautfreundlich, naturnah und ökologisch. Auch die Ansicht, Naturkosmetik sei grundsätzlich besser als konventionelle Produkte, ist weit verbreitet. Im Gegensatz dazu wird konventionelle Kosmetik wesentlich häufiger mit negativen Eigenschaften assoziiert. Verbreitet ist zum Beispiel die Annahme, dass synthetische Inhaltsstoffe die Haut belasten oder Allergien fördern.

Grundsätzlich gilt jedoch: Ob Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs sind, synthetisch erzeugt oder naturident sind, bemerkt der menschliche Körper nicht. Ausschlaggebend für die Haut ist, was der Inhaltsstoff bewirkt. Und gerade in diesem Punkt sind Naturstoffe nicht immer sanft. Viele Pflanzenauszüge enthalten irritierende sowie sensibilisierende Stoffe, die zu Unverträglichkeitsreaktionen und Allergien führen können. Phototoxische Reaktionen sind unter dem Einfluss von UV-Licht möglich und es darf nicht vergessen werden: Jeder Naturstoff ist ein Vielstoffgemisch. Die Gesamtwirkung, die dadurch erzielt wird, ist in der Regel größer als bei synthetisch hergestellten Einzelsubstanzen.

– VORSICHT BEI ALLERGIEN

Besondere Vorsicht im Umgang mit Naturkosmetik ist für Kundinnen mit einer Allergie gegen Korbblütler wichtig (siehe S. 20). Ihnen wird empfohlen, auf die Verwendung von Produkten mit Kamille, Ringelblume, Schafgarbe oder Arnika zu verzichten, da die Gefahr einer Kreuzallergie besteht. Bei empfindlicher Haut sollten auch Propolis und Teebaumöl gemieden werden. Für den Fall, dass Kundinnen entsprechende Produkte dennoch gerne verwenden möchten, kann ein kleinflächiger Testauftrag in der Armbeuge empfohlen werden.

Ob Naturkosmetik oder konventionelle Produkte, Aufdrucke wie „sensitiv“, „hypoallergen“ oder „für Allergikerhaut geeignet“, sollten Menschen mit empfindlicher Haut, Allergiker oder Asthmatiker nicht als Garant dafür nehmen, dass sie die Produkte immer vertragen. So weist der Deutschen Allergie- und Asthmaabund (DAAB) auf seiner Website darauf hin, dass



Ob Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs sind, synthetisch erzeugt oder naturident sind, bemerkt der menschliche Körper nicht. Ausschlaggebend für die Haut ist, was der Inhaltsstoff bewirkt. Und gerade in diesem Punkt sind Naturstoffe nicht immer sanft.

der Begriff „sensitiv“ rechtlich nicht verankert oder Inhaltsstoffe in speziellen Produktvorschriften festgelegt sind. Es liegt vielmehr im Augenmaß der Hersteller, wie sie den Begriff und das Produkt definieren. Die Aufdrucke „hypoallergen“ oder „für Allergikerhaut geeignet“ bedeuten, dass in einer Formulierung keine bekannten allergieauslösenden Substanzen enthalten sind. Dennoch können Anwenderinnen natürlich auf einen der Inhaltsstoffe reagieren. Im Hinterkopf behalten sollten Kundinnen mit anspruchsvoller Haut und Hauterkrankungen zudem, dass kosmetische Produkte in der Regel an hautgesunden Menschen getestet werden. Dem Auf-

URSPRUNG

– WAS MACHT NATURKOSMETIK AUS?

Das Österreichische Lebensmittelbuch schreibt vor, dass die Ausgangsmaterialien von Naturkosmetika pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Ursprungs sein müssen und für die Gewinnung und Weiterverarbeitung der Naturstoffe nur physikalische, mikrobiologische oder enzymatische Methoden angewendet werden dürfen. Ausnahmen bestehen für Konservierungsmittel, die in naturidenter Qualität verwendet werden dürfen, und Emulgatoren sowie Tenside, die aus Naturstoffen chemisch verarbeitet werden dürfen. Nicht enthalten sein dürfen synthetische Farb- und Duftstoffe, technische Silikone und technische Erdölprodukte.

AUF EINEN BLICK

– NATURSTOFFE MIT ALLERGIEPOTENZIAL

- Arnika
- Hundskamille
- Johanniskrautöl
- Teebaumöl
- Nussöle, Lorbeer und ätherische Öle wie Eichenmoosextrakt
- Henna
- Propolis
- Schafgarbe
- Perubalsam
- Wollwachsalkohole
- Lanolin
- Ätherische Öle wie Bergamott-, Eukalyptus-, Zitronenöl
- Auch deklarationspflichtige Duftstoffe mit Allergiepotenzial entstammen oft der Natur wie z. B. Zitrusdüfte oder Eichenmoosrinde.

Auch bei dermokosmetischen Präparaten kommen teilweise Wirkstoffe pflanzlichen Ursprungs zum Einsatz, zum Beispiel Roskastanie und Süßholzwurzel gegen Rosacea.

druck „Hautverträglichkeit dermatologisch nachgewiesen“ sollte deshalb ebenfalls nicht blind vertraut werden.

– GUTE ALTERNATIVE

An Dermokosmetika werden neben kosmetischen Effekten auch pharmazeutische und dermatologische Ansprüche gestellt. Die Formulierungen sind auf die Unterstützung und Behandlung von Hauterkrankungen sowie -problemen abgestimmt, ihre Wirkung wird in klinischen Studien untersucht. In der Regel werden umstrittene Wirkstoffe vermieden und gegen hochwertige Wirkstoffe ausgetauscht. Gerade letzteres führt dazu, dass die Produkte hochpreisiger sind als einfachere Formulierungen.

Was viele Kundinnen nicht wissen: In dermokosmetischen Präparaten kommen nicht nur synthetische Inhaltsstoffe zum Einsatz. Die meisten Hersteller verwenden auch Wirkstoffe pflanzlichen Ursprungs, die auf die jeweilige Hauterkrankung abgestimmt sind. Das können zum Beispiel Roskastanie und Süßholzwurzel gegen Rosacea oder Ingwerextrakt bei trockener Haut sein. In der Behandlung von trockener, gereizter oder zu Neurodermitis neigender Haut haben sich die Öle von Borretsch und Nachtkerze bewährt. Beide haben einen hohen Gamma-Linolensäure-Gehalt (Borretsch: 18–25 Prozent, Nachtkerze: 7–14 Prozent), deren Mangel als eine der Hauptursachen für die Erkrankungen gesehen werden.

Kundinnen, deren Wunsch nach Naturkosmetik vor allem durch die positiven Wirkungen pflanzlicher Inhaltsstoffe angetrieben wird, können deshalb auch im Bereich der Dermokosmetik fündig werden. Ein wesentlicher Vorteil hierbei: Die Präparate enthalten weitere Inhaltsstoffe, deren Wirkung in der Behandlung der jeweiligen Hautprobleme und -erkrankungen erwiesen wurde. □

Wie ein Team durch Konflikte wachsen kann

Konflikte gehören in jedem Team dazu, auch in einer Apotheke. Doch statt Konflikte als Hindernis zu sehen, sollten wir neue Sichtweisen lernen, um sie als Chance für Wachstum und Entwicklung zu erkennen. In diesem Artikel erforschen wir, wie das klappt.

Konflikte entstehen in erster Linie, wenn verschiedene Meinungen, Ziele, Werte oder Bedürfnisse aufeinanderprallen und nicht unter einen Hut gebracht werden. Das reicht von leichten Meinungsverschiedenheiten bis zu ernsthaften Auseinandersetzungen. In Teams entstehen Konflikte oft durch Kommunikationsprobleme, unterschiedliche Arbeitsstile, unklare Ziele oder individuell verschiedene Werte.

Kurzfristig führen Konflikte zu Spannungen und einer schlechten Arbeitsatmosphäre. Langfristig leidet die Teamdynamik und laufende Konflikte führen dazu, dass man Mitarbeiterinnen verliert oder sie sich zurückziehen. Wenn ein Konflikt schon länger schwelt, ist es nie die beste Lösung, einfach abzuwarten und zu hoffen, dass sich alles von allein erledigt. Das wird nicht geschehen. Aber Achtung, es ist nicht automatisch alles gut, was ein Konflikt ist! Nur die Konflikte, in denen es um berufliche Themen geht, können uns als Team weiterbringen. Und das

Nur die Konflikte, in denen es um berufliche Themen geht, können uns als Team weiterbringen. Und das auch nur, wenn sie respektvoll ausgetragen werden. Wird es hingegen persönlich, sind wir am falschen Weg.



JENS WOLFF
Life- & Karriere Coach

auch nur, wenn sie respektvoll ausgetragen werden. Wird es hingegen persönlich und kommt es zu Bewertungen, sind wir am falschen Weg.

Eine Grundregel: Streite so früh wie möglich, dann ist der Konflikt noch klein und schwach, oder: „Kill the Dragon while it's still a baby!“. Lass dich nicht davon blenden, wenn es in deinem Team nie zu Konflikten kommt. Weil das meistens kein Zeichen für ein harmonisches Team ist, sondern ein Hinweis darauf, dass Teammitglieder Angst haben, sich zu äußern. Ein fixer Hinweis dafür, dass wir etwas am Klima verändern müssen. Alle müssen sich sicher genug fühlen, um ihre Meinung offen kommunizieren zu können.

Wie beurteile ich nun, ob ein Konflikt mein Team weiterbringen kann?

In erster Linie beobachte die Sprache:

- Wird über die Idee und das Thema gestritten oder geht es um die andere Person, die man nicht mag und die zufällig eine andere Meinung hat?
- Wird mehr von „uns“ als Team oder von „mir“ als Einzelkämpferin gesprochen?
- Werden Fragen zum Inhalt gestellt oder Fragen zur Person? Persönliche Fragen haben in einem beruflichen Konflikt nichts verloren.
- Werden die richtigen Antworten gegeben und falls ja, werden daraus auch die richtigen Schlüsse gezogen?

Das kann etwas abstrakt klingen, aber wir können es auf jedes noch so einfache Thema anwenden. Nehmen wir als Beispiel einen Konflikt über den Dienstplan. Geht es dabei darum, dass sich Mitarbeiterinnen gegeneinanderstellen, weil sie sich nicht mögen und sich das Leben schwer machen wollen? Oder ist das Problem, dass die Führungskraft die Bedürfnisse der Mitarbeiterinnen nicht komplett gehört und gegeneinander abgewogen hat?

Oder wurde noch nicht genug Zeit damit verbracht, alle möglichen Lösungen durchzudenken, weil man zu stark im laufenden Betrieb steckt?

Wie Konflikte zum Teamwachstum beitragen

Nützen wir einen Konflikt als Seismograf dafür, wie die Stimmung im Team ist und wo es Reibungspunkte gibt. Sobald diese gefunden und ausgebessert werden, wird das Team stärker und resilienter. Teams, die gelernt haben, konstruktiv mit Konflikten umzugehen und sie zu lösen, statt sie unter den Teppich zu kehren, sind innovativer, flexibler und resilienter. Ihre Mitglieder haben gelernt, ihre Ansichten zu verteidigen. Dadurch lernt man sich in der Mannschaft besser kennen. Die Toleranz steigt, wenn ich weiß, warum jemand anderem ein Thema wichtig ist.

**Teams, die gelernt haben,
konstruktiv mit Konflikten umzugehen
und sie zu lösen, statt sie unter den
Teppich zu kehren, sind innovativer,
flexibler und resilienter.**

Wenn man durch eine herausfordernde Situation gemeinsam durchgeht, muss man zusammenhalten. Man muss das Unnötige weglassen und sich auf das Lösen des Problems konzentrieren. Statt einem Teambuilding-Event, bei dem man gemeinsam ein Floß oder ein Baumhaus baut, kann man das im Alltag in der Apotheke genauso üben. Der Erfolg, einen Konflikt gemeistert zu haben, ist umso schöner, wenn wir ihn miteinander teilen können.

Konflikte und Auseinandersetzungen sind notwendig, um Produkte, Services und interne Abläufe zu verbessern. In einer idealen Welt kann jede Mitarbeiterin ihre Meinung anonym abgeben und sie wird zur Kenntnis genommen. Aber nicht jedes Unternehmen hat diese Ressourcen.

Daher darf es schon einmal krachen – solange das Ergebnis positiv ist.

Führungskräfte sind hier gefordert, eine Atmosphäre zu schaffen, in der Konflikte offen angesprochen werden dürfen und sollen. Dazu braucht es aktives Zuhören, empathische Kommunikation und manchmal eine unbeteiligte Dritte (Moderatorin, Mediatorin). Konflikte in Teams sind also nicht nur unvermeidlich, sondern auch nötig und wichtig. Sie zeigen uns Schwachstellen und Verbesserungsmöglichkeiten und sind wertvolle Gelegenheiten für Wachstum und Entwicklung.

STREITKULTUR

– PRAKTISCHE TIPPS

- **Offener Dialog:**
Jede im Team darf und soll ihre Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse offen äußern. Dazu schafft die Teamleitung eine sichere Umgebung.
- **Aktiv zuhören:**
Jedes Teammitglied hört dem anderen zu und nimmt dessen Aussagen ernst. Dabei schenkt es seine Aufmerksamkeit und versucht, sich in den anderen hineinzusetzen.
- **Echte Gründe verstehen:**
Missverständnisse werden sichtbar, wenn jeder seine echten Gründe darlegt. Will jemand frei bekommen, um einen Angehörigen zu pflegen oder ins Kino zu gehen?
- **Wertschätzende Sprache:**
Damit der Ton höflich und nicht zu emotional bleibt, werden immer „Ich-Botschaften“ verwendet: „Ich habe das Gefühl ...“, statt: „Du machst immer ...“.
- **Fokus auf das Team:**
Alle sind damit einverstanden, dass Entscheidungen letztendlich zum Besten des Teams gefällt werden.
- **Lösungsorientierung:**
Die Teamleitung lenkt den Fokus der Diskussion auf die Lösung. Weg davon, was nicht funktioniert, hin zur neuen Situation.
- **Neue Abläufe integrieren und Rahmen für die Zukunft:**
Wurde eine Lösung gefunden, wird sie in die Prozesse eingebaut. Nehmen Sie wahr und halten Sie fest, dass der Konflikt etwas Gutes gebracht hat.

So schaffen Sie einen positiven Rahmen für künftige Konflikte und das Team wird darin immer besser.

NEUES & BEWÄHRTES NEU ENTDECKT

PKA Markt

Egal, ob bei Erkältung & Grippe, Allergien, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Kopfschmerzen – hier erfahren Sie das Aktuelle vom Pharmamarkt.



**DR. BÖHM
MÖNCHSPFEFFER FORTE**

Hilfe bei Regelbeschwerden (PMS)

Nahezu die Hälfte aller Frauen im gebärfähigen Alter ist mit Regelbeschwerden (z. B. PMS) konfrontiert. Besonders häufige Beschwerden sind Stimmungsschwankungen, Brustschmerzen oder Wassereinlagerungen im Gewebe. Rein pflanzliche Abhilfe schafft Dr. Böhm® Mönchspfeffer forte – jetzt mit 20 mg besonders hoch dosiert.

