DIE PHARMAZEUTISCH-
KAUFMÄNNISCHE ASSISTENTIN

pka Magazin

03
25

PKA praxis
_ NATÜRLICH SCHÖN!
Wie Heilpflanzen in moderner Hautpflege wirken

PKA intern
_ WISSEN, DAS WEITERBRINGT
PKA-Akademie, Science Days oder Wiener Schule für TCM

PKA life
_ MITMACHEN & GEWINNEN
Tolle Rätsel, Quiz und Gewinnspiele

© Shutterstock/Look Studio

IM FOKUS

Sommer, Sonne, sorglos!

Österreichische Post AG, MZ 16Z040934 M, Österreichische Apotheker-Verlagsges.m.b.H., Spitalgasse 31 A, 1090 Wien

2025

PKA Science Days

Das professionelle Update

HAUT, HAARE, NÄGEL AN DER TARA

Praxisnahe Fortbildung für PKA gratis!

Unsere **Praxisworkshops** verhelfen dir zu einer erfolgreichen Performance an der Tara!

WANN UND WO?
Registrierung: ab 8.30 Uhr / **Veranstaltungsdauer:** 9.00 bis 17.15 Uhr

10. SEPT. 2025 – Wien
Austria Trend Parkhotel Schönbrunn
Hietzinger Hauptstraße 10–14
1130 Wien

Anmeldeschluss: 27. August 2025

16. SEPT. 2025 – Salzburg
Imlauer Hotel Pitter
Rainerstraße 6, 5020 Salzburg

Anmeldeschluss: 2. Sept. 2025

7. OKT. 2025 – Linz
Courtyard by Marriott Linz
Europaplatz 2, 4020 Linz

Anmeldeschluss: 23. Sept. 2025

14. OKT. 2025 – Klagenfurt
Lakeside Spitz
Lakeside B11, 9020 Klagenfurt

Anmeldeschluss: 30. Sept. 2025

DIE VORTRAGENDEN

Mag. pharm.
Philipp Rieder

Mag. pharm.
Bernd Edler, BA

Mag.
Daniela Gruber

Mag. pharm.
Ulrike Walther

MODERATION
Mag. pharm. **Paul Hauser**

Österreichischer Apothekerverband
Partner für eine sichere Zukunft

EDITORIAL

Geschätzte PKA, liebe Apotheken-Mitarbeiterin

Der Handel mit gefälschten Medikamenten ist ein dunkles Kapitel in der Arzneimittelversorgung. Die Aufgriffe durch den Zoll sind erschreckend hoch – und doch oft nur die Spitze des Eisbergs. Wir dürfen nicht müde werden, vor den Gefahren online gekaufter Medikamente aus dubiosen Quellen zu warnen.

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

Im Jahr 2024 hat der österreichische Zoll über 378.100 illegale und gefälschte Medikamente beschlagnahmt. Die Dunkelziffer dürfte wesentlich höher sein, denn viele dieser gefährlichen Präparate gelangen unbemerkt in Umlauf. Nichts ist für Fälscherbanden lukrativer als Fake-Medikamente, deren Gewinnspannen höher sein sollen als jene von Drogen.

Die Kriminellen nutzen die Hoffnung und Verzweiflung der Menschen aus. Verlockende Angebote im Internet, die schnelle Ergebnisse zu günstigen Preisen versprechen, führen viele in die Falle. Doch was als Schnäppchen erscheint, kann tödlich enden. Gefälschte Medikamente sind oft von minderer Qualität, enthalten teilweise gar keine wirksamen Inhaltsstoffe, sind nicht selten mit gefährlichen Substanzen verunreinigt oder falsch dosiert. Ich mag mir gar nicht ausmalen, welche gesundheitlichen Schäden durch Arzneimittelfälschungen bereits entstanden sind.

Ob Lockangebote im Internet oder gut gemeinte Empfehlungen von Bekannten, heutzutage sind viele Menschen durch die unzähligen Informationsquellen überfordert und können schnell zu Opfern skrupelloser Fälscherbanden werden. Umso wichtiger ist eine Orientierungshilfe, auf die sich die Menschen verlassen können: die Apotheke vor Ort.

In der Apotheke gibt es geprüfte und sichere Medikamente und keine aus der Luft gegriffenen Heilsversprechungen.

Wir bieten seriöse fachliche Beratung an und helfen den Menschen, ihre Medikamente korrekt anzuwenden.

Auch Sie als PKA geben täglich viele wertvolle Auskünfte an Kundinnen und Kunden weiter und stärken so die Gesundheitskompetenz unserer Mitmenschen. Je mehr und je besser wir in den Apotheken beraten und aufklären, desto geringer ist die Chance, dass gefälschte Medikamente bei unwissenden Personen Schaden anrichten.

Herzlichen Dank für Ihren täglichen Einsatz!

Ihr Mag. pharm. Thomas W. Veitschegger

Illustration: Kaja Paradiek

INTRO

_ LIEBE PKA!

Seid ihr schon in Urlaubsstimmung? Die ersten Koffer rollen bereits Richtung Süden, die Strandtücher liegen bereit – und bei uns in der Apotheke läuft wieder die Hochsaison für Reiseberatung und Sonnenschutz.

Denn klar: Bevor es ab in die Ferne geht, sollte nicht nur an Sonnenbrille und Reisepass gedacht werden, sondern auch an die Reiseapotheke. Was muss rein, was kann zu Hause bleiben und was hilft, wenn's im Urlaub zwickt, brennt oder juckt? In der Coverstory dieser Ausgabe findet ihr eine tolle Übersicht, was in die Reiseapotheke gehört (ab Seite 16).
Klimaanlagen, UV-Strahlung oder feiner Sandstaub können bei vielen gereizte Bindehaut und tränende Augen verursachen. Lest in einem spannenden Artikel ab Seite 24, was noch alles zu trockenen Augen führen kann und was dagegen hilft. Damit ihr auch im Sommer den Durchblick behaltet 🙂
Naturfans aufgepasst: Wenn ihr wissen wollt, wie Heilpflanzen-Klassiker wie Ringelblume, Kamille & Co. eurer Haut Gutes tun, dann werft einen Blick in den Artikel auf der Seite 10. Schön und heilend – eine gute Kombination.
Somit wünsche ich euch einen gesunden Start in die Urlaubssaison – mit Leichtigkeit im Koffer, einem Lächeln im Gesicht und Sonne im Herzen!