- Die pflanzliche Therapieoption bei PMS
- Höchstmögliche Dosierung gemäß ESCOP-Empfehlung
- Beste Compliance – nur 1 Tablette täglich

Wichtig: Dr. Böhm® Mönchspfeffer 4 mg (bereits für Mädchen ab 12) bleibt weiterhin im Sortiment.

www.dr-boehm.at

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

NEUE KRAFT AUS DEM DARM

REIZDARMFREI DANK PANACEO MED DARM- REPAIR

Der Reizdarm stellt eine oft schmerzhafte und beeinträchtigende Krankheit des Darms dar, welche auf eine durchlässige Darmwand (Leaky-Gut) zurückzuführen ist. Mithilfe des PMA-Zeolith® im MED DARM-REPAIR lassen sich Reizdarmsymptome ganz natürlich nachhaltig lindern. Die Darmwand wird gestärkt und Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Darmentzündungen nehmen nachweislich ab. Die Wirkung des PMA-Zeolith® ist wissenschaftlich bewiesen und daher auch ideal für die Anwendung bei Reizdarm.

www.panaceo.com

Österreichisches Medizinprodukt:
Gebrauchsanweisung beachten.



**SIMILASAN ALLERCLEAR
KAUGUMMI**

Erster Kaugummi, der das Immun- system in der Allergiesaison unterstützt.

Ein gutes Immunsystem ist auch während der Pollensaison wichtig. Similasan AllerClear Kaugummi ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Zink und Wachteilepulver. Zink trägt zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Er ist zucker-, gluten- und laktosefrei, mit erfrischendem Lemon-Mint Geschmack. Empfohlen für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren.

www.similasan.at

Stand der Information 03/2024. SIMI_2024_010
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

WELEDA

Seit 1921



Derzeit das
EINZIGE
OTC-Arzneimittel
mit der Indikation
GERSTENKORN

BINDEHAUTENTZÜNDUNG? HAGELKORN? GERSTENKORN?

Visiodoron Euphrasia comp.[®] Augensalbe



- ✓ Bei Bindehautentzündungen, Lidrandentzündungen (Blepharitis), Hagelkorn (Chalazion) und Gerstenkorn (Hordeolum); auch bei Neigung zu Rezidiven
- ✓ Wirkstoffe aus der Natur: Euphrasia, Calendula und Echinacea
- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 1 Jahr*

*Die Anwendung bei Kindern unter einem Jahr soll nur nach Rücksprache mit einem Arzt erfolgen.

Visiodoron Euphrasia comp.[®] Augensalbe Qualitative und quantitative Zusammensetzung: 1g enthält: Echinacea angustifolia (Planta tota) Rh Ø 0,03g, Euphrasia (Planta tota) Rh Ø 0,05g, Calendula officinalis e floribus cum calycibus sicc. Paraffinum liquidum 0,05g. **Liste der sonstigen Bestandteile:** Weißes Vaseline, Dickflüssiges Paraffin, Cholesterin, Wasser für Injektionszwecke. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern und der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis ab. Für dieses Arzneimittel sind folgende Anwendungsgebiete zugelassen: Zur Unterstützung der Abheilung von: unkomplizierten Bindehautentzündungen, Lidrandentzündungen (Blepharitis), gekennzeichnet durch morgens verklebte Lidränder, Hagelkorn (Chalazion), gekennzeichnet durch eine meist schmerzlose, knötchenartige Schwellung am Lidrand, Gerstenkorn (Hordeolum), gekennzeichnet durch eine schmerzhafte Entzündung am Lidrand, auch bei Rezidivneigung. Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels der anthroposophischen Therapierichtung in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf anthroposophischer Erfahrung. Bei schweren Formen dieser Erkrankungen ist eine klinisch belegte Therapie angezeigt. Visiodoron Euphrasia comp.[®] wird angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab einem Jahr. Die Anwendung bei Kindern unter einem Jahr soll nur nach Rücksprache mit einem Arzt erfolgen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. **Inhaber der Zulassung:** Weleda Ges.m.b.H. & Co KG, Hosnedlgasse 27, AT-1220 Wien, Tel.: 01 256 60 60, E-mail: dialog@weleda.at. **Rezeptpflicht/Apothekenpflicht:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. **Wirkstoffgruppe:** V03AX. **Stand der Information:** 03/2021. Weitere Informationen sind der veröffentlichten Fachinformation unter www.basg.at zu entnehmen. **Weleda Ges.m.b.H. & Co KG, A-1220 Wien**

www.weleda.at/visiodoron

FRAGE 1

_ WIE WIRD DIE HEURIGE
_ POLLENSAISON VERLAUFEN?

Die Frühlings-Vorboten Hasel und Erle eröffneten bereits Anfang Februar die Pollensaison. Die Esche legte einen rekordverdächtigen Frühstart hin – rund einen Monat früher als im langjährigen Schnitt – und die Tagesbelastungen erreichten enorme Werte. Wie vorhergesagt haben Esche und Birke über die Osterfeiertage in weiten Teilen Österreichs für starke Belastungen gesorgt, erschwerend kam ein stürmischer Föhn hinzu. Die Eschen- und Birkensaison dürfte ihrem Ende entgegensteuern, Sturm und zu hohe Temperaturen haben z. B. einen Großteil der Birkenkätzchen vernichtet. Vereinzelt können erste blühende Gräser bereits an Verkehrsinseln, Innenhöfen und in Parkanlagen gesichtet werden – ein früher Blühbeginn der Gräser ist also wahrscheinlich. Grundsätzlich gilt: An warmen, sonnigen und trockenen Tagen ist mit Belastungsspitzen zu rechnen. Niederschläge mildern die Belastungen.

FAKTENCHECK

Sieben Fragen und Antworten zu Allergien und Intoleranzen

Für Menschen, die unter dem Blütenstaub von Hasel, Erle, Birke & Co leiden, ist der Frühling kein Vergnügen. Wir sind heute beinahe das ganze Jahr über mit Allergenen konfrontiert. Denn auch Nahrungsmittelallergien oder -intoleranzen machen vielen das Leben rund ums Jahr schwer. Wir haben die wichtigsten Fragen und Antworten zusammengefasst.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



nd ergien

FRAGE 2

– WELCHE SYMPTOME SIND BEKANNT UND WIE KANN MAN SIE LINDERN?

In Österreich gibt es rund eine Million Pollenallergikerinnen – vermutlich liegt die Dunkelziffer jedoch weitaus höher. „Heuschnupfen“ ist die umgangssprachliche Bezeichnung für die medizinische Diagnose „allergische Rhinitis“. Die Symptome sind dabei individuell unterschiedlich: Niesanfälle sowie eine juckende, laufende oder verstopfte Nase sind sehr verbreitet. Typisch sind aber auch gerötete, tränende oder juckende Augen sowie Husten, Asthmaanfälle oder eine pfeifende Atmung. Es können auch Hautreaktionen inklusive Juckreiz auftreten. Manche juckt es sogar in den Ohren oder am Gaumen, andere leiden unter Magen-Darm-Beschwerden. Das Ausmaß einer unbehandelten allergischen Rhinitis ist allerdings deutlich größer, als es auf den ersten Blick erscheint. Denn die allergische Reaktion kann sich von den oberen Atemwegen in Richtung Lunge ausweiten und Asthma auslösen (sogenannter Etagenwechsel).

Der einfachste und sicherste Weg, um Allergiesymptome auf einem Minimum zu halten, ist die Vermeidung der auslösenden Allergene. In Zeiten mit allergischen Symptomen kann die sogenannte „symptomatische“ Behandlung Linderung verschaffen. Dafür eignen sich Salben, Nasentropfen, Augentropfen und Asthma-Sprays. Langfristige Erleichterung bietet die allergen-spezifische Immuntherapie, die auch unter den Begriffen Allergie-Impfung oder Hyposensibilisierung bekannt ist.

Die Symptome einer allergischen Rhinitis sind individuell unterschiedlich: Niesanfälle sowie eine juckende, laufende oder verstopfte Nase sind sehr verbreitet. Typisch sind aber auch gerötete, tränende oder juckende Augen sowie Husten.

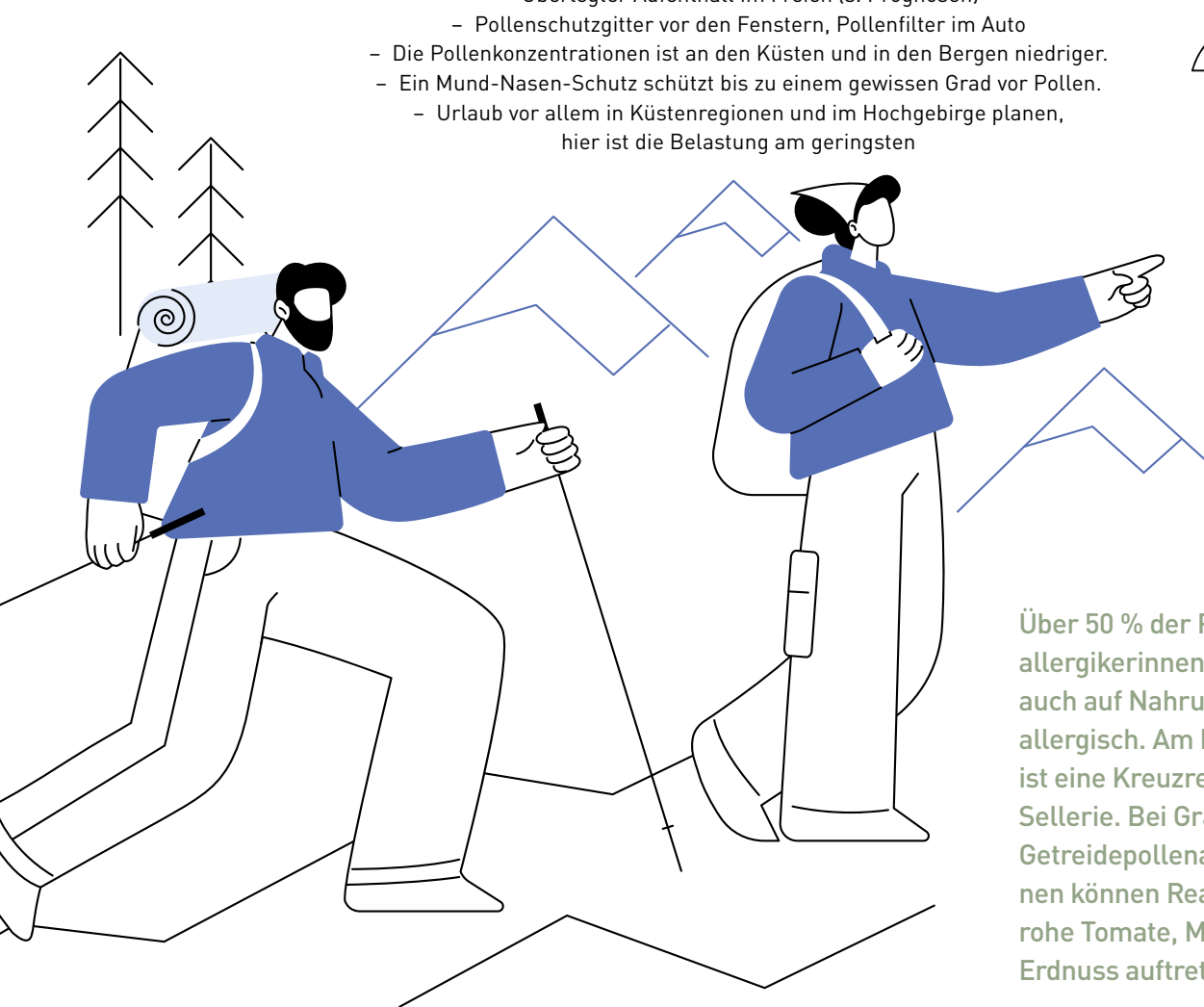




FRAGE 3

_ ALLERGENVERMEIDUNG – WIE GEHT DAS?

- Draußen getragene Kleidung ausziehen, nicht im Schlafzimmer ablegen, Haare waschen
 - Überlegter Aufenthalt im Freien (s. Prognosen)
 - Pollenschutzgitter vor den Fenstern, Pollenfilter im Auto
- Die Pollenkonzentrationen ist an den Küsten und in den Bergen niedriger.
- Ein Mund-Nasen-Schutz schützt bis zu einem gewissen Grad vor Pollen.
 - Urlaub vor allem in Küstenregionen und im Hochgebirge planen, hier ist die Belastung am geringsten

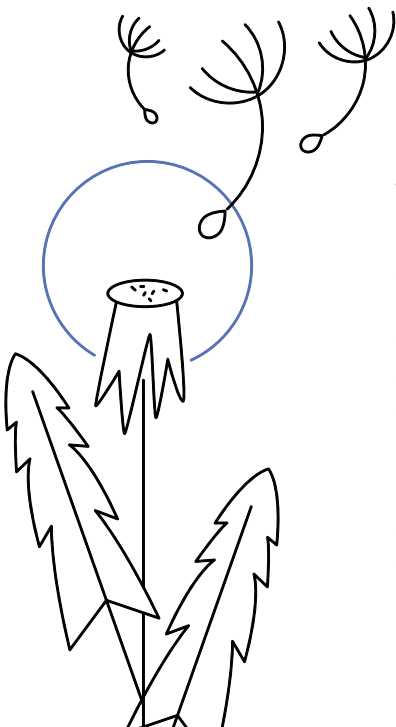


Über 50 % der Pollenallergikerinnen reagieren auch auf Nahrungsmittel allergisch. Am häufigsten ist eine Kreuzreaktion auf Sellerie. Bei Gräser- oder Getreidepollenallergikerinnen können Reaktionen auf rohe Tomate, Melone und Erdnuss auftreten.

FRAGE 4

_ ES SIND DOCH NUR EIN PAAR MONATE – ALLES HALB SO SCHLIMM?

Wir sind heute beinahe das ganze Jahr über mit Allergenen konfrontiert. Einerseits gibt es neben den „klassischen“ Frühjahrsblühern auch Pflanzen wie Ragweed, die erst im Spätsommer zu Belastungsspitzen führen. Außerdem dauert aufgrund des Klimawandels die Pollensaison immer länger. Auch exotische Pflanzen wie Oliven- und Feigenbäume oder die japanische Zeder, die vermehrt in den österreichischen Gärten zu finden sind, haben ein hohes allergenes Potenzial. Ein weiteres Problem: Kreuzreaktionen. Das bedeutet, dass Allergikerinnen nicht nur auf ein Allergen aus einer Allergenquelle reagieren, sondern auch gegen strukturell ähnliche Allergene in anderen Pflanzen oder bestimmten Nahrungsmitteln.



TIPP

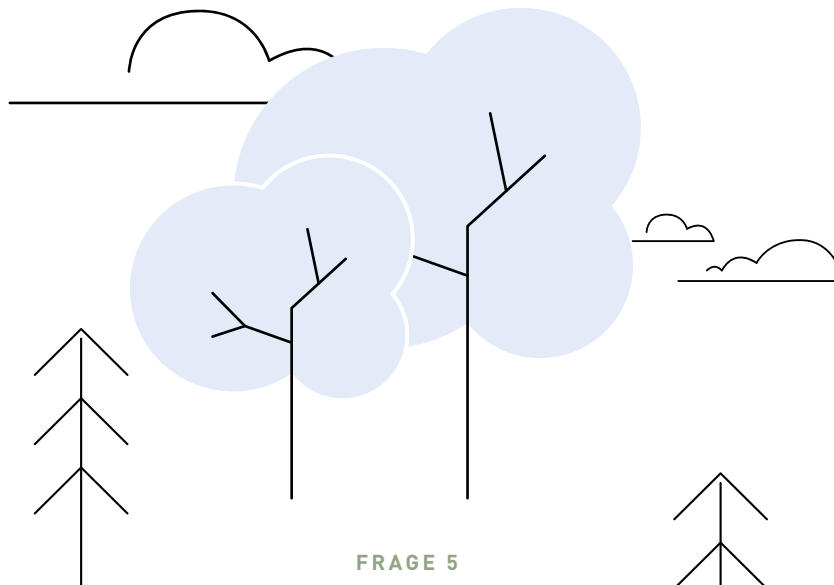
– WIE KANN MAN SEINE BESCHWERDEN IM ÜBERBLICK BEHALTEN?

Wie erwähnt sollte der Kontakt zu den Allergieauslösern möglichst gemieden werden. Das gelingt durch die Services des Polleninformationsdienstes. Die Website www.polleninformation.at wurde weiterentwickelt und von Grund auf neu aufgebaut. Die wichtigsten Informationen kann sich jede Nutzerin nun durch interaktive Elemente, sogenannte „Widgets“, personalisiert für ihre Bedürfnisse auf der Startseite einstellen: unter anderem der aktuelle Pollenflug, das Pollen-Tagebuch oder die Belastungskarte. Das Update verwendet zu den lokalen Pollen- und Symptomdaten der Nutzerinnen nun auch Wetterdaten und berechnet den Einfluss von Ozon, Feinstaub & Co. Sie wollen alle Infos auf Ihr Handy? Laden Sie sich die Pollen+ App runter.



Pollen+ App

QR-Code scannen und automatisch zum App Store oder Google Play gelangen!



FRAGE 5

– WELCHE ROLLE SPIELEN GRÜNFLÄCHEN FÜR ALLERGIEN?

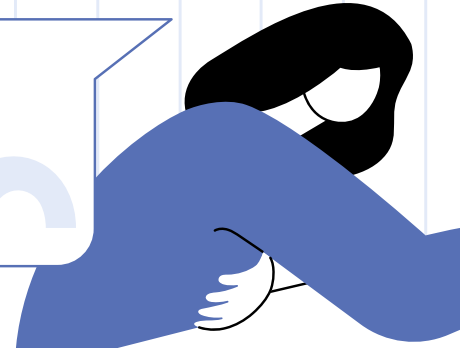
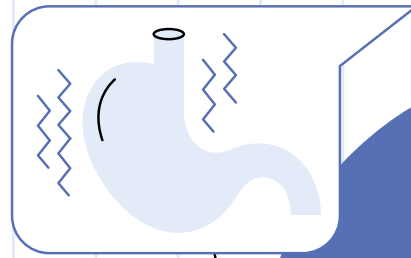
Der jüngst veröffentlichte Forschungsbericht „Wald, Bäume und menschliche Gesundheit“ unter Leitung der „International Union of Forest Research Organizations“ bewertet erstmals die wissenschaftliche Datenlage zu den vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen von Wäldern, Bäumen und Grünflächen weltweit. Eines der zentralen Ergebnisse: Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Wäldern und Grünflächen – wie unter anderem Steigerung des psychischen Wohlbefindens, Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und allgemeine Verringerung der Sterblichkeit – überwiegen die negativen bei weitem.

So liegt etwa ein Missverständnis vor, wenn man städtische Grünflächen und Bäume für verstärkte Pollenallergien verantwortlich macht. Die allgemeine Zunahme an Allergien betrifft vornehmlich reichere Länder und ist hauptsächlich das Ergebnis eines naturfernen und ungesunden Lebensstils, verstärkt durch den Klimawandel, der unter anderem durch höhere Temperaturen die Pollensaison verlängert, so der Bericht. „Wir sehen hier eine falsche Entwicklung im Verhältnis von Mensch und Natur“, so die Forscherinnen. Auch die Verringerung der Luftverschmutzung sei ein wichtiger Weg, um die Gesundheit der Menschen zu verbessern. Einige Studien deuten darauf hin, dass Luftschadstoffe die Allergenität von Pollen erhöhen. Umgekehrt tragen Bäume und Grünflächen insgesamt zu einer gesünderen Umwelt bei und können die Luftverschmutzung, insbesondere in Städten, verringern.





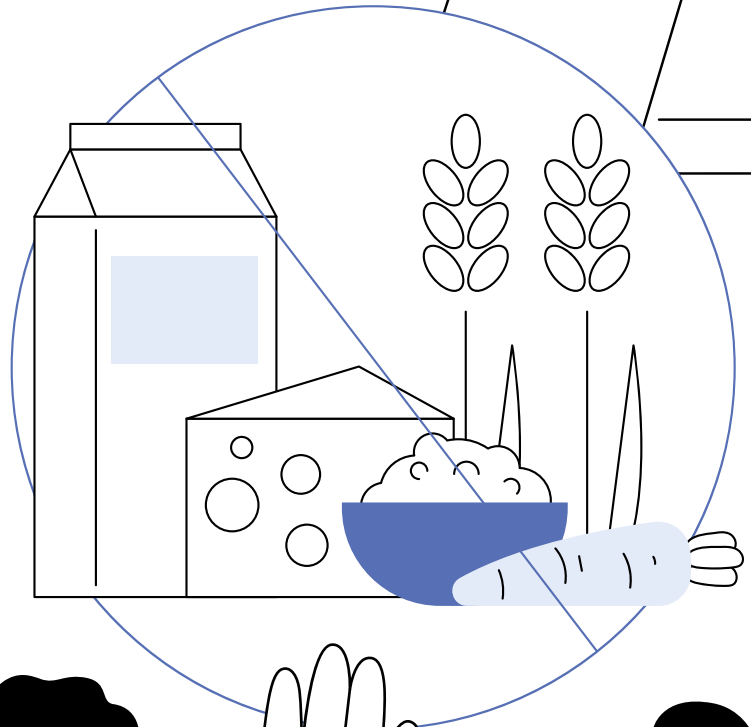
Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind voneinander abzugrenzen! Bei einer Nahrungsmittelintoleranz ist das Immunsystem nicht beteiligt. Ein weiterer Unterschied ist, dass es bei einer Allergie meist zu schnell auftretenden Beschwerden kommt, bei der Unverträglichkeit verläuft die Reaktion üblicherweise langsamer und weniger schwer.



FRAGE 6

– SIND NAHRUNGS- MITTELALLERGIEN UND -INTOLERANZEN DASSELBE?

Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind voneinander abzugrenzen! Zur Unterscheidung: Viele Menschen vertragen keine Milchprodukte, bei ihnen liegt eine Laktoseunverträglichkeit vor. Ihr Darm kann Milchzucker nicht richtig verwerten, dadurch kommt es zu Bauchschmerzen und Blähungen. Alle Beschwerden konzentrieren sich auf das Verdauungssystem. Bei allergischen Reaktionen durch Lebensmittel sind die Reaktionen weitaus vielfältiger. Die Augen tränen, die Nase läuft. Es können auch Hautausschläge mit juckenden Quaddeln und Schwellungen im Mund entstehen. In besonders schwerwiegenden Fällen kommt es zu Atemnot und der Kreislauf droht zusammenzubrechen. Dann ist unverzüglich notärztliche Hilfe erforderlich.





FRAGE 7

WELCHE INTOLERANZEN GIBT ES?

Expertinnen schätzen, dass jede vierte Österreicherin Probleme hat, Milcheiweiß zu verarbeiten (Laktoseintoleranz), etwa 30 Prozent von einer Fruktosemalabsorption betroffen sind und mehr als zwei Prozent Histamin nicht ausreichend abbauen können. Blähungen, Blähbauch, Durchfall, Bauchkrämpfe, Reflux, Übelkeit und Erbrechen nach dem Essen können ein Anzeichen für Nahrungsmittelintoleranzen sein. Neben

Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz gibt es zum Beispiel auch Weizensensitivität und Glutenunverträglichkeit. Um diese zu diagnostizieren, erfolgt zunächst eine ausführliche Anamnese unter Berücksichtigung der Ernährungsgewohnheiten. Enzympräparate verhindern bzw. verringern die Beschwerden. Präparate zur Darmsanierung stellen die Schutz- und Filterfunktion wieder her.



MADE IN AUSTRIA

BEENDET DAS REIZDARM-DRAMA. GANZ. NATÜRLICH.

MED
DARM
REPAIR

Wirkt
5-fach

bei Reizdarm

lindert

- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Darmentzündungen

stärkt

- die Darmwand



Wirksamkeit bestätigt.
PMA Zeolith
Das Original von Panaceo

PANACEO

Erhältlich in Kapsel- und Pulverform

Weitere Information: www.panaceo.com

REIZDARM RADIOAKTION

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

HARD FACTS

ALPHA-LIPONSÄURE

Chemische Abkürzung ...

Thioctsäure

Funktion im Körper ...

- Antioxidans
- Blutzuckerregulation
- Nervenstoffwechsel
- Entgiftung
- Energieproduktion

Natürliche Lieferanten ...

Fleisch, Geflügel, Fisch, Sojabohnen, Kartoffeln, Spinat, Brokkoli, Tomaten, Karotten

Tagesbedarf ...

Erwachsene > 19 Jahre:

Prophylaxe: 100–200 mg

Therapeutischer Bereich:

200–600 mg

Überdosierung ...

Bei bis zu 2.000 mg pro Tag konnten keine unerwünschten Nebenwirkungen (Schwindel, Übelkeit, Hautreaktionen) erkannt werden.

Wechselwirkungen ...

Antidiabetika (synergistische Wirkung; laufende BZ-Kontrollen)

Darreichungsform ...

Wirksame Form: R-Alpha-Liponsäure

TIPP!
ALPHA-LIPONSÄURE GILT ALS OPTIMALER NERVENSCHUTZ.



UNTERVERSORGUNG

Mangel ist selten ...

Ein reiner Mangel an Alpha-Liponsäure ist nicht bekannt, da der Körper sie selbst synthetisieren kann. Bestimmte Personengruppen (u. a. Raucherinnen, Sportlerinnen, Diabetikerinnen) können jedoch einen erhöhten Bedarf aufweisen. Unterstützt werden u. a. die Energiegewinnung in den Zellen sowie der Schutz gegen Schäden durch freie Radikale und Schwermetalle. ALA wird daher bei Erkrankungen mit Gewebeschäden eingesetzt, z. B. Diabetes, Nerven-, Augen- und Lebererkrankungen.

Alpha-Liponsäure ist v. a. bei Diabetikerinnen gut untersucht, zeigt blutzuckerregulierende Wirkung und ist v. a. bei Spätschäden wie diabetischer Neuropathie und Nephropathie indiziert. Auch Personen mit Nervenerkrankungen wie Alzheimer und Multiple Sklerose, Durchblutungsstörungen oder Gefäßerkrankungen können von ALA profitieren. In kleineren Studien konnte die Spermienqualität bei Männern durch die Einnahme von ALA verbessert werden und neuere Untersuchungen diskutieren den Einsatz von ALA bei Übergewicht durch ihre appetitregulierende Wirkung.

MIKRONÄHRSTOFFE

Alles, was Sie über Alpha-Liponsäure wissen müssen

Alpha-Liponsäure (ALA) ist eines der stärksten Antioxidantien, wird natürlicherweise vom Körper produziert und gleichzeitig über die Nahrung aufgenommen. Ihr großes Plus ist ihre Vielseitigkeit und ihre Aktivität sowohl im wässrigen als auch im fetthaltigen Milieu des Körpers bzw. der Zellen.

VON MAG. LARISSA GRÜN WALD

Wissenswertes

FÜR DIE BERATUNG

Alpha-Liponsäure sollte als Ergänzung optimalerweise auf nüchternen Magen (z. B. 1 Std. vor dem Essen) eingenommen werden. Bei einem sensiblen Magen empfiehlt sich hingegen die Einnahme gleich zu Beginn der Mahlzeit. Bei einer langfristigen Ergänzung mit ALA scheint eine zusätzliche Biotin-Ergänzung (100–500 mcg/Tag) sinnvoll. ALA hemmt die Wirkung von Biotin, das u. a. für eine gesunde Haut sowie kräftige Haare und Nägel essenziell ist.

PURE ENCAPSULATIONS®

B-Complex Plus

Lückenloser B-Complex mit aktivierten und ideal bioverfügbaren B-Vitaminen. Die gute Dosierung ist besonders für eine kurmäßige Anwendung geeignet.

Gerade wenn uns der Alltag immer wieder aufs Neue herausfordert, braucht der Körper ausreichend B-Vitamine. Sie unterstützen das Nervensystem und den Energiestoffwechsel. Auch für schöne Haut sind B-Vitamine der ideale Partner.

Ein starkes Team

B-Vitamine sind Steuermänner im Stoffwechsel und dadurch für viele biochemische Prozesse unersetzbar. An vielen Stellen arbeiten sie dabei zusammen, sodass sie einander synergistisch ergänzen. Die Bildung von ATP aus Makronährstoffen kann nur mithilfe der B-Vitamine stattfinden. So kommen die Vitamine der B-Gruppe immer dann zum Einsatz, wenn mehr Energie benötigt wird: bei Müdigkeit oder Stress, beim Sport oder bei Migräne. Die Vitamine B6, B12 und Folat sind unabdingbar für die weitere Verstoffwechslung von Homocystein. Wird es nicht effizient abgebaut, steigt der Spiegel an. Ein erhöhter Spiegel gilt als Risikofaktor für diverse Krankheitsbilder.

Psyche und Stress

Außerdem fungieren die B-Vitamine als Co-Faktoren innerhalb der Neurotransmittersynthese. Folat, Vitamin B6 und B3 sorgen so für die

Umwandlung von L-Tryptophan zum „Glückshormon“ Serotonin. Eine unzureichende Versorgung mit B-Vitaminen kann im Umkehrschluss eine gedrückte Stimmung zur Folge haben. Auch die Produktion von Dopamin und Adrenalin benötigt B-Vitamine wie Folat und B6. So spielen sie auch bei der Stressantwort eine wesentliche Rolle. Zudem haben B-Vitamine Einfluss auf die

Erregungsleitung und die Regulation der Hormon-Aktivität. Pantothenensäure trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen (z. B. Sexualhormone), von Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei. Das psychische Wohlbefinden ist somit enger mit der Nährstoffversorgung verknüpft, als wir denken. Mit den richtigen orthomolekularen Werkzeugen kann ein gesundes Neurotransmitter-Gleichgewicht entstehen. —

Pure Encapsulations® erzeugt seit rund 30 Jahren hochwertige Produkte. Diese sind frei von unnötigen Zusatz- und Konservierungsstoffen, künstlichen Farbstoffen und Überzügen und daher maximal verträglich.
www.purecaps.net

KURZPROFIL & FACTS

Inhaltsstoffe: Thiamin HCl, Calciumpantothenat, Niacinamid, Pyridoxin HCl, Riboflavin 5' Phosphat, Inositol Hexaniacinat, Pyridoxal 5' Phosphat, Riboflavin, Calcium-L-Methylfolat, Methylcobalamin, Biotin

Verzehrempfehlung: 1 Kapsel pro Tag zu einer Mahlzeit

Packungsgröße: Mit 60 und 120 Kapseln pro Packung erhältlich

- Alle 8 B-Vitamine, ideal dosiert für die kurmäßige Anwendung für 2–4 Monate
- Bei erhöhtem Bedarf bzw. zu geringer Versorgung mit B-Vitaminen über die Ernährung
- Biotin, Niacin sowie die Vitamine B1, B6 und B12 sind für die stabile Funktion des Nervensystems sowie der Psyche von Bedeutung.
- Biotin, Niacin, Pantothenensäure sowie die Vitamine B1, B2, B6 und B12 spielen für einen gesunden Energiestoffwechsel eine Rolle.
- Vitamine B6, B12 und Folat tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.
- Biotin, Niacin und Vitamin B2 tragen zum Erhalt normaler Haut bei.
- Folat trägt zu einer normalen Blutbildung bei.