Viel Spaß beim Lesen und Lernen, eure

KATJA EIBENBERGER
Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin

Inhalt 03/25

Coverstory

PKA praxis

7 **Wissenswertes praxis**

10 **Kosmetik mit Pflanzenkraft**
Schönheit aus der Natur

14 KOLUMNE VON DANIELA GRUBER
Emotionen verstehen
Resiliente Kundenkommunikation

16 COVERSTORY
Unbeschwerter Urlaub
Checkliste für die Reiseapotheke

22 **Mikronährstoffe**
Alles, was Sie über Vitamin B2 wissen müssen

24 **Drei Fakten zum Trockenen Auge**

26 **Do you speak english?**
Teil 38: vitamins

30 **Tierberatung an der Tara**

34 **PKA Markt**

Illustration: Kaja Paradiek, iStock/chengyuzheng, Shutterstock

PKA intern

35 **Wissenswertes intern**

38 KOLUMNE VON MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHNIG
Du bist, was du DENKST!
Die Macht unserer Gedanken

40 **Gut vorbereitet für die LAP …**
Teil 23: Harnwegsinfekte

42 **Die PKA Science Days**
Haut, Haare, Nägel an der Tara

44 **TCM**
Hilfe beim prämenstruellen Syndrom (PMS)

46 **Alles, was Recht ist**
Arbeit und Behinderung

PKA life

49 **Wissenswertes life**

51 **Buchtipps**
Da sollten Sie auch mal reinschauen

52 **Im Gespräch mit …**
Johanna Gammerer im Porträt

54 **Rezepte**
Köstliches Unkraut

56 **Mehr Wissen für PKA**
Wissen Sie schon alles?
Wissen überprüfen und gewinnen

58 **Rätsel, Quiz & Impressum**

APO JOBS.at

Die Jobplattform des Österreichischen Apothekerverbands

Die neue Jobplattform für alle Apotheken-berufe

Sie suchen Ihren Traumjob?
Sie suchen Verstärkung für Ihr Team?

Für Jobsuchende und personalsuchende Mitglieder des Österreichischen Apothekerverbands kostenfrei.

Jetzt online
apojobs.at

Österreichischer Apothekerverband
Partner für eine sichere Zukunft

Mundgesundheit

_ DER EINFLUSS VON HORMONEN

Bei Frauen können sich hormonelle Veränderungen erheblich auf die Mundgesundheit auswirken. Schwankungen des Östrogen- und Progesteronspiegels erhöhen unter Umständen die Anfälligkeit für Zahnfleischerkrankungen oder verschlimmern bereits bestehende Erkrankungen. Hormonschwankungen treten vor allem in Lebensphasen wie Schwangerschaft und Menopause auf. Parodontitis beginnt häufig bei älteren Erwachsenen und fällt vielfach mit der Menopause zusammen. „Wir lernen ständig mehr über die Gesundheit von Frauen“, so die US-amerikanische Expertin Purnima Kumar. „Eine unbehandelte Zahnfleischerkrankung während der Schwangerschaft kann schwerwiegende Folgen haben, nicht nur für die Mutter, sondern auch für das Kind“, erläuterte sie. „In Zukunft werden wir mit mehr Daten wahrscheinlich spezielle Leitlinien und bessere Behandlungsalgorithmen für Frauen brauchen.“ Aber auch bei Männern sei die Mundgesundheit nicht vom Rest des Körpers isoliert.

© Shutterstock

UMFRAGE

_ ÖSTERREICHS WOHLBEFINDEN

Die österreichische Bevölkerung leidet am meisten an Kopf- und Rückenschmerzen, auch Schlafstörungen machen ihr zu schaffen.

Rund 40 Prozent klagen oft oder manchmal darüber. Frauen dröhnt öfter der Schädel als Männern. Generell treten ab 50 Jahren Beschwerden deutlich häufiger auf, der Gesundheitszustand verschlechtere sich dann spürbar, so das Ergebnis einer IMAS-Erhebung. Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Beschwerden belasten 20 bzw. 17 Prozent der Befragten. Das Meinungsforschungsinstitut hat 8.392 Personen befragt. Für die Frauen sind es in der Lebensmitte vor allem die Wechseljahre, unter denen sie leiden. Bei Männern ab 50 Jahren ist die Prostata eine Schwachstelle. Gefragt, welche Medikamente sie in den vergangenen 14 Tagen eingenommen hätten, antworten 29 Prozent der Österreicherinnen Schmerzmittel. Am häufigsten griffen sie jedoch zu Vitaminpräparaten (33 Prozent).

STUDIE

Darmgesundheit & Fatigue

Ein Forschungsteam der MedUni Wien hat in einer aktuellen Studie neue Erkenntnisse über das Post-COVID-Syndrom und die Relevanz eines gesunden Magen-Darm-Traktes gewonnen.

Die Untersuchung, die kürzlich im Fachjournal Allergy veröffentlicht wurde, zeigt, dass PCS-Patient:innen veränderte Entzündungsmarker und eine gestörte Darmbarriere aufweisen, was zur Entwicklung von postviraler Fatigue beitragen könnte.

Die Forscher:innen untersuchten den Verlauf von SARS-CoV-2- Infektionen sowie gastrointestinale Beschwerden vor, während und nach der Infektion. Zusätzlich wurden Blut-, Speichel- und Stuhlproben von PCS-Patient:innen ausgewertet. Die Ergebnisse zeigen, dass Patient:innen mit vorbestehenden Magen-Darm-Beschwerden ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von PCS-Fatigue haben. Gleichzeitig wurden auffällige Veränderungen bei bestimmten Biomarkern festgestellt.

© Shutterstock

REIZDARMSYNDROM

Wenn der Darm sensibel ist

Vom Reizdarmsyndrom (RDS) sind schätzungsweise über 10 % der Bevölkerung betroffen – Frauen etwa doppelt so häufig wie Männer. Die Symptome erschweren nicht nur den Alltag, sondern führen auch oft zu Schamgefühl. Zu den typischen Symptomen zählen Unterbauchschmerzen, Krämpfe und Stuhlunregelmäßigkeiten. Dass das RDS häufig bei Personen auftritt, die unter Stress oder Schlafstörungen leiden, könnte mit der bei Betroffenen erhöhten Sympathikus-Aktivität zusammenhängen. Eine gegenseitige Beeinflussung zwischen Gehirn und Gastrointestinaltrakt über die sog. „Darm-Hirn-Achse" ist wissenschaftlich belegt.

„Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine SARS-CoV-2-Infektion langfristige Auswirkungen auf das Immunsystem und die Darmgesundheit haben kann, die zur Entstehung von PCS beitragen", so Eva Untersmayr-Elsenhuber, vom Nationalen Referenzzentrums für postvirale Syndrome.