UNDICHT

1 Sodbrennen oder Refluxkrankheit?

Gelegentliches Sodbrennen ist nicht unüblich, eine Häufung von öfter als zweimal pro Woche weist aber auf eine Refluxerkrankung hin. Der Schließmuskel, der normalerweise vor einem unkontrollierten Zurückfließen des Mageninhalts in die Speiseröhre schützt, dichtet dann nicht mehr voll ab. Als Folge fließt der stark saure Mageninhalt zurück und reizt die Schleimhaut in der Speiseröhre. Es gibt mehrere Faktoren, die zu einer Schwächung des Anti-Reflux-Ventils führen. Eine Rolle spielt die familiäre Vorbelastung, zum anderen ein ungesunder Lebensstil: Man isst zu hastig, zu viel, zu süß und zu fett, trinkt zu viel Alkohol und raucht. Aber auch mechanische Belastungen wie das Heben schwerer Gegenstände oder auch häufiges Erbrechen, zum Beispiel durch Essstörungen, schwächen das Ventil.

ACHTUNG: 20–30% jener Menschen, die regelmäßig unter Sodbrennen leiden, haben bereits krankhafte Veränderungen an der Speiseröhrenschleimhaut. Unbehandelt können diese langfristig zu Speiseröhrenkrebs führen!



Drei Fakten zu Sodbrennen

Sodbrennen und Reflux sind mehr als eine leidige Lifestyleerscheinung. Treten die Symptome regelmäßig und intensiv auf, ist nicht nur die Lebensqualität deutlich eingeschränkt, es können auch ernste Konsequenzen folgen...

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



SYMPTOME

Bekannte und unbekannte

Viele kennen es: Zuerst eine üppige Mahlzeit und im Anschluss machen sich Magen und Brustkorb quälend bemerkbar. Magensäure kommt beim Aufstoßen hoch und die Speiseröhre brennt. Die Symptome treten zumeist nach Genussmitteln oder schwereren Mahlzeiten auf, jedoch können die Beschwerden auch spontan auftreten. Neben Sodbrennen und Aufstoßen können auch eher ungewöhnliche Beschwerden wie Husten, Heiserkeit, Räuspern, Hals-, Zungen und Mundbrennen, Ohrenprobleme und manchmal sogar Zahnschmerzen auftreten. Möglich sind auch chronische Nebenhöhlenentzündungen sowie Kopfschmerzen und Nasenrinnen beim Essen.



DIAGNOSE & BEHANDLUNG

Ganzheitliches Krankheitsbild

Meist wird bei Refluxproblemen zu Magensäureblockern gegriffen, die auch in über 90% der Fälle sehr wirksam sind. Allerdings lässt die Wirkung nach etwa zwei Monaten nach. Die Medikation lindert zwar die Symptome gut, setzt aber nicht an der Ursache an.

Für die Diagnose braucht es ein ausführliches ärztliches Gespräch. Da Reflux ein ganzheitliches Krankheitsbild ist, wird die Spezialistin Lebensumstände, Freizeit- und Essgewohnheiten, Stimmung etc. hinterfragen. Anschließend kann man über eine Gastroskopie die Ursache und das Ausmaß der Erkrankung genau abklären. Mit vielfältigen Maßnahmen geht es dann ans „Abdichten“ – einerseits mit Veränderungen des Lebensstils oder mithilfe einer Operation, wenn es nicht anders geht. In der Naturheilkunde greift man für die Therapie besonders gerne zu Extrakten von Bitterkräutern in Verbindung mit Schleimdrogen.

TCM-TIPP: Löffeln Sie 1/8 l Gurkensaft. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin kühlt dieser und bremst die Symptome.

NEU



BEI SODBRENNEN

SCHNELLE
LINDERUNG
NATÜRLICHER
SCHUTZ

- ✓ **Neutralisiert schnell**
überschüssige Magensäure durch mineralische Säurepuffer
- ✓ **Beruhigt und schützt**
die Speiseröhre durch einen Schutzfilm aus wertvollen Polysacchariden des Feigenkaktusextrakts

ENGLISH IN THE PHARMACY

WIR PRÄSENTIEREN
IHNEN IN JEDER
AUSGABE ENGLISCHE
REDEWENDUNGEN -
JEDES MAL ZU
EINEM ANDEREN
BERATUNGSTHEMA

Do you speak English?

TEIL 31: WOUND CARE

EIN GESPRÄCH BEGINNEN ...

Start a conversation...

Hallo Frau/Herr ...

Hello Mrs./Mr. ...

Guten Morgen, was kann ich für Sie tun?

Good morning, Sir/Madam, what can I do for you?

Kann ich Ihnen helfen?

May I help you?

Die/Der Nächste, bitte!

Next, please!

Wie geht es Ihnen, Frau ...?

How are you Mrs. ...?

Geht es Ihnen heute besser?

Are you feeling better today?

Suchen Sie etwas Bestimmtes?

Are you looking for anything in particular?

Informationsaustausch in anderen Sprachen ist wichtiger denn je. Vor allem im Gesundheitsbereich ist die Verständigung besonders bedeutsam. Eine gut informierte Patientin kann aktiv dazu beitragen, dass die Behandlung fruchtet. Übrigens: 330 Millionen Menschen sprechen Englisch als Muttersprache, rund 1,5 Milliarden Menschen nutzen Englisch als Zweitsprache! Dieses Mal behandeln wir das Thema „wound care“ (Wundpflege).

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die übergeordneten Ziele der Wundversorgung bestehen darin, die Heilung zu fördern, Infektionen oder weiteren Komplikationen vorzubeugen und die Narbenbildung zu minimieren.

The overall goals of wound care treatment are to promote healing, to prevent infection or further complications, and to minimize the effects of scarring.

Vor der Empfehlung von Wundversorgungsprodukten sollte abgeklärt werden, ob eine Selbstbehandlung für die Einzelne geeignet ist.

Prior to recommending any wound care products, it should be determined whether self-treatment is appropriate for the individual.

Stadien der Wundheilung *Stages of wound healing*

- Das Blut beginnt zu gerinnen und es beginnt sich ein Schorf zu bilden.
Blood begins to clot and a scab begins to form.
- Weiße Blutkörperchen helfen, Infektionen abzuwehren und beginnen mit der Reparatur des beschädigten Gewebes und gebrochener Blutgefäße.
White blood cells help to ward off infection and begin to repair the damaged tissue and any broken blood vessels.
- Rote Blutkörperchen bilden Kollagen, um eine Grundlage für das Wachstum neuen Gewebes in der Wunde zu bilden.
Red blood cells create collagen to form a base for new tissue to grow in the wound.
- Über diesem Gewebe bildet sich neue Haut und die Wunde wird kleiner, da sich die Ränder nach innen ziehen.
New skin forms over this tissue, and as the edges pull inward, the wound gets smaller.
- Es bildet sich eine Narbe, die den Bereich über der Wunde verstärkt.
A scar forms, strengthening the area over the wound.

Zu den Wunden, die selbst behandelt werden können, zählen im Allgemeinen kleinere Schürfwunden, Kratzer, Schnittwunden und Insektenstiche. Die allgemeine Pflege kleinerer Wunden umfasst meist die folgenden drei Schritte:

In general, wounds that can be self-treated can include minor scrapes, scratches, cuts, and insect bites. General care of minor wounds typically includes the following 3 steps:

- Reinigen Sie die betroffene Stelle gründlich.
Cleanse the affected area thoroughly.

- Tragen Sie eine antibiotische Salbe auf
Apply an antibiotic ointment to the wound.
- Decken Sie sie mit einem sterilen Verband ab, um eine feuchte Heilungsumgebung zu schaffen.
Cover it with a sterile bandage to create a moist healing environment.

Patientinnen sollten daran erinnert werden, Wunden immer mit einem sterilen Verband abzudecken, da Studien gezeigt haben, dass eine feuchte Heilungsumgebung die Heilung beschleunigt und die Narbenbildung minimieren kann. >>

VOKABELMIX

Vocabulary mix

Schürfwunden	scrapes
Kratzer	scratches
Schnittwunden	cuts
Salbe	ointment
Narbe	scar
Verband	dressing
Gewebe	tissue
klebend	adhesive
saugend	absorbent

Die richtige Wundversorgung kann Infektionen vorbeugen und den Heilungsprozess des Körpers beschleunigen.
Proper care of wounds can prevent infection and speed the body's healing process.





Frische Narben (noch rosa) sind sehr anfällig für ultraviolettes (UV) Licht und können leicht „verbrennen“.
Fresh scars (still pink) are highly vulnerable to ultraviolet (UV) light, and can easily „burn“.

» *Patients should be reminded always to cover wounds with a sterile bandage, because studies have shown that a moist healing environment will accelerate healing and may minimize scarring.*

Bestimmte Erkrankungen wie Diabetes und auch bestimmte Medikamente können den Heilungsprozess behindern. Sie sollten Patientinnen mit diesen Erkrankungen oder unter Einnahme dieser Medikamente daran erinnern, besonders auf die Pflege kleinerer Wunden zu achten und sich umgehend an ihre Hausärztin zu wenden, um sicherzustellen, dass die Wunde ordnungsgemäß heilt.

Certain conditions such as diabetes and certain medications may encumber the healing process. You should remind patients with these conditions or taking these medications to pay particular attention to minor wound care and to immediately contact their primary health care provider to ensure that the wound is healing properly.

Achten Sie darauf, gesund zu essen. Ihr Körper braucht gute Nahrung, um den Heilungsprozess voranzutreiben. Nehmen Sie Lebensmittel mit hohem Vitamin-C-Gehalt in Ihre Ernährung auf. Der Körper benötigt es, um Kollagen herzustellen. Der tägliche Verzehr von frischem Obst und Gemüse versorgt Ihren Körper außerdem mit anderen für die Wundheilung wichtigen Nährstoffen wie Vitamin A, Kupfer und Zink. Es kann hilfreich sein, Vitamin C zu ergänzen.

Make sure to eat properly. Your body needs good food to fuel the healing process. Include foods rich in vitamin C in your diet. The body needs it to produce collagen. Fresh fruits and vegetables eaten daily will also supply your body with other nutrients essential to wound healing such as vitamin A, copper and zinc. It may help to supplement your diet with extra vitamin C.

Es gibt eine Vielzahl verschiedener Arten von Wundauflagen, von denen jede ihre eigenen einzigartigen Ei-

genschaften aufweist, die sie für bestimmte Wunden geeignet machen.

There are a wide variety of different types of wound dressings, each with its own unique characteristics that make them suitable for specific wounds.

Pflaster bestehen aus einem Stück Mull und einer klebenden Rückseite. Sie sind normalerweise in einzelnen sterilen Packungen verpackt. Pflaster sollten jedes Mal ausgetauscht werden, wenn sie schmutzig oder nass werden oder wenn Blut durchdringt.

Plasters are made from a piece of gauze and an adhesive backing. They're usually wrapped in single sterile packs. Plasters should be replaced every time they get dirty or wet, or if the blood soaks through.

Mullverbände Gauze dressings

Mullverbände sind vielseitig, was sie zu einer beliebten Wahl für die Wundversorgung macht, z. B. zum Abdecken und Schützen oberflächlicher Wunden wie Schürfwunden oder Schnittwunden, zum Auftragen von topischen Medikamenten auf Wunden mit imprägnierten Mullverbänden u. v. m.

Gauze dressings are versatile, making them a popular choice for wound care. For Examples for covering and protecting superficial wounds, such as abrasions or lacerations, or for applying topical medications to wounds using impregnated gauze dressings ...

Nicht haftende Verbände Non-adherent dressings

Nicht haftende Verbände sollen Schmerzen beim Verbandwechsel minimieren. Diese Verbände können für Wunden mit empfindlichem oder fragilem Gewebe wie Verbrennungen oder Hauttransplantationen verwendet werden.

Non-adherent dressings are designed to minimize pain during dressing changes. These dressings can be used for wounds with delicate or fragile tissue, such as burns or skin grafts.

Hydrokolloid-Verbände Hydrocolloid dressings

Hydrokolloid-Verbände sind saugfähige Polster mit einer stark haftenden Rückseite, die häufig bei schwach bis mäßig exsudierenden Wunden verwendet werden. Die gelbildenden Wirkstoffe in diesen Verbänden sind sehr saugfähig und tragen dazu bei, den Bereich feucht zu halten.

Hydrocolloid dressings are absorbent pads with a strong adhesive back, often used for low to moderate exudating wounds. The gel-forming agents in these dressings are highly absorbent and help keep the area moist.

Schaumverbände *foam dressings*

Schaumverbände werden häufig für mittelschwere bis schwere Wunden verwendet. Diese Verbände haben eine weiche, polsternde Wirkung und nehmen eine große Menge Wundexsudat auf.

Foam dressings are often used for moderate to severe wounds. These dressings have a soft, cushioning effect and absorb a large amount of wound exudate.

Weitere Arten von Verbänden *Further types of dressings*

- Alginatverbände
– *Alginate dressings*
- Transparente Folienverbände
– *Transparent film dressings*
- Hydrogel-Verbände
– *Hydrogel dressings*
- Kollagenverbände
– *Collagen dressings*

- Silberverbände
– *Silver dressings*

Sobald die Wunde verheilt ist, tragen Sie Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 auf.

Once the wound has healed, apply sunscreen with an SPF of at least 30.

EIN GESPRÄCH BEENDEN ...

End a conversation...

Hier, bitte schön.
Here you are.

Ist das alles?
Will that be all?

Kann ich noch etwas für Sie tun?
Is there anything else I can do for you?

Ich wünsche Ihnen baldige Besserung.
I wish you a speedy recovery.

Auf Wiedersehen – bis bald.
Goodbye – see you soon.



Bereit für den Sommer?

Im Garten, am Pool, beim Schwimmen: Kleine Verletzungen sind im Sommer schnell passiert. Die hochwertigen Produkte von Leukoplast® bieten sicheren Schutz, auch unterwegs. Mehr Informationen unter www.leukoplast.at

Leukoplast®

Wound care in best hands

Giardien beim

Der Hund Ihrer Kundin leidet an wiederkehrenden Magen-Darm-Beschwerden oder chronischer Diarrhoe? Die Ursache hierfür könnten Giardien sein, die sich im Dünndarm des Vierbeiners ausbreiten. Lesen Sie alles über den richtigen Umgang mit den schädlichen Parasiten.

VON MICHAELA HÖSELE, PKA

Giardien können sowohl bei Menschen als auch bei Hunden, Katzen und anderen Tieren im Verdauungstrakt auftreten. Es handelt sich dabei um mikroskopisch kleine, einzellige Organismen, die zu der Gruppe der Parasiten zählen. Das bedeutet, dass sie für ihr Überleben einen Wirt benötigen. Noch vor einiger Zeit waren Giardien in unseren Breitengraden unbekannt. Doch durch Urlaubsreisen in südliche und östliche Länder sowie importierte Tiere aus dem Ausland, die hier – teils ohne ärztliche Untersuchung – verkauft werden, haben die Infektionen mit *Giardia lamblia* zugenommen. Nach einem Wurmbefall handelt es sich bei Giardien oftmals um die zweithäufigste parasitäre Erkrankung. Eine Infektion mit *Giardia lamblia* wird Giardiasis oder auch Giardiose genannt.