Gezielte Behandlungsstrategien entwickeln

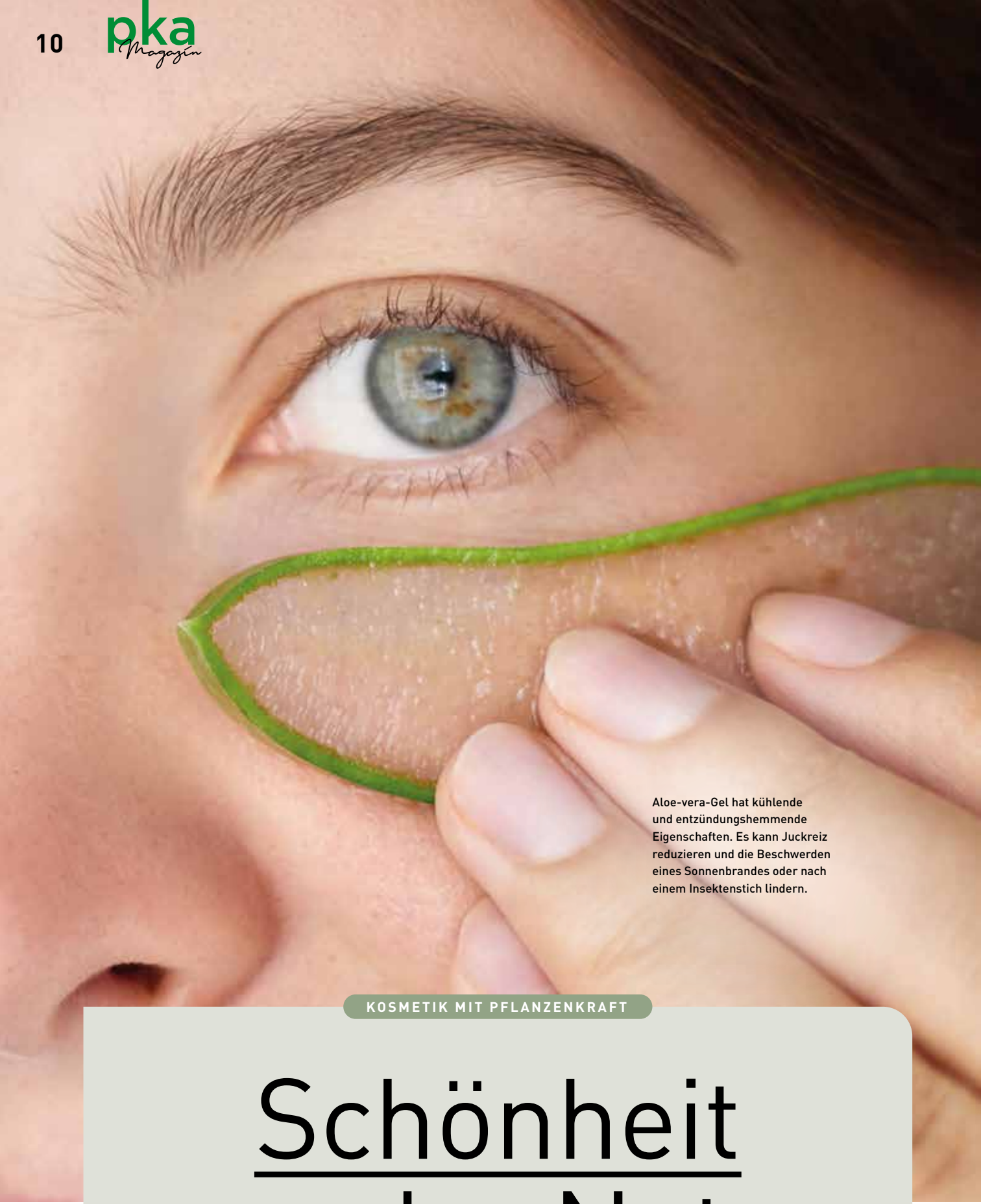
Die Studie unterstreicht die zentrale Rolle des Magen-Darm-Trakts bei der Entwicklung von Langzeitfolgen nach COVID-19. Die Überwachung von gastrointestinalen Symptomen und Biomarkern könnte helfen, Risikopatient:innen frühzeitig zu identifizieren und gezielte Behandlungsstrategien zu entwickeln.

PANACEO

Beendet das
Reizdarm-Drama!
Ganz natürlich mit
MED DARM-REPAIR

✓ **100 %** PMA-Zeolith®
✓ **Lindert** Darmbeschwerden
✓ **Stärkt** die Darmwand

Österreichisches Medizinprodukt:
Gebrauchsanweisung beachten.



Aloe-vera-Gel hat kühlende und entzündungshemmende Eigenschaften. Es kann Juckreiz reduzieren und die Beschwerden eines Sonnenbrandes oder nach einem Insektenstich lindern.

KOSMETIK MIT PFLANZENKRAFT

Schönheit aus der Natur

Heilpflanzen sind seit Tausenden von Jahren für ihre pharmazeutischen Wirkungen bekannt. Auch viele Kosmetika und Pflegeprodukte setzen auf pflanzliche Inhaltsstoffe, Öle und Extrakte. Dabei stehen einige wenige Pflanzen besonders im Fokus.

VON DIPL.-ING. CARINA STEYER

Natürliche Hautpflege und Naturkosmetik stehen bei Verbraucherinnen hoch im Kurs. Sie gelten als besonders hautfreundlich, naturnah und ökologisch. Auch in der Behandlung von Hauterkrankungen wie Neurodermitis sowie in der Pflege problematischer Hautzustände hat sich der Einsatz von Heilpflanzen so gut bewährt, dass die Pflanzenheilkunde heute eine wichtige Säule in der Entwicklung neuer Produkte ist. Genutzt werden vor allem die ätherischen Öle und adstringierenden Gerbstoffe der Pflanzen, aber auch andere Pflanzeninhaltsstoffe wie Gamma-Linolensäure oder Alpha-Bisabolol sind beliebte Wirkstoffe. Welche Heilpflanzen besonders gute Produzenten und häufig in Pflegeprodukten anzutreffen sind, zeigt folgende Übersicht:

Aloe vera

Begehrter Inhaltsstoff der Aloe vera ist das in ihren Blättern gespeicherte Gel. Um es gewinnen zu können, müssen die Blätter geschält und anschließend gepresst werden. Aloe-vera-Gel zeichnet sich durch eine hohe Wasserbindungsfähigkeit aus, hält Wasser in der Haut und unterstützt die Hautregeneration. Bewährt hat sich der Einsatz in der Pflege von trockener Haut sowie bei Neurodermitis, Schuppenflechte und Ekzemen. Darüber hinaus hat das Gel kühlende und entzündungshemmende Eigenschaften. Es kann Juckreiz reduzieren und die Beschwerden eines Sonnenbrandes oder nach einem Insektenstich lindern.

Borretsch und Nachtkerze

In der Pflege von trockener, gereizter und zu Neurodermitis neigender Haut ist das Öl aus Borretsch- und Nachtkerzensamen ein häufig verwendeter Inhaltsstoff. Beide Öle weisen einen hohen Anteil an Gamma-Linolensäure auf (Borretschöl 18–25 %, Nachtkerzenöl 7–14 %), die in der Haut betroffener Menschen zu wenig gebildet wird. Eingearbeitet wird das Öl in Salben oder Lotionen, die zur Regeneration der Hautbarriere und Regulierung der Talgdrüsenfunktion eingesetzt werden. Ein weiterer Effekt ist die effektive Linderung von Juckreiz und Entzündungen.

Hamamelis

Die entzündungshemmende Wirkung der Hamamelis ist vor allem auf ihren hohen Gerbstoffanteil zurückzuführen. Ihr Einsatz hat sich in Form von Cremes und Salben zur Wundbehandlung, bei Ekzemen, Neurodermitis und Schuppenflechte bewährt.

Zistrose

Die Zistrose stammt aus dem Mittelmeerraum. Ihre Extrakte haben eine hautberuhigende und desinfizierende Wirkung. Der Einsatz erfolgt in der Pflege der empfindlichen, aber auch der unreinen Haut.

Johanniskraut

Johanniskraut ist häufig an den Rändern von Wegen anzutreffen, wo es von Juni bis September mit goldgelben Blüten in Erscheinung tritt. Werden die Blütenblätter zwischen den Fingern zerdrückt, tritt eine rote Flüssigkeit aus, die früher gerne zum Färben verwendet wurde. Für den Einsatz in der Hautpflege werden die Blüten in Öl eingelegt. Das Öl hat aufgrund der enthaltenen Flavonoide und des Phloroglucinderivats Hyperforin eine beruhigende, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken adstringierend. Es hat sich in der Behandlung von spröder, rissiger Haut und »

Wissenswertes

SCHWANKENDER WIRKSTOFFGEHALT

Als Naturprodukte haben Heilpflanzen und -kräuter keinen identischen Wirkstoffgehalt. Dieser wird zum einen von den Wachstumsbedingungen – Standort, Bodenbeschaffenheit, Klima – und der Sonneneinstrahlung beeinflusst. Zum anderen spielen das Ernteverfahren, die Trocknung und die Lagerung der Pflanzen eine Rolle. Wer auf Pflanzen und Kräuter aus der Natur oder dem eigenen Garten setzt, muss deshalb immer mit einer unterschiedlichen Wirkungsstärke rechnen.

© Adobe Stock

1

2

3

1 Die entzündungshemmende Wirkung der Hamamelis ist vor allem auf ihren hohen Gerbstoffanteil zurückzuführen.
2 Die Kamille ist eine der ältesten Heilpflanzen und hat eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung.
3 Arnikablüten zeichen sich durch einen hohen Anteil ätherischer Öle aus, die trockene Haut beruhigen.

» nach leichten Verbrennungen sowie zur Narbenpflege bewährt. Eine Erwärmung des Öls auf etwa 40 °C soll seine Wirkung verstärken.

Arnika

Der natürliche Lebensraum der Arnika sind höhere Bergregionen, wo sie jedoch nicht gepflückt werden sollte, da sie unter Naturschutz steht. Die Pflanze entwickelt leuchtend gelbe Blüten, die sich durch einen hohen Anteil ätherischer Öle auszeichnen. Zum Einsatz kommen diese in der Pflege von strapazierter oder trockener Haut.

Salbei

Salbei besitzt einen hohen Gerbstoffanteil und ist reich an ätherischen Ölen. Diese Kombination macht ihn zu einer der beliebtesten Pflanzen für die Pflege der unreinen Haut. Die Inhaltsstoffe reduzieren das Auftreten von Pickeln und Mitessern, verengen die Poren und verfeinern das Hautbild.

Kamille

Die Kamille ist eine der ältesten Heilpflanzen und besitzt zahlreiche pharmazeutische Eigenschaften. Sie beruhigt gereizte Haut, hat eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Ein traditionelles Anwendungsgebiet sind Haut- und Schleimhautentzündungen einschließlich der Mundhöhle sowie des Anal- und Genitalbereichs. Zudem hat sich der Einsatz in der Pflege trockener und empfindlicher Haut bewährt.

Verwendet werden vor allem die Kamillenblüten, da sie den höchsten Anteil ätherischer Öle enthalten. Weitere für den Einsatz an der Haut geeignete Wirkstoffe sind Alpha-Bisabolol und Gerbstoffe. Im Augenbereich sollte Kamille nicht mehr verwendet werden. Die echte Kamille ist häufig mit der Hundskamille verunreinigt, die das Kontaktallergen Anthicotulid enthält, das starke allergische Reaktionen hervorrufen kann.

Ginkgo

In der Pflege- und Kosmetikindustrie ist Ginkgo-Extrakt ein gern verwendeter Inhaltsstoff in der Anti-Aging-Pflege. Gewonnen wird er aus den Blättern des Baumes und hat eine straffende Wirkung. Zudem regt er die Zellerneuerung und Durchblutung an, wodurch die Haut ein strahlendes, frisches Aussehen erhält. ▢

ACHTUNG

_ VERWECHSLUNGSGEFAHR!

Das eigenständige Sammeln von Pflanzen und Kräutern kann eine erfüllende Aufgabe sein, birgt aber immer auch die Gefahr von Verwechslungen. Viele Pflanzen haben giftige Doppelgänger, die bei der Verarbeitung in selbstgemachter Hautpflege zu Irritationen oder allergischen Reaktionen führen können. Zudem können Pflanzen, die am Rande von gedüngten oder gespritzten Wiesen und Feldern wachsen, immer auch mit Schadstoffen belastet sein.

© Shutterstock

ENTZÜNDUNG? JUCKREIZ?

Alarmstufe Rot für die Haut.

Unsere Nr. 1*

Soventol® Creme. Die schnelle Hilfe!

- Juckreizstillend
- Gegen Schwellung und Rötung
- Anti-entzündlich

Bald im neuen Design

soventol.at

MEDICE
THE HEALTH FAMILY

*erste rezeptfreie Hydrocortisonacetat Creme in Österreich

Bezeichnung des Arzneimittels: Soventol Hydrocortisonacetat 0,5 % Creme. **Wirkstoff:** Hydrocortisonacetat. Qualitative und quantitative **Zusammensetzung:** 1 g Creme enthält 5 mg Hydrocortisonacetat. **Sonstige Bestandteile:** Gereinigtes Wasser, Isopropylalkohol, Decyloleat, Macrogol 400, Isopropylmyristat, dickflüssiges Paraffin, Carbopol-1382-Polymer, Parfumöl, konz. Ammoniaklösung (25 %) zur Einstellung des pH-Werts, Dinatriumedetat. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von erythematösen, entzündlichen oder allergischen Hauterkrankungen mit mittlerer Symptomausprägung bei Erwachsenen und Kindern über 6 Jahren, bei denen schwach wirksame Corticosteroide in geringen Konzentrationen angezeigt sind. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile; ohne ärztliche Verschreibung bei Kindern unter 6 Jahren; bestimmte Hauterkrankungen (Syphilis, Tuberkulose); Virusinfektionen wie Herpes simplex, Gürtelrose, Windpocken; Impfreaktionen; Rosazea; Acne vulgaris: Steroidakne; im Augenbereich; auf offenen Wunden; Periorale Dermatitis. **Darreichungsformen, Packungsgrößen:** Aluminiumtuben mit 15 g Creme, 20 g Creme oder 30 g Creme. Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in den Verkehr gebracht. **Inhaber der Zulassung:** MEDICE Pharma GmbH & Co. KG, Kuhloweg 37, D-58638 Iserlohn. Vertrieb: MEDICE Arzneimittel GmbH, Römerstraße 14, 5400 Hallein, Österreich, eine Tochter der MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, www.medice.at. **Rezeptpflichtig/Apothekenpflichtig:** Rezeptfrei mit W1, apothekenpflichtig. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Corticosteroide, dermatologische Zubereitungen, Corticosteroide, schwach wirksam (Gruppe I). ATC-Code: D07AA02. **Informationen betreffend Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen und Gewöhnungseffekte sind der Fachinformation zu entnehmen. Stand der Information:** 11/2023.

RESILIENTE KUNDENKOMMUNIKATION

Emotionen verstehen

In kaum einem anderen Berufsfeld treffen täglich so viele unterschiedliche emotionale Zustände aufeinander wie an der Tara in einer Apotheke. Kundinnen kommen mit Schmerz, Sorge oder Unverständnis – und treffen auf Mitarbeiterinnen, die trotz Zeitdruck, Lieferproblemen und Komplexität im Gesundheitssystem souverän und freundlich reagieren sollen.