Lebenslauf und Verbreitung

Giardien werden vom Hund oral aufgenommen und wandern zunächst zum Dünndarm. Betrachtet man die Parasiten unter dem Mikroskop, erkennt man an ihrer Bauchseite eine Art Saugnapf, mit dem sie sich an der Darmwand befestigen und diese so schädigen. Um sich schnellstmöglich zu vermehren, liegt ihre Strategie darin, sich zweizuteilen und sich im Enddarm zu einer Zyste zu bilden. Dies bedeutet, dass der Schädling eine schützende Hülle bekommt und dadurch unantastbar

Leidet Ihr Hund unter einer Giardiose, sind einige Hygienemaßnahmen zu beherzigen. Verzichten Sie eine Zeit lang auf Gassi-Runden mit vielen Hundebeggnungen und weichen Sie auf ruhigere Gegenden aus.

wird. Anschließend werden die geschützten Zysten mit dem Kot ausgeschieden. Durch diese Umwandlung sind Giardien für chemische Mittel und Desinfektionsmittel sozusagen unzerstörbar. Daher ist es wichtig zu wissen, dass derartige Giardien-Zysten außerhalb des Darms noch circa einen Monat lang infektiös sind. Sobald sie das optimale Milieu wie zum Beispiel eine Pfütze oder feuchte Umgebung gefunden haben, ist es ihnen möglich, auch mehrere Monate zu überleben und dort auf ihren Wirt zu warten.

Über den Ansteckungsprozess und mögliche Gefahren

In der Regel werden Giardien über Kontakt mit infiziertem Kot übertragen. Hierbei reicht es, wenn der Vierbeiner nur daran schnuppert, aus einer besiedelten Pfütze trinkt oder auch in verseuchtem Wasser schwimmt. Während ausgewachsene Hunde im Regelfall keine Symptome zeigen und gut damit leben können (diese werden auch als „Ausscheider“ bezeichnet und verbreiten die Parasiten durch ihren Kot), reagieren junge Hunde oder immungeschwächte Tiere mit starken Symptomen auf den Befall.

Die Giardiose zählt zur Gruppe der Zoonosen, was wiederum bedeutet, dass die Krankheit von Tieren auf Menschen übertragen werden kann. Umgekehrt können aber auch Tiere von Menschen angesteckt werden. Viel häufiger ist allerdings die Ansteckung von Mensch zu Mensch und Tier zu Tier. Besonders gefährdet sind hierbei kleinere Kinder und immungeschwächte Menschen. Wer normale hygienische Maßnahmen ergreift, braucht sich allerdings nicht wegen einer Ansteckung zu sorgen. Frühzeitig erkannt, diagnostiziert und behandelt bekommt man die lästigen Schädlinge zu meist wieder in den Griff. An oberster Stelle stehen hierbei ernstzunehmende Hygienemaßnahmen. ➤

Hund



WISSENSWERTES

Tipps & Tricks

- **Hygienemaßnahmen:** Alle Decken bzw. Laken, Teppiche und Unterlagen mit dem Kochwäscheprogramm waschen bzw. Behandlung mit einem Dampfreinigungsgerät. Futter- und Trinknapfe täglich mit kochendem Wasser reinigen, ebenso Hundespielzeug.
- **Hundekontakt reduzieren:** Bei Spaziergängen ist es wichtig, alle Häufchen aufzuheben, um so eine weitere Verbreitung auf andere Tiere zu verhindern. Auf Gassi-Runden mit vielen Hundebegegnungen kurzzeitig verzichten und auf ruhigere Gegenden ausweichen.
- **After nach Spaziergang säubern:** Damit die Giardien nicht wieder in die Wohnung geschleppt werden. Lange Behaarung rund um den After kürzen.
- **Aushungern:** Kohlenhydrate sind Futter für Parasiten, daher sollten Sie diese weitgehend streichen (auch Leckerlis, die Kohlenhydrate enthalten). Diese Taktik trägt positiv zum „Aushungern“ der Giardien bei.
- **Die richtige Ernährung:** Frischfleisch bzw. Rohfütterung oder aber Umstellung auf ein hochwertiges Dosenfutter ohne Kohlenhydratquellen.

In der Regel werden Giardien über Kontakt mit infiziertem Kot übertragen. Hierbei reicht es, wenn der Vierbeiner nur dran schnuppert, aus einer besiedelten Pfütze trinkt oder auch in verseuchtem Wasser schwimmt. Die Erreger können dort mehrere Monate überleben und auf ihren Wirt warten.



» Mögliche Symptome:

- Schleimiger (abgelöste Darmschleimhaut), fettiger, gelblicher und übelriechender Durchfall
- Erbrechen, Übelkeit
- Blähungen und Darmgeräusche
- Gewichtsverlust trotz Appetit
- Allgemeines Unwohlsein, Schwäche und Müdigkeit/Mattigkeit
- In manchen Fällen auch Fieber, Blutarmut und Juckreiz/Ekzeme

Diagnose: Wie lassen sich Giardien beim Hund nachweisen?

Die Tierärztin untersucht eine mitgebrachte Kotprobe des Hundes. In vielen Fällen wird ein Schnelltest (ELISA) auf Einzeller durchgeführt oder die Kotproben unter einem Mikroskop untersucht. Das geschieht entweder direkt in der Praxis oder in einem Labor. Dabei ist es wichtig, Kotproben von mehreren (in der Regel drei) aufeinanderfolgenden Tagen mitzubringen. Es kann nämlich vorkommen, dass Giardien nicht jeden Tag gleichermaßen ausgeschieden werden. Forscherinnen haben außerdem herausgefunden, dass sich die Parasiten bei manchen Tieren in die Gallengänge zurückziehen können. In diesem Fall werden sie nur in Stresssituationen freigesetzt und mit dem Kot ausgeschieden.

Mögliche Therapieansätze

Ein Giardienbefall dauert üblicherweise drei bis vier Wochen, wenn man alle Tipps und Tricks befolgt. Zur Behandlung stehen der Tierärztin verschiedene Medikamente und Wirkstoffe zur Verfügung. Diese Entwurmungsmedikamente werden üblicherweise rund fünf Tage lang verabreicht. Um Erfolge zu erzielen, muss die

Flavonoide sind eine wertvolle Waffe gegen die Schädlinge. Lebensmittel wie Äpfel, Beeren, Preiselbeeren, Brokkoli, Sellerie, Wirsing, Petersilie und Nüsse sind reich an Flavonoiden.

medikamentöse Therapie mit Hygienemaßnahmen (s. Kasten) kombiniert werden. Auch weitere Tiere im Haus müssen mitbehandelt werden. Nach einer erfolgreichen Behandlung sollte unbedingt eine weitere Stuhluntersuchung durchgeführt werden, um nachzuweisen, dass man den Befall tatsächlich loswerden konnte. Ebenfalls ist ein Darmaufbau mit einem Probiotikum zu empfehlen.

Pflanzliche Helfer

Es besteht die Möglichkeit, eine Giardiose auch naturheilkundlich zu behandeln. Neben der Vermeidung von Kohlenhydraten sind Flavonoide eine wertvolle Waffe gegen die Schädlinge. Deshalb sollten unbedingt Kräuter, Gemüse und Obst, die einen hohen Anteil an Flavonoiden aufweisen, in die Ernährung des Hundes integriert werden. Um Lebensmittel, die reich an Flavonoiden sind, handelt es sich beispielsweise bei Äpfeln, Beeren, Preiselbeeren, Brokkoli, Sellerie, Wirsing, Petersilie, Nüssen und Kräutern wie Salbei (1), Melisse (2) und Minze (3). Eine weitere hilfreiche Rezeptur nach Nadja Glander ist Buttermilch gemischt mit Oregano, Thymian und Majoran. Dieses Rezept wird dem Hund innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens in Kombination mit einer Fastenkur verabreicht, um die hartnäckigen Parasiten auf diesen Weg zu vernichten und auszustoßen. □



Gesundheitsdaten

_ SENSIBLE INFORMATIONEN

Das Gesundheitswesen ist einer jener Bereiche unseres Lebens, in dem am meisten Daten generiert werden. Rund 30% des anfallenden Datenvolumens gehen aus dem Bereich der Gesundheitsversorgung und Life Sciences hervor. Derzeit wird in Brüssel final an der Schaffung des Europäischen Gesundheitsdatenraums gearbeitet, der einheitliche Regeln in Europa zum Umgang mit ebendiesen Gesundheitsdaten schaffen soll. Ziel ist es, die Versorgung der Patientinnen zu verbessern, die Wissenschaft und Forschung voranzutreiben und die Steuerung der Gesundheitssysteme zu erleichtern. Im Rahmen dieser finalen Gespräche in Brüssel zur Schaffung des Europäischen Gesundheitsdatenraumes betonte Gesundheitsminister Johannes Rauch, dass sich Österreich seit Beginn der Verhandlungen für höchste Standards beim Datenschutz und Wahlfreiheit für Patientinnen in Form eines Opt-Outs einsetze. Bei einem Beschluss ist mit einem Inkrafttreten bis Ende 2024 zu rechnen.

MESSE

Grow Job Festival Wien



PKA intern

Der Österreichische Apothekerverband war im Zuge seiner Personalkampagne „Lehre in der Apo – passt zu mir“ am Grow Job Festival in Wien vertreten. Hoch qualifizierte PKA standen vor Ort jungen Interessentinnen zur Verfügung und beantworteten geduldig alle Fragen rund um die Lehre und den Beruf als PKA.

Wer gleich vor Ort in den PKA-Beruf „reinschnuppern“ wollte, hatte die Möglichkeit, vier verschiedene ätherische Öle zu erraten und bekam anschließend den passenden Tee mit nach Hause. Wer sich dann immer noch nicht sicher war, ob sie für den PKA-Beruf geeignet ist, konnte direkt am Messestand den Check-up machen.

Ich bedanke mich vielmals für das Engagement all jener PKA, die der ganzen Welt bereitwillig erzählen, wie großartig ihr Beruf ist!

PS.: Solltest auch du Interesse daran haben, den PKA-Beruf auf Messen einem interessierten Publikum vorzustellen, schreibe mir bitte eine kurze E-Mail an: angelika.hovorka@apothekerverband.at. Ich freue mich auf dich!



STUDIE

– GENERATION „SAFETY FIRST“

Laut einer neuen Repräsentativumfrage mit 800 Lehrlingen des Instituts für Jugendkulturforschung in Kooperation mit tfactory ist Auszubildenden vor allem eines wichtig: Sicherheit.

Man will klare Verhältnisse und eine materiell solide Lebensgrundlage. Vor allem die Teuerung und die Kriegsstimmung in Europa machen vielen zu schaffen. Der Ausbildungsbetrieb soll neben dem Elternhaus der zweite Fels in der Brandung des Lebens sein. Natürlich gibt es hier Unterschiede der unterschiedlichen Berufsparten. Angehende Lehrlinge machen sich heutzutage viele Gedanken über ihren zukünftigen Lehrbetrieb. In Krisenzeiten steht als wichtigstes Kriterium die Arbeitsplatzsicherheit im Mittelpunkt. Danach folgen eine angenehme Arbeitszeit und eine hohe Lehrlingsentschädigung. Frauen sind besonders sicherheitsorientiert und haben ein großes Bedürfnis, die Arbeitszeit mitzugestalten.

GESUNDHEITSTESTS

Novelle des Apothekengesetzes



In Zukunft werden moderne und innovative Gesundheitstests wie etwa Blutzucker- und Cholesterinmessungen oder Analysen von Mikronährstoffen wie Vitamin D angeboten. Dazu kommen Impftiter-Analysen, um herauszufinden, ob ausreichend Antikörper vorhanden sind sowie Vor-Ort-Nachweise von Infektionskrankheiten wie Influenza, RSV oder COVID-19. Die Grundlagen für die Durchführung werden in den Apotheken nach und nach geschaffen.

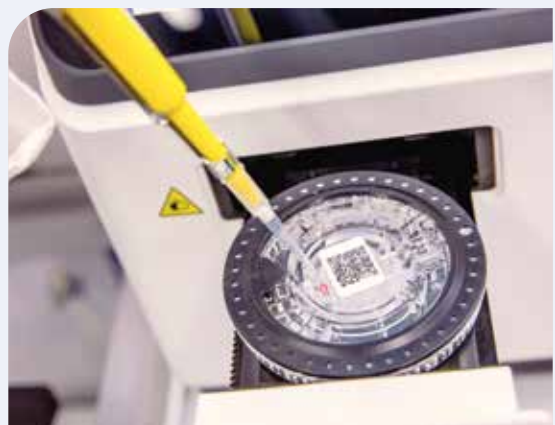
„Wir freuen uns, die Bevölkerung nun noch besser als bisher mit wohnortnahen und wichtigen Gesundheitsdienstleistungen aus der Apotheke versorgen zu können. Schon jetzt besuchen täglich rund 500.000 Personen eine Apotheke in Österreich und profitieren damit von deren niederschwelligem Zugang. Die 1.450 Apotheken in Österreich sind bereits jetzt eine tragende Säule des Gesundheitssystems. Diese zentrale Rolle wird durch die Ausweitung des apothekerlichen Leistungsspektrums weiter gezielt gestärkt. Wir erhöhen mit dieser Offensive an neuen Gesundheitsangeboten im Bereich der Prävention und Früherkennung die Versorgungs- und Lebensqualität der Bevölkerung“, so Ulrike Mursch-Edlmayr, Präsidentin der Österreichischen Apothekerkammer.

Österreichs Apotheken werden ihre gesundheitlichen Angebote für die Menschen ausweiten. Das ermöglicht die Ende Februar im Plenum des Nationalrats beschlossene Apothekengesetznovelle.

Bewährung in der Pandemie

Hintergrund der neuen gesetzlichen Grundlage ist die bemerkenswerte Leistung der Apothekerschaft während der Corona-Pandemie, vor allem durch den schnellen Aufbau einer standardisierten Test-Infrastruktur und der professionellen Durchführung von Corona-Tests. „Dieses niederschwellige und qualitativ hochwertige Test-Angebot wurde von den Menschen äußerst geschätzt, die Strukturen haben sich in den Apotheken etabliert und werden jetzt rechtlich umfassend verankert. Das beinhaltet auch die dafür erforderliche Probengewinnung durch die Blutentnahme aus der Kapillare, also zum Beispiel aus der Fingerkuppe, sowie das Entnehmen von Abstrichen aus Nase und Rachen.“

Nach wie vor in Warteposition: das Impfen in der Apotheke. Noch nicht enthalten im neuen Apothekengesetz ist die gesetzliche Grundlage, bestimmte Auffrischungsimpfungen wie FSME oder Grippe in der Apotheke durchzuführen.



In Zukunft bieten Apotheken Gesundheitstests an. Außerdem ermöglicht die Novelle die freiwillige Anpassung der Öffnungszeiten an regionale Versorgungsbedürfnisse der Menschen.

Tickt die Generation Alpha anders?

Ich war vor Kurzem auf einer Fortbildung für Ausbilderinnen. Für mich ist es sehr wichtig zu verstehen, was in jungen Menschen vor sich geht, was sie bewegt. Was soll ich sagen? Es waren doch einige Aha-Momente dabei.

Ich finde es wirklich lustig. In meinen Teenagerjahren haben die „Älteren“ immer über uns gemeckert. Wir arbeiten nichts, wir bringen nichts auf die Reihe, das wird noch zum Weltuntergang führen. Jetzt gehöre ich zu der „älteren“ Generation – auch wenn ich mich niemals so alt fühle, wie ich eigentlich bin – und denke mir manchmal, der gleiche Film läuft wieder ab. Eigentlich voll schräg.

Jetzt denkt meine Generation, dass wir alles richtig machen. Wir wissen, was stimmt und geben den Ton an. Es gibt aber kein Richtig oder Falsch. Auch ich mache täglich Fehler, das liegt einfach in unserer Natur. Man trifft eine Entscheidung, in dem Glauben, dass diese im Moment richtig ist. Später stellt sich vielleicht heraus, dass es die falsche war. Shit happens!

Lernen wir nie dazu?