MAG. DANIELA GRUBER
Apothekenberatung & Coaching

Vor allem PKA befinden sich in der herausfordernden Position, Erklärungen zu geben, Lösungen zu präsentieren und gleichzeitig die emotionale Last des Gegenübers abzufedern. Was aber tun, wenn eine Kundin laut, unfreundlich oder sogar aggressiv reagiert, weil ein Medikament nicht lagernd ist oder ein Ersatzprodukt angeboten wird?

Die Antwort liegt in einer resilienten Haltung – also in der inneren Stärke, auch unter Druck klar, empathisch und professionell zu bleiben. Doch wie gelingt das in der Praxis?

_ ÄRGER ALS HÜTER DER WERTE

Laut Emotionsforschung ist Ärger keine „schlechte" Emotion, sondern ein wertvolles Signal. Ärger entsteht immer dann, wenn wichtige Werte verletzt oder Ziele blockiert werden. Bei einer Kundin in der Apotheke kann das z. B. sein:

- **Das Bedürfnis nach Sicherheit („Ich will nur das Medikament, das ich kenne!")**
- **Das Gefühl von Verlust an Kontrolle („Warum entscheidet jemand über meine Therapie?")**
- **Die Angst, nicht gesund zu werden**
- **Eine tieferliegende Frustration über wiederholte Probleme im System**

In solchen Situationen reagiert das limbische System im Gehirn – genauer gesagt die Amygdala, die emotionale Alarmanlage. Sie stuft die Situation als Bedrohung ein und versetzt den Körper in Alarmbereitschaft: Herzschlag, Atmung und Muskelspannung steigen, der präfrontale Kortex – zuständig für Sprache, Logik und Sozialverhalten – wird quasi „heruntergeregelt". Das Resultat: impulsives, oft unangemessenes Verhalten.

Die wichtigste Erkenntnis für PKA ist hier: Das Verhalten der Kundin ist selten persönlich gemeint. Es ist Ausdruck eines unangenehmen emotionalen Zustands – oft ausgelöst durch Faktoren, die weit außerhalb der Apotheke liegen.

_ UND WAS PASSIERT IM INNEREN DER BERATERIN?

Auch auf Seiten der PKA werden durch solche Situationen Emotionen aktiviert. Viele Mitarbeitende berichten von innerem Druck, Angst, Versagensgefühlen oder sogar Wut. Besonders präsent ist in solchen Momenten der innere Antreiber „Mach es allen recht" – eine weit verbreitete innere Haltung im Dienstleistungsberuf. Dieser Antreiber kann dazu führen, dass wir denken:

© Illustration: Kaja Paradiek

- „Ich habe etwas falsch gemacht."
- „Ich hätte das vorhersehen müssen."
- „Ich darf auf keinen Fall zurückschießen, sonst verliert die Kundin das Vertrauen."

Doch genau dieser Antreiber bringt auch die eigene Resilienz ins Wanken. Er setzt unter Druck, lässt wenig Raum für Selbstschutz und führt häufig zu unbewussten Stressreaktionen wie Fight (Kampf), Flight (Flucht) oder Freeze (Erstarren). Auch hier ist die Amygdala beteiligt: Der Körper rutscht in den Überlebensmodus.

_ RESILIENTE KOMMUNIKATION – PRAXISBEISPIEL AUS DER APOTHEKE

Ein bewährtes Kommunikationsmuster bei verärgerten Kundinnen, das sich in der Apotheke an der Tara vielfach bewährt hat, lautet:

„Ich verstehe gut, dass das für Sie gerade ärgerlich ist. Ich bin jetzt in einer Zwickmühle: Das Original ist nicht lagernd. Ich kann Ihnen entweder das gleichwertige Ersatzpräparat mitgeben – oder das Original bis morgen bestellen. Was wäre Ihnen lieber?"

Dieses Vorgehen verbindet Empathie, Abgrenzung und Lösungsorientierung in einem Satz. Die Kundin fühlt sich gesehen. Ich als PKA zeige meine Rolle und die Kundin bekommt Wahlfreiheit – und damit ein Stück Kontrolle zurück.

Resiliente Kommunikation ist nicht Technik, sondern innere Arbeit. Die bewusste Entscheidung, nicht in den Reflex zu gehen, sondern im Moment klar zu bleiben, macht den Unterschied. Das bedeutet in der Praxis:

- **Ich atme durch. Langsam.**
- **Ich erinnere mich an meine innere Haltung:**
- **Ich bin OK – Du als Kundin bist OK.**

_ FAZIT

Resiliente Kommunikation in der Apotheke ist weit mehr als ein freundliches Lächeln oder ein professioneller Tonfall. Sie ist ein innerer Zustand, der auf den anderen wirkt – wie eine Resonanz. Die Haltung „Ich bin OK – Du bist OK" erzeugt ein Klima von Wertschätzung, Klarheit und Handlungsfähigkeit. Sie schützt vor Überforderung und bewahrt die Freude an einem Beruf, der tagtäglich emotionale Präsenz verlangt.

DIE HALTUNG MACHT DEN UNTERSCHIED

_ „ICH BIN OK – DU BIST OK"-MODELL

Ein zentrales Modell in der Resilienz- und Kommunikationsarbeit ist die sogenannte OK-OK-Haltung aus der Transaktionsanalyse von Eric Berne. Sie bietet eine kraftvolle Orientierung für alle, die mit Menschen arbeiten – und besonders für jene, die sich tagtäglich in emotional belasteten Gesprächssituationen befinden.

DIESE HALTUNG AUS SICHT DER BERATERIN BESAGT:

- Ich bin OK
  Ich bin in Ordnung, so wie ich bin – auch mit meinen Grenzen.
- Du bist OK
  Du bist in Ordnung, auch wenn dein Verhalten herausfordernd ist.

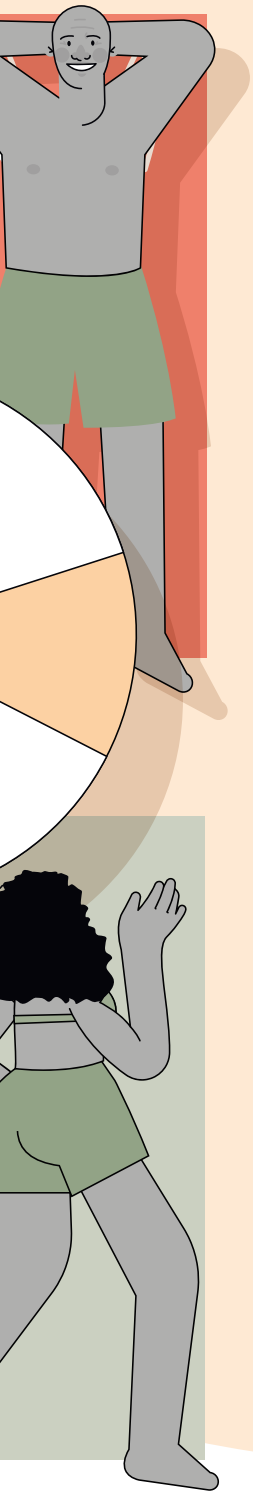
Diese Haltung entsteht nicht automatisch – sie ist eine bewusste Entscheidung, auch in schwierigen Momenten mit Achtung auf sich selbst und auf das Gegenüber zu reagieren. Gerade im Apothekenumfeld kann das bedeuten, dass die Kundin nicht aggressiv gegen mich persönlich ist, sondern aus innerer Not heraus reagiert. Hier darf ich mir als PKA sagen: „Ich muss nicht perfekt sein. Ich darf empathisch eine Grenze setzen – wertschätzend". Solche Klarheit schützt nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern ist auch die Grundlage für wirkungsvoll deeskalierende Kommunikation.