Was leider viele falsch machen ist, nicht die Verantwortung dafür zu übernehmen. Stattdessen wird irgendjemandem oder irgendetwas die Schuld in die Schuhe geschoben. Ob es eine Mitarbeiterin ist, die Politik oder die Klimaerwärmung – alle anderen sind schuld daran, dass es nicht funktioniert hat. Aber einfach zuzugeben, dass die Entscheidung falsch war und eine Lösung finden, das können die wenigsten. Die meisten denken, dass sie dadurch ihr Gesicht verlieren. Ich sehe es als extrem „reif“, die Verantwortung für sein Tun zu übernehmen und dafür auch einzustehen. Immer mit gutem Beispiel voran. Was sollen die jungen Menschen denn von uns lernen, wenn wir alle Fehler nur auf andere schieben?



MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHNIG
PKA-Angelegenheiten, Apothekerverband

Sei ein Vorbild

Ja, die jungen Menschen haben einen anderen Zugang zum Leben. Die Welt ist einem ständigen Wandlungsprozess unterworfen, sie bleibt nicht stehen. Und was vor 20 Jahren vielleicht gegolten hat, gilt jetzt nicht mehr. Wir Älteren können unsere Teenagerjahre nicht mit denen von heute vergleichen. Die Jugendlichen von heute sind ganz anders aufgewachsen, sie werden mit ganz anderen Problemen konfrontiert und müssen sich mit ganz anderen Herausforderungen herumpflanzen als wir. Und dass unsere Kinder sind, wie sie sind, da haben wir Eltern schon auch viel dazu beigetragen. Die Kinder sind unsere Spiegelbilder. Sie lernen primär von den Eltern. Darum ist es so wichtig, ein gutes Vorbild zu sein, dann werden unsere Kinder auch anders geprägt sein.

Versuche zu verstehen

Das Gleiche gilt im Arbeitsleben. Bist du für die Ausbildung von Lehrlingen zuständig, dann sei ein gutes Vorbild. Lass einmal dein Verhalten Revue passieren und setze dir einen Spiegel vor. Gehe einmal vorurteilsfrei vor und versuche dich in die andere Person hineinzusetzen. Versuche, ihre Sichtweise zu verstehen und zeige Empathie. Man kann so viel von jungen Menschen lernen, sie haben großartige Ideen. Versuche, die Talente herauszufinden und fördere sie. Junge Menschen brauchen oft nur eine Person, die an sie glaubt. Sei du diese eine Person und helfe den jungen Menschen, sich selbst zu finden.

Du bist großartig und wertvoll! Deine Silvia

TERMINÜBERSICHT

PKA-AKADEMIE 2024 WWW.PKA-AKADEMIE.AT

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER APOTHEKENPRAXIS

Mag. Dr. Barbara Našel

6.–13.6.2024, Linz, Blended Learning
Onlinekurs, jeweils von 8–12 Uhr
Präsenzkurs, jeweils von 9–17 Uhr

AUSBILDUNG ZUR DERMOKOSMETIK-SPEZIALISTIN

Ingrid Jirku

7.5.2024, Wien,
Präsenzkurs von 9–17 Uhr

KONFLIKTLÖSUNG LEICHT GEMACHT

Mag. Daniela Gruber

18.4.2024, Onlinekurs von 9–17 Uhr

PROFESSIONELLE KUNDEN- BERATUNG AN DER TARA

Azra Bišanović

29.+30.4.2024, Linz,
Präsenzkurs von 9–17 Uhr

VORBEREITUNGSKURS ZUR LAP

Gabriele Rosenmayer

25.5.2024, Präsenzkurs, St. Pölten
Präsenzkurs von 9–17 Uhr

WUNDVERSORGUNG IN DER APOTHEKE

Mag. Elisabeth Pichler MBA

25.4.2024, Präsenzkurs, St. Pölten von 9–17 Uhr

HEILPFLANZENLEHRGANG ZUR ARZNEIPFLANZEN-BERATERIN

Modul 1 – Arzneipflanzen Basiswissen

13.–16.6.2024, Seewiesen

Modul 2 – Arzneipflanzen Vertiefung

27.–30.6.2024, Seewiesen

Modul 3 – Praxistransfer & Zertifizierung

März und Mai 2025 (noch in Planung)

DIPLOMLEHRGÄNGE ZUR APOTHEKEN- WIRTSCHAFTSASSISTENZ 2024

MODUL 4: SOCIAL MEDIA | Linz, 14.5.–27.6.2024

„pka timetable“ JOIN US!

CHOLESTERIN

Gut vorbereitet für die LAP ...

Die Lehrabschlussprüfung setzt sich aus den Teilbereichen praktische und theoretische Prüfung sowie labortechnische Prüfungsarbeit zusammen, die alle positiv abgeschlossen werden müssen. Wir machen Sie für Tag X fit!

von Camilla Burstein, MA

MULTIPLE CHOICE

– KREUZEN SIE ZUTREFFENDES AN

- a) Vermehrte Bewegung und Reduktion von Übergewicht tragen zu niedrigeren Blutfettwerten bei.
- b) Kokosfett ist bei hohen Blutfettwerten empfehlenswert, weil es aus ungesättigten Fettsäuren besteht.
- c) Ungesättigte Fettsäuren wie z. B. Distelöl sind hier besonders ratsam.
- d) Fische wie Lachs sollten gemieden werden.



DIE FRÜHERE EMPFEHLUNG, CHOLESTERINREICHE NAHRUNGSMITTEL (WIE Z. B. EIER UND INNEREIEN) ZU MEIDEN, GILT SO NICHT MEHR.

MÜNDLICHE FRAGE

Eine Kundin zeigt Ihnen ihren letzten Laborbefund, die Cholesterin- und Triglyceridwerte sind erhöht. Welche Tipps können Sie ihr geben?

Der empfohlene Werte im Blut für **Gesamtcholesterin** sollte unter **200 mg/dl** liegen, **Triglyceride** unter **150 mg/dl**! Für Risikopatientinnen können jedoch niedrigere Zielwerte gelten.

Erhöhte Triglycerid- und Cholesterinwerte stellen ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar. Es kommt auf Dauer zu Ablagerungen von Cholesterin an der Gefäßwand und Arteriosklerose – die Folge können Schlaganfälle oder Herzinfarkte sein.

Mit einer gesunden Lebensführung kann man die Blutfettwerte senken:

- Vermeidung ungesunder Kohlenhydrate wie Weißmehlprodukte und Zucker
- Besser sind komplexe Kohlenhydrate in Form von Vollkorn, Naturreis, Hülsenfrüchten, Erdäpfeln oder Gemüse.
- Besonders gut sind auch Haferflocken und pektinreiches Obst wie Beeren, Äpfel und Birnen.
- Eine Reduktion der Aufnahme gesättigter Fettsäuren hilft, den Cholesterinspiegel zu senken.
- Meiden Sie beispielsweise Wurst, fettes Fleisch, Schlagobers, Creme fraiche, fetten Käse, Fertiggerichte, Schokolade ...

Unterstützende Nahrungsergänzungsmittel enthalten z. B. Omega-3-Fettsäuren, Olivenöl bzw. Ölsäure, Vitalpilze, L-Carnitin, Spirulina, Haferextrakt, OPC ...

Wissenswertes

Fette (Triglyceride) und Cholesterin sind wichtige Nahrungsbestandteile, werden aber auch vom Körper selbst produziert. Man unterscheidet:

- LDL (low density lipoproteins) und
- HDL (high density lipoproteins).

HDL senkt den Cholesterinspiegel im Blut und wird daher oft als „gutes Cholesterin“ bezeichnet.

ArmoLIPID PLUS

Cholesterin
natürlich
im Griff

NR. 1
ÖSTERREICHS*



Der Begleiter bei Ihrem
Cholesterinmanagement
in Verbindung mit einem abgestimmten
**Bewegungs- und
Ernährungskonzept.**

- ♥ Sehr gute Verträglichkeit
- ♥ mit natürlichen Inhaltsstoffen



*IQVIA 10F3 MAT 09/2023 in Einheiten und FAP.
Gemäß Packungsbeilage: Die Inhaltsstoffe von ArmoLIPID® PLUS wirken sich in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung positiv auf den Cholesterin- und Triglyceridspiegel im Blut aus. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

R

und 108.000 Lehrlinge werden in knapp 28.500 Lehrbetrieben österreichweit ausgebildet. Die Zahl der jungen Menschen, die einen Beruf erlernen wollen, ist in den letzten Jahren allerdings rückläufig.

Auch wenn es manchmal Schwierigkeiten im Rahmen der Lehrlingsausbildung gibt, funktionieren die meisten Lehrlingsausbildungen sehr gut, vor allem wenn Lehrberechtigte und Lehrlinge motiviert sind, ausreichend Zeit füreinander haben und aufeinander eingehen.

Leider gibt es aber im Rahmen der Lehrlingsausbildung auch Konflikte, das Klima im Lehrbetrieb verschlechtert sich und führt dazu, dass die Lehrberechtigte das Interesse an der Zusammenarbeit mit dem Lehrling verliert. Eine vorzeitige Beendigung des Lehrverhältnisses ist wie eingangs erwähnt aufgrund der arbeitsrechtlichen Sonderstellung des Lehrverhältnisses nur unter sehr speziellen Voraussetzungen möglich:

1. Nach Ablauf der dreimonatigen Probezeit stehen die einvernehmliche Auflösung (muss schriftlich sein und ist nur gültig, wenn vorweg eine Belehrung durch die Arbeiterkammer oder das Arbeits- und Sozialgericht stattgefunden hat) oder
2. die vorzeitige Auflösung (Beendigung aus besonders schwerwiegenden Gründen = Entlassung) zur Verfügung.
3. Eine dritte Möglichkeit, die eine Beendigung des Lehrverhältnisses ermöglicht, ist die sogenannte außerordentliche Auflösung des Lehrverhältnisses.

Die Arbeitgeberin hat die Möglichkeit – ähnlich wie bei einer herkömmlichen Beendigung eines Dienstverhältnisses (Kündigung) – das Lehrverhältnis auch ohne besonders schwerwiegenden Grund aufzulösen. Entschließt sie sich, das Lehrverhältnis zu beenden, ist sie verpflichtet, sich an bestimmte Fristen zu halten. Zusätzlich muss eine sogenannte Lehrlingsmediation (Mediationsverfahren für Lehrlinge) durchgeführt bzw. diese Mediation bei einer qualifizierten Mediatorin in Auftrag geben werden.

Bevor es also zu einer „außerordentlichen Auflösung“ des Lehrverhältnisses und einem „Ausbildungsübertritt“ des Lehrlings kommen kann, müssen einige Schritte gesetzt und Fristen eingehalten werden.

Für die auszubildende Person hat die Durchführung eines Mediationsverfahrens den Vorteil, dass sie über die tatsächlichen Ursachen der Auflösung Klarheit erlangt. Diese Erkenntnisse können für das weitere Berufsleben sehr hilfreich sein.

_ WIE ARBEITEN MEDIATORINNEN?

Mediatorinnen sind neutral, das heißt sie stehen auf keiner Seite, sind allparteilich und schaffen einen Ausgleich zwischen den Teilnehmerinnen.

Mediatorinnen machen keine Lösungsvorschläge und entscheiden nicht, wer „Recht hat“. Die Lösung, das Zukunftsszenario in Bezug auf das Lehrverhältnis wird durch die Teilnehmerinnen (Lehrling, Lehrberechtigte) selbst erarbeitet. Mediatorinnen begleitet diesen Weg und leiten die Gespräche.

_ WIE IST DER ABLAUF?

Die außerordentliche Auflösung ist eine wechselseitige Auflösungsmöglichkeit des Lehrverhältnisses zum Ende des 1. Lehrjahres und bei zumindest 3-jährigen Lehrberufen zum Ende des 2. Lehrjahres, jeweils mit vorangehender Auflösungsfrist von 1 Monat.

Diese außerordentliche Auflösungsmöglichkeit ist im Falle der Auflösung durch die Lehrberechtigte an die Voraussetzungen einer 3-monatigen Vorausmitteilung der Auflösungsabsicht und eines durchgeführten Mediationsverfahrens (Lehrling kann allerdings auf das Mediationsverfahren verzichten) und im Falle der Auflösung durch einen minderjährigen Lehrling an das Erfordernis der Zustimmung der gesetzlichen Vertreter geknüpft.

Die von der Lehrberechtigten zu setzenden Schritte zur außerordentlichen Auflösung:

1. Mitteilung der Auflösungsabsicht:

Die Lehrberechtigte muss die beabsichtigte außerordentliche Auflösung (samt dem vorangehenden Mediationsverfahren) dem Lehrling, der Lehrlingsstelle und (sofern im Betrieb vorhanden) dem Betriebsrat und dem Jugendvertrauensrat spätestens am Ende des 9. bzw 21. Lehrmonats mitteilen. Wenn der Lehrling minderjährig ist, empfiehlt sich außerdem die Mitteilung an die gesetzlichen Vertreter.

Außerordentliche Auflösung des Lehrverhältnisses

Eine vorzeitige Beendigung des Lehrverhältnisses ist aufgrund der arbeitsrechtlichen Sonderstellung des Lehrverhältnisses nur unter sehr speziellen Voraussetzungen möglich. Lesen Sie hier alles Wissenswerte dazu.

2. Vorschlag bezüglich Auswahl der Mediatorin:

Die Lehrberechtigte hat dem Lehrling eine Mediatorin gemäß Zivilrechts-Mediations-Gesetz vorzuschlagen.

3. Beauftragung des ausgewählten Mediators:

Die Lehrberechtigte hat die ausgewählte Mediatorin spätestens am Ende des 10. bzw 22. Lehrmonats zu beauftragen.

4. Mediationsverfahren:

Für die Wirksamkeit der Auflösung durch die Lehrberechtigte sind die Durchführung und der Abschluss eines Mediationsverfahrens erforderlich. >>

Mediatorinnen sind neutral und entscheiden nicht, wer „Recht hat“. Die Lösung, das Zukunftsszenario in Bezug auf das Lehrverhältnis wird durch die Teilnehmerinnen selbst erarbeitet. Mediatorinnen begleitet diesen Weg und leiten die Gespräche.

» **5. Abschluss des Mediationsverfahrens:**

Das Mediationsverfahren muss vor Ausspruch der Auflosungserklärung abgeschlossen werden.

6. Ausspruch der außerordentlichen Auflösung:

Spätestens ein Monat vor dem beabsichtigten Ende des Lehrverhältnisses

_ WAS BRINGT DIE MEDIATION?

Die Mediation ermöglicht den Teilnehmerinnen, ihre Konflikte selbst zu lösen. Bei der Mediation vor Lehrlingskündigung wird eine einvernehmliche Regelung angestrebt: die Fortsetzung des Lehrverhältnisses oder der Verzicht auf die Weiterbeschäftigung. Es soll also eine gemeinsame Lösung erarbeitet werden.

Wird im Rahmen der Mediation entschieden, dass es zu keiner Fortsetzung des Lehrverhältnisses kommt, kann das Lehrverhältnis zum Ende des ersten bzw. zweiten

Lehrjahres gekündigt werden. Lernschritte aus dem Verfahren können in zukünftige Lehrverhältnisse transferiert werden.

Wird das Lehrverhältnis fortgesetzt, können die im Rahmen der Mediation gewonnenen Erkenntnisse umgesetzt werden und die bisherige Investition in den Lehrling bleibt erhalten.

Für die auszubildende Person hat die Durchführung eines Mediationsverfahrens den Vorteil, dass sie über die tatsächlichen Ursachen der Auflösung Klarheit erlangt. Diese Erkenntnisse können für das weitere Berufsleben sehr hilfreich sein.

_ WIE HOCH SIND DIE KOSTEN?