SEMINAR RESILIENZ & STRESSMANAGEMENT
2.10.2025, ONLINEKURS, 9–17 Uhr

KONFLIKTLÖSUNG LEICHT GEMACHT!
2.12.2025 , ONLINEKURS, 9–17 Uhr
www.pka.info

Unbesc

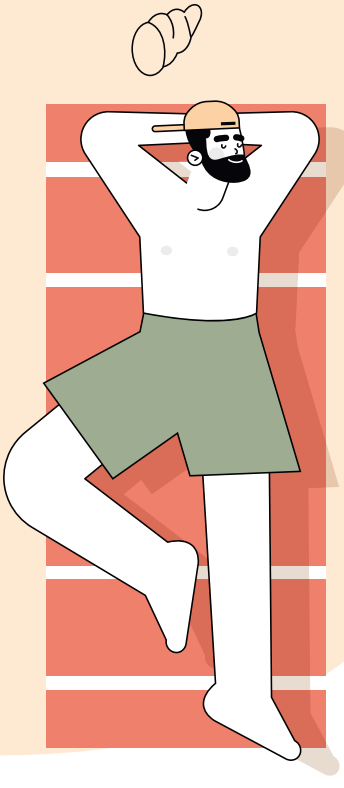
hwerter Urlaub



REISEAPOTHEKE

Vorbereitung ist die halbe Miete. Speziell dann, wenn man fernab von zu Hause medizinische Hilfe benötigt. Mit einer gut gepackten Reiseapotheke haben Ihre Kundinnen eine Sorge weniger.

MAG. PHARM. CHRISTOPHER WAXENEGGER, MSC



Gewisse Medikamente sollten auf keiner Reise fehlen. Schließlich kann man im Vorhinein nie sicher sein, was auf einen zukommt. Ob Informationen zur optimalen Lagerung, kindgerechte Medikamente oder Impfempfehlungen: Die Beratung in der Apotheke legt den Grundstein für unbeschwerte Urlaubstage Ihrer Kundinnen.

Reiseimpfungen

Menschen, die gemäß den Empfehlungen des österreichischen Impfplans geimpft sind, haben für viele Urlaubsländer eine gute Grundimmunisierung. Bei einem Abstecher nach Afrika, Asien oder Südamerika können aber noch weitere Impfungen erforderlich sein. Reiseimpfungen dienen dem individuellen Schutz, sind für ausgewählte Länder empfohlen und manchmal sogar gesetzlich vorgeschrieben (z. B. Gelbfieber, Meningokokken). Derartige Impfungen müssen bei der Einreise in das entsprechende Land im internationalen Impfausweis gelistet sein. Weitere Informationen zu diversen Ländern gibt es hier: *https://www.bmeia.gv.at/reise-services/laender-a-bis-z*

Montezumas Rache: Reisedurchfall

Reisedurchfall ist und bleibt das häufigste medizinische Problem auf internationalen Reisen. Akute Durchfallerkrankungen treten für gewöhnlich in den ersten zwei Wochen auf, meist zwischen dem dritten und neunten Urlaubstag. Besonders hoch ist das Risiko in den (sub-)tropischen Regionen der Erde. Zu den typischen Symptomen gehören mehrmals täglich wässrige Stuhlgänge, Bauchschmerzen und Übelkeit. Damit es gar nicht so weit kommt, sollte man allgemeine Hygienemaßnahmen beachten und nur durchgekochte und geschälte Lebensmittel verzehren („cook it, peel it or forget it"). Anders als in Österreich ist Wasser aus der Leitung in vielen Ländern nicht trinkbar. Gerade in Äquatornähe empfiehlt es sich, auf abgekochtes oder in Flaschen verpacktes Trinkwasser zurückzugreifen, auch beim Zähneputzen. Hat Montezumas Rache dennoch zugeschlagen, ist es

Damit es gar nicht erst zu Reisedurchfall kommt, sollte man allgemeine Hygienemaßnahmen beachten und nur durchgekochte und geschälte Lebensmittel verzehren („cook it, peel it or forget it").

Bei einem Abstecher nach Afrika, Asien oder Südamerika können zusätzliche Impfungen erforderlich sein.

REISEFIEBER

Impfpass-Check

Zu den populärsten Fernreisezielen 2025 gehören unter anderem Thailand, Indonesien, die Dominikanische Republik, Mauritius und Mexiko. Wer dorthin oder zu anderen weit entfernten Destinationen fährt, sollte sich unbedingt rechtzeitig vor der Abreise informieren.

Welche Impfungen sinnvoll sind, hängt von mehreren Faktoren ab: dem momentanen Infektionsrisiko am Reiseziel, dem Reisetyp und der Reisedauer, dem individuellen Gesundheitszustand sowie dem bestehenden Impfschutz. „Da diese Punkte von Person zu Person variieren können, ist es ratsam, sich etwa 4 bis 6 Wochen vor Reisebeginn individuell beraten zu lassen", so Reisemedizinerin Dr. Katharina Riedl. Gelbfieber, Tollwut, Typhus und Japan-Enzephalitis sind nur einige der Impfungen, die notwendig sein können. Bei Typhus etwa handelt es sich um eine bakteriell ausgelöste Infektionskrankheit, die vor allem durch verunreinigte Nahrungsmittel oder Wasser verursacht wird. „Reisende in Regionen mit schlechten hygienischen Bedingungen haben daher ein erhöhtes Risiko, an Typhus zu erkranken."

wichtig, den durchfallbedingten Flüssigkeits- und Elektrolytverlust auszugleichen. Hierfür sind zahlreiche Fertigpräparate in Pulverform verfügbar, die zuvor in Wasser oder Tee aufgelöst und nach jedem Stuhlgang getrunken werden. Für hartnäckige Fälle gibt es Durchfallmittel wie Loperamid, welche die Darmbewegung verlangsamen und den Durchfall stoppen.

Schmerz- und Fiebermittel

Schmerzmittel zählen zur Grundausstattung einer jeden Reiseapotheke, vor allem bei Familienurlauben. Fachgesellschaften empfehlen die Wirkstoffe Paracetamol und Ibuprofen als Mittel der Wahl. Während Paracetamol gut verträglich ist und sogar in der Schwangerschaft eingesetzt werden kann, verfügt Ibuprofen über entzündungshemmende Eigenschaften, die zum Beispiel bei Zahnschmerzen, Blasen- oder Mittelohrentzündungen nützlich sind. Mit Aspirin sollte man in Gebieten mit Malaria, Dengue und Gelbfieber vorsichtig sein, da es das Blutungsrisiko erhöht. Naproxen eignet sich, wenn eine längere schmerzstillende Wirkung erwünscht ist.

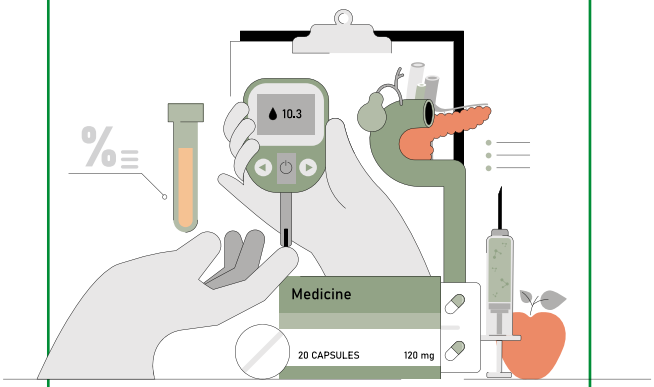
ABC der Wundversorgung

Was für den einen ein unbedeutender Kratzer ist, kann sich bei Individualreisen fernab der Zivilisation rasch zu einer lebensbedrohlichen Infektion ausweiten. Doch auch bei Aktivurlauben in heimischen Gefilden ist es sinnvoll, eine Basisausstattung zur akuten Wundversorgung im Gepäck zu haben. Kleinere Wunden werden zunächst gereinigt und von groben Verschmutzungen befreit. Dies kann mit einer Pinzette oder durch das Spülen mit sauberem Wasser erfolgen. Das anschließende Auftragen eines Desinfektionsmittels beugt einer bakteriellen Besiedelung vor. Im nächs- »

Wissenswertes

TIPPS FÜR IHRE KUNDINNEN

- Kau- und Schmelztabletten, Direktgranulate und Kaugummis als praktische Arzneimittel für unterwegs
- Kindgerechte Darreichungsformen berücksichtigen
- Medikamente im Handgepäck verstauen
- An Dauermedikamente denken
- Sonnenschutz nicht vergessen (Hals-Nasen-Ohren-Bereich wird gerne vernachlässigt)
- Alternativen für hitze- und feuchtigkeitsempfindliche Arzneiformen finden
- Bescheinigungen und medizinische Dokumente griffbereit



Insulinpflichtige Diabetikerinnen sollten bei Aufenthalten in warmen Ländern auch an geeignete Kühlbehälter für ihr Insulin denken!

Die meisten Menschen tragen Sonnenschutz zu dünn und zu unregelmäßig auf, wie Umfragen zeigen. Erwachsene benötigen 3–4 EL Sonnencreme für ihren Körper.

» ten Schritt wird die Wunde verschlossen und vor äußeren Einflüssen geschützt. Die Wahl des Materials richtet sich dabei primär nach dem Ausmaß der Blutung. So reicht bei kleinen Verletzungen üblicherweise ein Heft- oder Sprühpflaster, wohingegen bei gröberen Wunden gebrauchsfertige Wundschnellverbände bzw. Druckverbände zweckmäßiger sind. Für Brandverletzungen sind spezielle Brandpflaster mit einer kühlenden Gelschicht erhältlich, für Hautblasen dünne Hydrokolloidverbände.

Mückenschutz

Die lästigen Plagegeister gibt es mit Ausnahme der Antarktis und einiger abgelegener Inseln auf der ganzen Welt. Manche Arten sind für den Menschen gefährlich, weil sie lebensbedrohliche Erkrankungen übertragen. Das bekannteste Beispiel ist die durch die Anopheles-Mücke übertragene Malaria. Ein wirksamer Insektenschutz sorgt also nicht nur für einen ruhigen Schlaf, sondern ist eine effektive Maßnahme, um sich vor diversen Tropenkrankheiten zu schützen. Auf die Haut aufgetragene Repellenzien erschweren die Ortung des Wirts und reizen die Sinnesorgane der Insekten. DEET gilt weltweit als das wirksamste Mittel gegen Stechinsekten und wird von der WHO für tropische Gebiete empfohlen. Je höher der Wirkstoffgehalt, desto stärker die insektenabweisende Wirkung. Der Effekt lässt sich verstärken, indem man die Kleidung vor Reiseantritt zusätzlich mit einem Permethrin-haltigen Insektizid besprüht. Wird die Kleidung unterdessen gewaschen, muss man sie erneut imprägnieren.

AUF EINEN BLICK

Das gehört in die Reiseapotheke

WICHTIG SIND PRÄPARATE GEGEN:

- Schmerzen bzw. Fieber (zum Einnehmen bzw. als Gel oder Salbe zum Auftragen)
- Durchfall
- Verstopfung
- Erkältung/Halsschmerzen/geschwollene Nasenschleimhäute
- Ohrenschmerzen
- Allergien
- Trockene Augen
- Sonnenbrand
- Hautreizungen
- Reiseübelkeit
- Insektenstiche

EINPACKEN SOLLTEN SIE AUCH:

- Fieberthermometer
- Pflaster/Verbandsmaterial
- Schere/Pinzette
- Zeckenkarte
- Erste-Hilfe-Set
- Sonnenschutz
- Elektrolyte
- Desinfektionsmittel
- ggf. Dauermedikation

Malariaprophylaxe

Ob die präventive Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten Sinn macht oder es nicht besser ist, bei Bedarf welche in der Reiseapotheke zu haben, hängt davon ab, wie hoch das Malariarisiko im Urlaubsland ist. Auch hier ist eine ausführliche Beratung essenziell. Wichtig ist, dass diese Medikamente ergänzend zum Mückenschutz eingesetzt werden und nicht stattdessen, da sie zwar die Vermehrung der Krankheitserreger im Körper verhindern, jedoch nicht deren Übertragung beim Stich.

ZUR BEHANDLUNG VON AUGENINFEKTIONEN

Reduktor® Augentropfen

Erstes breit wirksames Antiseptikum für die Augen. Wirksam gegen Bakterien und Viren. Empfohlen für die Reiseapotheke.

Augeninfektionen sind ein häufiges Phänomen. Meistens sind bakterielle Infektionen die Ursache, in den letzten Jahren treten aber auch zunehmend virale Infektionen auf. Für eine genauere Abklärung bleibt aber oft keine Zeit, die Betroffenen wollen einfach rasche Hilfe.

Antibakteriell und antiviral

Mit REDUKTOR® gibt es nun erstmals ein Produkt, das genau diese Anforderungen erfüllt. Das darin enthaltene Chlorhexidindigluconat, aus Hand-Desinfektionsmitteln und Präparaten für den Mund-Rachenraum seit Jahrzehnten wohlbekannt, verfügt über ein sehr breites Wirkspektrum. Vor allem gram-positive Bakterien und die häufigsten Virenstämme können gut abgetötet werden und damit rund 80% der Erreger, die für Augeninfektionen verantwortlich sind.[1] Durch die innovative Kombination mit einem speziellen Vitamin E-Derivat konnte die für die antiseptische Wirkung notwendige Konzentration deutlich reduziert werden. Dadurch kann Chlorhexidin jetzt erstmals auch am Auge verwendet werden und ist sehr gut verträglich.

Wichtig ist die häufige Anwendung von REDUKTOR® alle 1–2 Stunden, insbesondere in den beiden ersten Tagen, Nach 3–4 Tagen sollten die Beschwerden weitgehend abgeklungen sein. Ist dies nicht der Fall, sollten die Betroffenen dann doch einen Augenarzt/eine Augenärztin aufsuchen.

Ausschluss von Allergien

Vor der Abgabe von REDUKTOR® sollte man durch Befragung das Vorliegen einer allergischen Augenentzündung ausschließen.