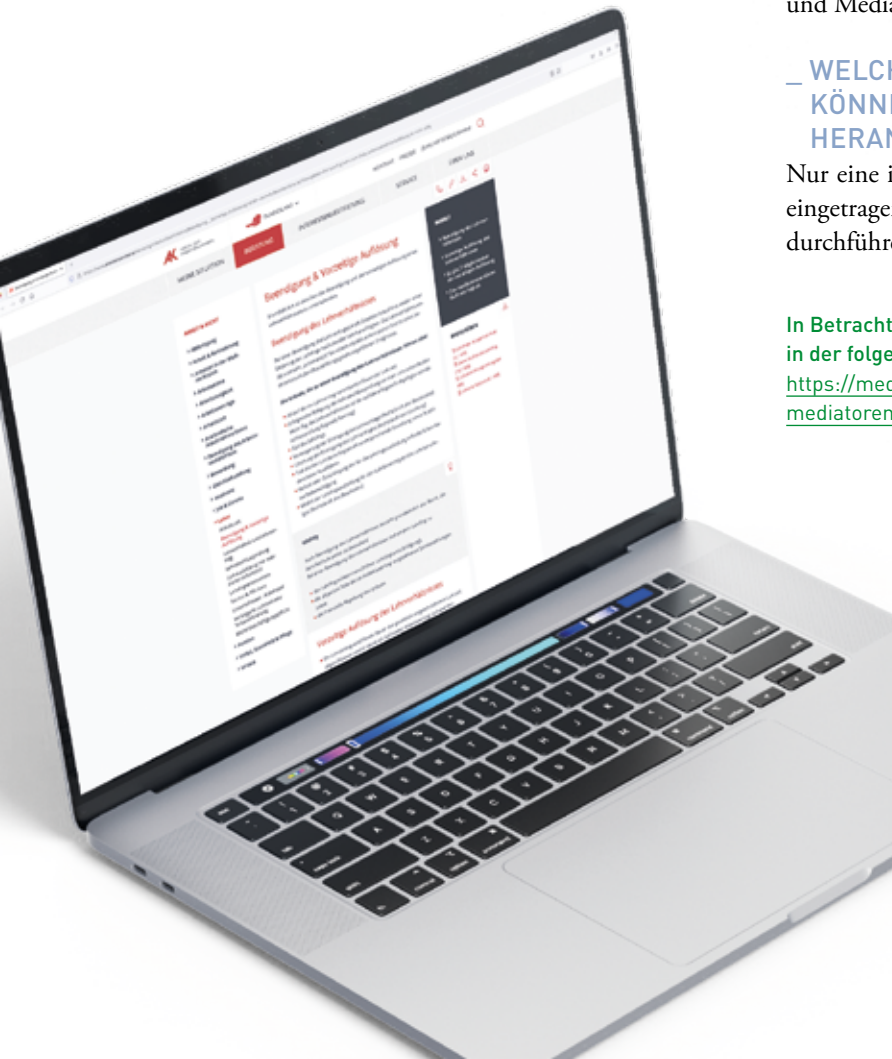
Es können entweder Stundenhonorare oder eine Pauschalabgeltung für die Durchführung der gesamten Lehrlingsmediation vereinbart werden. Die Höhe richtet sich nach der konkreten Vereinbarung zwischen Lehrbetrieb und Mediatorin.

_ WELCHE MEDIATORINNEN KÖNNEN FÜR DIE LEHRLINGSMEDIATION HERANGEZOGEN WERDEN?

Nur eine in der Liste des Bundesministeriums für Justiz eingetragene Mediatorin darf die Lehrlingsmediation durchführen.

In Betracht kommende Mediatorinnen sind in der folgenden Liste einsehbar.

<https://mediatoren.justiz.gv.at/mediatoren/mediatorenliste.nsf/contentByKey/VSTR-7DXPU8-DE-p>



Wissenswertes

BEENDIGUNG & VORZEITIGE AUFLÖSUNG

Nähere Informationen zur außerordentlichen Auflösung eines Lehrverhältnisses finden Sie hier: https://www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitsrecht/Lehre/Beendigung_Vorzeitige_Aufloesung.html





PKA life

Follow us!

– „DA – DEINE APOTHEKE“ IST AUF INSTAGRAM

Das beliebte Kundenmagazin „DA – Deine Apotheke“ ist neben Facebook ab sofort auch auf Instagram zu finden. Es gibt jede Menge News in puncto Gesundheit, Selbstmedikation, Naturheilkunde, Tierapotheke, Kosmetik & Co. zu entdecken. Außerdem lässt sich dank unserer Coupons auch noch Geld beim nächsten Einkauf in der Apotheke sparen!



Folgen Sie uns doch unter:
www.instagram.com/deineapotheke.at/ oder
scannen Sie einfach den QR-Code

Wir freuen uns auf Ihre Likes und Kommentare! :)



TRENDWENDE

Hormonfrei verhüten

Hormonelle Verhütungsmethoden werden immer kritischer hinterfragt und gesundheitlichen Risiken wie das Thromboserisiko, aber auch negativen Stimmungsveränderungen, verminderte Libido etc. genau abgewogen. Wie effektiv nicht-hormonelle Methode wie Barrieremethoden, chemische Verhütungsmittel, Coitus interruptus, Intrauterinpressare (IUP), Sterilisation oder die natürliche Familienplanung (NFP) sind, hängt von der richtigen Anwendung ab. Dies kann in den neu erstellten Leitlinien zur nicht hormonellen Empfängnisverhütung nachgelesen werden. Der „Coitus interruptus“ wird zwar grundsätzlich nicht als Verhütungsmethode bewertet, wird im Alltag jedoch oft von Paaren angewendet. Die Leitlinie stellt allerdings dar, dass diese Methode nicht empfohlen werden sollte.

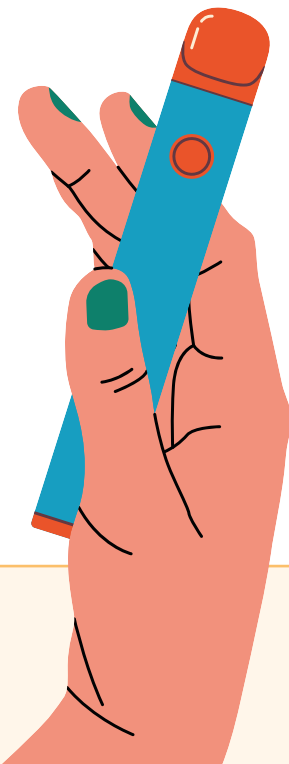
Mehr Details zu den Leitlinien unter
<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/015-095>

STUDIE

E-Zigaretten verändern Zellen

E-Zigaretten werden oft als „gesündere Alternative“ zum Rauchen bezeichnet. Ob dem tatsächlich so ist, ziehen Studien auch immer wieder in Zweifel. In einer aktuellen Untersuchung konnten Innsbrucker Forschende nun Hinweise liefern, dass das Rauchen von E-Zigaretten mit ähnlichen, mit Krebs assoziierten Veränderungen an Zellen verbunden ist wie das Rauchen von Zigaretten. Ihre Ergebnisse erschienen im Journal „Cancer Research“.

Das Epigenom, vorstellbar als „eine Schicht aus Informationen“, die die DNA überlagert, könne sich im Laufe des Lebens durch eine Vielzahl genetischer und nicht-genetischer Faktoren, z. B. Alterung oder Lebensweise, verändern. So kann sich etwa das Rauchen bzw. der Tabakkonsum darauf auswirken. Das Forscherteam suchte in mehr als 5.300 Proben nach Hinweisen, wie sich das Rauchen von Zigaretten und E-Zigaretten, bei denen der Tabak nicht verbrennt, sondern verdampft, auf verschiedene Zellen auswirkte. „Zumindest auf epigenetischer Ebene lösen E-Zigaretten in Zellen der Mundschleimhaut ähnliche Veränderungen wie normale Zigaretten aus, und diese Veränderungen sind ähnlich wie jene, die wir in verschiedenen Organen während der Krebsentwicklung beobachten“, so Dr. Martin Widschwendter. Es seien allerdings weitere Langzeitstudien notwendig.



Mehr Wissen für PKA: pka-up.apoverlag.at

Das etablierte Fortbildungsformat „Mehr Wissen für PKA“ nutzt die Synergien des Print-Mediums pka-Magazin und der E-Learning-Plattform **pka-up.apoverlag.at**, um Wissensinhalte zu relevanten Themenbereichen kompakt und crossmedial zu vermitteln.

Alle Vorteile auf einen Blick

- redaktionell aufbereitetes Fachwissen exklusiv für PKA
- Digital: Präsenz-, Hybrid- und Online-Fortbildungsveranstaltungen, Video- und Audio-Learnings sowie Podcasts
- Print: Sonderpublikationen in Form von Literaturstudien und Beratungsleitfäden
- Wissensfragen & Produktquiz
- orts- und zeitunabhängiges Lernen
- regelmäßige Verlosung von Sachpreisen
- Rund 92.590 Gesamt-Zugriffe auf pka-up.apoverlag.at (von 1.1. bis 31.12.2023)



EINE REGISTRIERUNG AUF DER FORTBILDUNGSPLATTFORM
DES APOVERLAG IST ERFORDERLICH UND
JEDERZEIT AUF PKA-UP.APOVERLAG.AT MÖGLICH.

IM GESPRÄCH MIT

Natalie Leonhardsberger: „Diese Powerfrau ist mein Vorbild“

Natalie Leonhardsberger wurde 1988 in Wels geboren. Sie beschreibt ihr Aufwachsen in einer ländlichen Gegend als schöne und sehr familiäre Kindheit. Schon damals wurde ihr Respekt vor der Natur nähergebracht.

von Camilla Burstein, MA

Von klein auf war Natalie klar, dass sie auf jeden Fall mit Pflanzen arbeiten möchte, „wenn sie mal groß ist“. Nun mit 35 Jahren, nach kleinen Umwegen, geht sie dem PKA-Beruf mit großer Leidenschaft nach. Im Interview erzählt sie von ihrem Werdegang und prägenden Persönlichkeiten.

pka *Wie sind Sie PKA geworden?*

NATALIE LEONHARDSBERGER Anfangs hatte ich diesen Lehrberuf gar nicht auf dem Schirm, aber meine beste Freundin meinte: „Nati, das ist der perfekte Beruf für dich“ und so kam es, dass ich nach einmal Probearbeiten 2004 meine Lehre in einer Apotheke in Wels-Land begann. Meine Lehrabschlussprüfung absolvierte ich 2007 mit gutem Erfolg. Jedoch war ich mit meinem Berufsumfeld nicht glücklich, darum habe ich einen zweiten Berufsweg eingeschlagen und machte die Ausbildung zur Fahrlehrerin A/B. Während dieser Ausbil-

dung fing ich dann 2011 zusätzlich in der Uno Shopping Apotheke bei Mag. Barbara Übermaßer (heutige Time-Apotheke) zu arbeiten an. Und was soll ich sagen, es gefiel mir so gut, dass ich bis 2020 in der Familie der Time-Apotheken blieb. Ich wurde unterstützt und ermutigt, mich weiterzubilden (z. B. in Phytotherapie, Homöopathie und Aromatherapie) und meine Kompetenzen zu erweitern. Anfang des Jahres 2020 verließ ich die Time-Apotheken mit einem weinenden und einem lachenden Auge, da wir natürlich nach so vielen Jahren nicht nur Kolleginnen, sondern schon Freundinnen waren. Ich stellte mich einer neuen Herausforderung. Pünktlich zu Corona-Beginn öff-

„Man kennt seine Kundinnen schon sehr gut. Man begleitet und unterstützt sie beim Gesundwerden und fühlt mit ihnen mit, wenn gegen eine Krankheit gekämpft wird.“

neten wir die Türen einer neuen Apotheke – unsere Apotheke Weißkirchen unter der Leitung von Mag. Peter Mayer. Ich kann mit Stolz sagen, dass ich bis heute ein Teil des dynamischen, jungen und modernen Teams bin.

pka *Was macht Ihnen Spaß an dem PKA-Beruf? Was nicht?*

NATALIE Ich denke, alles, was man mit Hingabe und Leidenschaft macht, bringt einen gewissen Spaßfaktor mit sich. Ob ich jetzt eine magistrale Zubereitung herstelle, ein Kundengespräch führe oder Buchhalterisches erledige – ich mache alles gerne.

pka *Was verstehen Sie unter einem gelungenen Beratungsgespräch?*

NATALIE Für mich beginnt ein gelungenes Beratungsgespräch in dem Moment, in dem man seine Kundin am besten mit einem Lächeln und einem ehrlichen „Grüß Gott! Was darf ich für Sie tun?“ begrüßt, ihr aufmerksam zuhört, ihre Beschwerden ernst nimmt

und sie kompetent und mit Einfühlungsvermögen berät. Man sollte ein Gefühl der Sicherheit transportieren, damit sich die Kundinnen gut aufgehoben fühlen und gerne wiederkommen.

pka Was war das außergewöhnlichste Erlebnis in Ihrer Apotheke?

NATALIE Es gibt so viele außergewöhnliche Erlebnisse im Apothekenalltag. Wenn man länger in der gleichen Apotheke arbeitet, kennt man die Kundinnen schon sehr gut. Man begleitet und unterstützt sie beim Gesundwerden und fühlt mit ihnen mit, wenn mancher Kampf gegen eine Krankheit geführt, gewonnen und leider in manchen Fällen auch verloren wird.

pka Was ist Ihre liebste Heilpflanze?

NATALIE Das ist die Ringelblume, sie ist sehr vielseitig einsetzbar. Egal ob als Tee bei Magen-Darm-Beschwerden, Tinktur bei Blessuren im Mund, in homöopathischer Form als Augentropfen und natürlich als Salbe zur Wundheilung und Lippenpflege.

pka Was für Hobbys und Leidenschaften haben Sie?

NATALIE Ich verbringe meine Freizeit gerne mit meinem Pferd, wenn es das Wetter erlaubt, fahre ich eine Runde mit dem Motorrad oder pflege meinen Rosengarten. Ich bin früher sehr gerne gereist, dies ist leider durch die Krankheit meines Pferdes nur noch bedingt möglich, da er tägliche Pflege braucht. Einer meiner schönsten Urlaube war mit Freunden zu meinem 30. Geburtstag – da machten wir Mallorca unsicher.

pka Mit welcher nicht mehr lebenden Person würden Sie gerne einen Abend verbringen?

NATALIE Mit meinem Papa. Leider ist er viel zu früh von uns gegangen. Er wusste auf alles immer eine logische Antwort und man konnte sich gut mit ihm über jegliche Themen austauschen.

pka Was bringt Sie richtig zum Lachen?

NATALIE Meine eigene Tollpatschigkeit bringt nicht nur mich so richtig zum Lachen, sondern auch Freundinnen und Arbeitskolleginnen.

pka Wer ist ihr Vorbild und warum?

NATALIE Mein Vorbild ist eindeutig meine damalige Chefin Mag. Übermaßer. Eine Powerfrau mit Herz und Verstand. Ihre Zielstrebigkeit und ihr Durchhaltevermögen imponieren mir immer noch! Es gibt so vieles, was ich von ihr lernen durfte und für mein weiteres Leben mitnehmen konnte.

pka Wenn Sie eine Sache auf der Welt verändern dürften: Was wäre das?

NATALIE Ich würde den Menschen den Neid nehmen, dann wäre vieles einfacher.

pka Welche Ziele haben Sie?

NATALIE Beruflich strebe ich mehrere Weiterbildungen im Bereich der Naturheilkunde an. Privat ist eines meiner größten Ziele, mein Pferd gesund zu pflegen, damit er seinen Lebensabend noch genießen kann.

pka Danke für das Gespräch. □

PORTRÄT

Word Rap

- **Glücklich macht mich ...**
ein ehrliches Lächeln meines Gegenübers.
- **Meine Stärken ...**
Ich bin hilfsbereit, loyal, und mitfühlend.
- **Das würde ich gern können ...**
Jonglieren
- **Wenn ich für einen Tag jemand anderer sein könnte, wäre ich gerne ... genau ich.**
- **Ein Film, der mich zuletzt beeindruckt hat ...**
Forest Gump beeindruckt mich immer wieder.
- **Wenn ich eine Farbe wäre, wäre ich ... violett.**
- **Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich ... ein Schmetterling.**
- **Das habe ich noch ganz sicher vor in meinem Leben ... mit Tigerhaien tauchen.**
- **Neue Energie tanke ich bei ... meinem Pferd! Das ist Quality Time deluxe.**



Saisonales Gemüse im Mittelpunkt

Obst und Gemüse, das gerade Saison hat und frisch aus der Region kommt, schmeckt am besten! Mit diesen Rezepten finden Sie Inspirationen für das komplette Gemüsejahr.

REZEPTE



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Teriyaki-Pak-Choi mit Sushireis

Sushireis: 300 g Sushireis, 3 EL Sushiessig (nach Wunsch); **Glasierter Pak Choi:** 4 Mini-Pak-Choi (ca. 600–800 g), 2 EL geröstetes Sesamöl, 2 EL Butter, 8 EL Teriyakisauce, plus mehr zum Servieren, **Karotten-Sesam-Topping:** 3 bunte Karotten, 3 Frühlingszwiebeln, 1 rote Chili oder milde Peperoni, 3 EL gerösteter Sesam, 1 TL geröstetes Sesamöl, Salz

- 1 Den Sushireis nach Packungsangabe zubereiten und nach Wunsch mit etwas Sushiessig abschmecken. Warmhalten.
- 2 Die Mini-Pak-Choi waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Pak Choi auf den Schnittflächen bei mittlerer Hitze jeweils 4–5 Minuten braten, bis er etwas Farbe bekommt, dabei leicht salzen. Er darf gern etwas Biss behalten.
- 3 Den Pak-Choi wenden, die Butter in die Pfanne geben und kurz aufschäumen lassen. Die Teriyakisauce hinzugeben und die Schnittflächen des Pak-Choi mit der Teriyaki-Butter glasieren und leicht karamellisieren lassen. Dabei darauf achten, dass die zuckerhaltige Sauce nicht anbrennt.
- 4 Für das Topping die Karotten schälen und in feine Julienne hobeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelenden entfernen und die Stangen schräg in feine Ringe schneiden. Die Chili oder Peperoni waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Karottenstreifen, Frühlingszwiebelringe, Chili und Sesam vermengen und mit geröstetem Sesamöl und etwas Salz marinieren.
- 5 Den warmen Sushireis mit dem glasierten Pak-Choi, dem Karotten-Sesam-Topping und nach Wunsch etwas zusätzlicher Teriyakisauce anrichten und direkt servieren.

Tauschoptionen:

Pak Choi → Brokkoli, Blumenkohl, Fenchel, Grün- oder Spitzkohl, Puntarelle



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Risotto mit weißem Spargel und Brunnenkresse

3 kleine Schalotten, 3 EL Olivenöl, 400 g Risotto-reis, 150 ml Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe (plus mehr nach Bedarf), 500 g weißer Spargel, 4 Stängel Brunnenkresse, 100 g Parmesan (frisch gehobelt, plus mehr zum Servieren), 2 gehäufte EL Butter, Salz, Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone nach Bedarf zum Abschmecken

- 1 Die Schalotten schälen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin unter Rühren bei schwacher Hitze 5 Minuten glasig anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. Den Reis zugeben, alles gut vermengen und den Reis so lange mit den Schalotten dünsten, bis er anfängt, leicht durchsichtig zu werden. Dann den Weißwein angießen und langsam offen einköcheln lassen.
- 2 Die Gemüsebrühe in zwei Schritten zugeben und jeweils ebenfalls einköcheln lassen.
- 3 Währenddessen den Spargel schälen und in kleine Stücke von maximal 1 cm Dicke schneiden. Die Brunnenkresse waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stängeln zupfen.
- 4 Nach 20–25 Minuten, wenn der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat, die Spargelstücke zusammen mit dem Parmesan unterheben und etwa 2 Minuten im Risotto gar ziehen lassen.
- 5 Den Risotto mit Butter, Salz, Zitronensaft sowie Zitronenabrieb abschmecken und mit etwas gehobeltem Parmesan und Brunnenkresse bestreut servieren.

Tauschoptionen:

weißer Spargel → grüner Spargel, Mairübchen, Kohlrabi oder Schwarzwurzeln

Brunnenkresse → Portulak, Fenchelgrün, Postelein oder Basilikum



BUCHTIPP

ERNTELIEBLINGE

Gemüse satt – das ganze Jahr! Mit über 100 alltagstauglichen Gemüserzepten und unzähligen Tausch-Optionen begeistert dieses Kochbuch nicht nur Gemüse-Kisten-Fans. Ob knusprige Rösti aus Kartoffeln und schwarzem Rettich, gebratener Rhabarber mit Ziegenkäse oder Wirsing-Parmesan-Lasagne: Stefanie Hiekmann zeigt, wie man das Beste aus seiner Gemüse-Kiste herausholt, alles verwertet und saisonale Schätze haltbar macht. Einfach, nachhaltig, gesund und lecker!

DAS GEMÜSEKISTEN-KOCHBUCH

von Stefanie Hiekmann, 2024, DK Verlag, € 26,50

ISBN: 978-3-8310-4853-3

Erhältlich unter www.buchaktuell.at

Da sollten Sie auch mal reinschauen

Alle Buchtipps sind erhältlich bei Buchaktuell in der Spitalgasse 31 A, 1090 Wien oder unter www.buchaktuell.at



KINDERMEDIZIN

Wenn die Laus juckt und der Zahn wackelt

Im lang ersehnten Nachfolgebuch des Bestsellers „Wenn der Rotz läuft und der Pups drückt“ dreht sich alles um die Gesundheit der Kinder von 4 bis 12 Jahren. Der KidsDoc beantwortet die vielen neuen Fragen der Eltern zu den Themen Ernährung, Wachstum, psychische Belastungen und Prävention von Missbrauch. Zudem erklärt er alles Wissenswerte zu den typischen Kinderkrankheiten sowie zur kindlichen Entwicklung bis zur Pubertät. Auf seine ganz eigene humorvolle und direkte Art verbindet er medizinisches Wissen mit alltagstauglichen Tipps sowie viel Einfühlungsvermögen in die Gedankenwelt seiner kleinen und größeren Patientinnen. Humorvoll, medizinisch korrekt UND für Eltern verständlich.

von Dr. med. Vitor Gatinho
2024, GU Verlag, € 21,50
ISBN: 978-3-8338-9072-7

SKINFOOD

– DIE KOLLAGEN-FORMEL

Die Ernährungsexpertin Dr. Dorothea Portius widmet sich in ihrem Buch der Frage, wie man mit der richtigen Ernährung dem Alterungsprozess der Haut, der bereits ab dem 25. Lebensjahr einsetzt, natürlich entgegenwirken kann. Die Autorin gibt einen Einblick in die Hautphysiologie und Hautalterung. Portius beschreibt, welche Vitalstoffe in der Nahrung essenziell sind, um die Haut von innen strahlen zu lassen. Sie erklärt wissenschaftlich fundiert alles über die Auswirkungen von Nährstoffen auf die Hautstruktur und wie durch die Ernährung die körpereigene Bildung von Kollagen angeregt werden kann.

von Dr. Dorothea Portius
2024, Südwest, € 19,60
ISBN: 978-3-517-10310-5



DIE BEWEGUNGS-DOCS

Unser Programm für mehr Gesundheit & Leichtigkeit

Das Geheimnis eines ausgewogenen Lebens liegt im harmonischen Zusammenspiel von Körper und Geist. Das 7-Tage-Programm, basierend auf den 7 Leitfaktoren, ist der ultimative Guide: Kräftige Muskeln wirken als Gamechanger (1), während Ausdauertraining das Herz-Kreislauf-System und die Psyche belebt (2). Die Reise führt durch die Balance von Körper und Psyche (3), die transformative Kraft der Ernährung als Medizin (4), die beruhigende Wirkung des bewussten Atems (5) und die ganzheitliche Unterstützung durch alternative Heilverfahren (6) bis hin zum gesunden Schlaf (7) als krönender Abschluss. Ein Wegweiser zur Gesundheit, basierend auf den Erkenntnissen der Bewegungs-Docs.

von Dr. med. Melanie Hümmelgen,
Dr. med. Helge Riepenhof &
Dr. med. Christian Sturm
2024, GU Verlag, € 26,90
ISBN: 978-3833893629

Buch*aktuell*

Wir liefern österreichweit
porto- und spesenfrei!



Zum Träumen
und Verlieben.

Buch*aktuell* ... Bücher für jeden Augenblick!

Spitalgasse 31A, 1090 Wien
T 01 402 35 88-30, F 01 406 59 09
buchaktuell@apoverlag.at
www.buchaktuell.at

Telefonische Beratung
Keine Mindestbestellmenge

MITMACHEN & GEWINNEN

MEHR WISSEN FÜR PKA!
BESUCHEN SIE AUCH
UNSERE ONLINE-
KURSE UNTER
PKA-UP.APOVERLAG.AT

Wissen Sie schon

WISSENSQUIZ

alles?

Sind Sie in den Themen dieses Heftes fit für die Beratung? Beantworten Sie dazu einfach die folgenden Fragen und überprüfen Sie Ihr Wissen – entweder am Papier oder, noch besser, online unter pka-up.apoverlag.at.



LOS GEHT'S

Wound care: Which statement is true?

- Certain conditions such as diabetes and certain medications may encumber the healing process.
- In general, wounds that can be self-treated can include minor scrapes, scratches and cuts.
- Gauze dressing are designed to minimize pain during dressing changes.
- Sun exposure can't do harm to scars.

Thema Naturkosmetik. Welche Aussage stimmt?

- Im Vorjahr kaufte jeder vierte österreichische Haushalt zumindest einmal Naturkosmetik.
- Der Körper bemerkt, ob Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs oder synthetisch erzeugt sind.
- Jeder Naturstoff ist ein Vielstoffgemisch.
- In dermocosmetischen Präparaten kommen nur synthetische Inhaltsstoffe zum Einsatz.

Thema Allergien & Intoleranzen. Welche Aussage stimmt?

- Über 50 Prozent der Pollenallergikerinnen reagieren auch auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch.
- Aufgrund des Klimawandels dauert die Pollensaison immer kürzer.
- Städtische Grünflächen und Bäume sind für die verstärkte Pollenallergien verantwortlich.
- Bei einer Unverträglichkeit konzentrieren sich alle Beschwerden auf das Verdauungssystem.

Thema Konflikte. Welche Aussage stimmt?

- Wenn es im Team nie zu Konflikten kommt, ist das immer ein Zeichen für Harmonie.
- Persönliche Fragen sollten im beruflichen Konflikt besprochen werden.
- Im Konflikt sollte man „Du-Botschaften“ verwenden.
- Konflikte sind wertvolle Gelegenheiten für Wachstum.

MITMACHEN & GEWINNEN:
1 von 3 Spielen von Ravensburger gewinnen!*



WISSEN ÜBERPRÜFEN & GEWINNEN

_ PKA-GEWINNSPIEL

Yo-Ho-Ho! Auf geht's zur Kaperfahrt, bei der die Spielerinnen ihren Mitspielerinnen Stiche und Schätze wegschnappen. Am Anfang jeder Runde sagt jede Spielerin voraus, wie viele Stiche sie erzielt. Wer richtig bietet, macht fette Beute – wer falsch bietet, versenkt alles in den Weiten des Meeres. Die Piratenkarten haben dabei besondere Eigenschaften, die noch mehr Spannung ins Abenteuer bringen. Sie zerschlagen so manche Pläne oder wetzen mit gewieftem Ausspielen so manche Scharte aus.

Das pka-Magazin verlost unter allen e-Learning-Teilnehmerinnen das Kartenspiel „Skull King“ im Wert von € 14,99.

SKULL KING

Von Ravensburger, für 2–8 Spielerinnen ab 8 Jahren

www.ravensburger.at

* Infos zur Teilnahme & Gewinnspielinformation

Eine Teilnahme setzt Ihre Registrierung unter pka-up.apoverlag.at voraus. Unter jenen Leserinnen, die die Fragen online beantworten und bei der Anmeldung die Wohnadresse für die Zusendung des Gewinnpreises angegeben haben, verlosen wir diesmal: 3 x das Kartenspiel „Skull King“. Mit dem Abschicken des Testergebnisses willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspieles kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an fortbildung@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln und Grübeln

Denksport ist gesund! Rätsel sind mehr als nur Zeitvertreib, sie fördern die Konzentration und die geistige Beweglichkeit. Viel Spaß beim Tüfteln!



GEWINNSPIEL

— HENSSLERS SCHNELLE NUMMER – LIVE TOUR

Die rasanteste Live-Kochshow aller Zeiten ist seit Kurzem auf den großen Bühnen in Deutschland und Österreich zu erleben. Starkoch Steffen Henssler präsentiert in der neuen Live-Show viele auch exklusive Gerichte und verrät Tricks aus seiner Küche: Wie kann man ein einfaches, leckeres Gericht in kurzer Zeit ohne Vorkenntnisse zubereiten? Natürlich wird nicht nur gekocht. Henssler nimmt kein Blatt vor den Mund und gibt dem Publikum auch einen Einblick hinter die Kulissen seiner TV-Sendungen.

Wir verlosen 2 x 2 Karten für den 3.5.2024, 20 Uhr, in der Wiener Stadthalle.

*** Infos zur Teilnahme & Gewinnspielinformation**

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail mit dem Betreff „Henssler“ sowie ihrem Namen und Anschrift an gewinnspiel@apoverlag.at. Einsendeschluss ist der 29.04.2024. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 59.

SUDOKU

Ist doch logisch?!

Die Regeln sind einfach: Eine Zahl von eins bis neun darf in jedem 3x3-Quadrat und in den Zeilen und Spalten der im Quadrat angeordneten neun 3x3-Quadrate nur einmal vorkommen.

5	3					1		7
9	6							
				1		2		3
6		7	8			3		
		9	1					
	5	3	2	4			1	
				9		4		
	4				1	8	2	9
	9	5	3					

		4	9		3		6	1
	3			8		4		
				1	4	3		
			6			8		2
	4	8					3	
	1				2			
				5	7			
5			1		8	7		
	6	3		2			8	

Auflösungen

2	9	5	3	8	4	6	7	1
3	4	6	5	7	1	8	2	9
1	7	8	6	9	2	4	3	5
8	5	3	2	4	7	9	1	6
4	2	9	1	3	6	7	5	8
6	1	7	8	5	9	3	4	2
7	8	4	9	1	5	2	6	3
9	6	1	7	2	3	5	8	4
5	3	2	4	6	8	1	9	7

7	6	3	4	2	9	1	8	5
5	2	9	1	6	8	7	4	3
4	8	1	3	5	7	6	2	9
6	1	5	8	3	2	9	7	4
2	4	8	7	9	1	5	3	6
3	9	7	6	4	5	8	1	2
9	7	6	2	1	4	3	5	8
1	3	2	5	8	6	4	9	7
8	5	4	9	7	3	2	6	1

**APO
JOBS.at**

*Die Jobplattform
des Österreichischen
Apothekerverbands*

Die Jobplattform für alle Apotheken- berufe

Sie suchen Ihren Traumjob?

Sie suchen Verstärkung für Ihr Team?

apojobs.at



Österreichischer Apothekerverband
Partner für eine sichere Zukunft