Wichtig für Reiseapotheke

Gerade auf Reisen kann es immer wieder zu Augenentzündungen kommen. Insbesondere bei Fernreisen z.B. nach Asien oder Lateinamerika empfiehlt sich die Mitnahme von REDUKTOR®, aber auch auf einer kleinen griechischen Insel kann es schwierig werden, einen Augenarzt/eine Augenärztin zu finden.

FACTBOX

Inhaltsstoffe: Chlorhexidin, Vitamin E
Indikation: Augeninfektionen durch Bakterien und Viren
Dosierung: 4–8 x täglich, 1–2 Tropfen in das betroffene Auge
Packungsgröße: 10 ml, Medizinprodukt, rezeptfrei

- Durch die patentierte Kombination von Chlorhexidin mit einem speziellen Vitamin E – Salz (Vit. E TPGS) reichen bereits sehr geringe Mengen Chlorhexidin zum Abtöten der Erreger.
- Wegen der niedrigen Konzentration von Chlorhexidin ist REDUKTOR® sehr gut Augen-verträglich.
- REDUKTOR® verfügt über ein sehr breites Wirkspektrum gegen Bakterien und Viren und deckt damit den Großteil der bei Augeninfektionen auftretenden Erreger ab.

Quellen

1 Astley Roger et al., Ocular Bacterial Infections: A Ten Year Survey, Microorganism 2023, 11, 1802.
2 Caruso et al., A Novel Vitamin E TGPS-Based Formulation Enhances Chlorhexidine Bioavailability in Corneal Layers, Pharmaceutics 2020, 12, 642.

Entgeltliche Einschaltung

HARD FACTS

_ VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)

- Energiestoffwechsel
- Immunsystem
- Zellschutz
- Entgiftung
- Migräne
- Grauer Star

Natürliche Lieferanten …
Vorrangig in tierischen Lebensmitteln: Fleisch, Milch- und Milchprodukte, Käse, Eier

Tagesbedarf …
Jugendliche < 19 Jahre: 1,2–1,6 mg
Erwachsene > 19 Jahre: 1,1–1,4 mg
Best Agers > 51 Jahre: 1–1,3 mg
Schwangere/Stillende: 1,3–1,4 mg

Überdosierung …
NOAEL (No Observed Adverse Effect Level; höchste Dosis, ohne Nebenwirkungen): 200 mg/Tag

Wechselwirkungen …
- Antibabypille (↓ Bioverfügbarkeit)
- Trizyklische Antidepressiva (↓ Umwandlung in aktive Form)
- Antiepileptika (↑ Abbau)

Darreichungsform …
Riboflavin, Riboflavin-5-Phosphat

UNTERVERSORGUNG

Symptome bei Haut, Nerven, Augen, Blutbildung

Ein Mangel an Vitamin B2 zeigt sich oft am Hautbild: Rötungen, Schuppen sowie eingerissene Mundwinkel sind Anzeichen eines Vitamin-B2-Mangels. Auch Sehstörungen, Muskelschwäche oder Müdigkeitserscheinungen können auf einen Mangel hinweisen. In schweren Fällen kann es zu Nervenschäden und Blutarmut kommen. Die Beschwerden verschwinden in der Regel, sobald der Mangel behoben wird. Besonders betroffen sind Personen mit einer veganen Ernährung, Leistungssportlerinnen durch den höheren Energieverbrauch sowie Alkoholkranke. Um einen Mangel auszugleichen, sollte Vitamin B2 in einer Dosierung von rund 10 mg Vitamin B2/Tag über einen Zeitraum von vier Wochen eingenommen werden.

TIPP!
VITAMIN B2 AM BESTEN IN FORM EINES B-KOMPLEXES EINNEHMEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Alles, was Sie über Vitamin B2 wissen müssen

Das wasserlösliche Vitamin B2 (Riboflavin) zählt zu den B-Vitaminen. Die aktiven Wirkformen des Vitamins sind die Coenzyme Flavinmononukleotid (FMN) und Flavinadenindinukleotid (FAD). Vitamin B2 ist kaum hitzeempfindlich, geht jedoch beim Erhitzen ins Kochwasser über und ist sehr lichtempfindlich.

VON MAG. LARISSA GRÜNWALD

Wissenswertes

FÜR DIE BERATUNG

Studien mit Vitamin B2 an Migräne-Betroffenen zeigen, dass die Einnahme von Vitamin B2 die Anzahl der Migräneattacken deutlich verringert. Die Anfälle sind kürzer, weniger schwer und auch Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen treten seltener auf. Gute Erfolge verspricht die Kombination mit Coenzym Q10. Die Erklärung liegt in der Beteiligung von Vitamin B2 bei der Energieproduktion in der Zelle. Zusätzlich ist Vitamin B2 für den Zellschutz verantwortlich. So haben Untersuchungen gezeigt, dass eine Unterversorgung mit Vitamin B2 die Entwicklung eines Grauen Stars (Katarakt) begünstigen kann. Umgekehrt kann eine gute Vitamin-B2-Versorgung das Risiko für Grauen Star um ein Drittel bis zur Hälfte reduzieren.

©iStock/Marija Bazarova

WELEDA

NEU
Intensive Befeuchtung

TROCKENE AUGEN?

VISIODORON MALVA® INTENSE

Intensive und langanhaltende Befeuchtung
bei sehr trockenen Augen oder chronischer Augentrockenheit.

- ☑ Befeuchtet intensiv und langanhaltend.
- ☑ Für alle Formen des trockenen Auges.
- ☑ Stabilisiert den Tränenfilm, schützt die Augenoberfläche vor Austrocknung.
- ☑ Unterstützt die Regeneration vorhandener Schädigungen.
- ☑ Mit gentechnikfreier Hyaluronsäure und Bio-Malvenextrakt.
- ☑ Ohne Konservierungsmittel.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker

www.weleda.at/visiodoron

Drei Fakten zum Trockenen Auge

Mit dem Beginn des Sommers und steigenden Temperaturen nehmen auch die Beschwerden rund um das sogenannte „Trockene Auge“ spürbar zu. Vermehrte UV-Strahlung, Pollenflug, Klimaanlagen und Co. sorgen bei vielen Kundinnen für ein gestörtes Gleichgewicht des Tränenfilms. PKA leisten einen hier einen wichtigen Beitrag, Beschwerden früh zu erkennen und passende Lösungen aus dem Sortiment anzubieten.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

GLEICHGEWICHT

1 Teufelskreis Tränenfilm

Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten. Mittels der inneren Schicht haftet der Tränenfilm an der Augenoberfläche. Die mittlere, wässrige Schicht ist die stärkste Schicht. Sie enthält hauptsächlich Wasser (98 Prozent) und befeuchtet die Augenoberfläche, versorgt sie mit Sauerstoff und transportiert Fremdkörper und Abfallprodukte ab. Die äußere Schicht des Tränenfilms ist die Fettschicht aus Drüsen im Lidrand. Sie verhindert, dass die wässrige Schicht verdunstet. Ist der Tränenfilm instabil, kommt es zu einem Teufelskreis: zu Entzündungen, „zu konzentrierten“ Tränen und in Folge zur Schädigung der Augenoberfläche. Ziel der Therapie ist die Wiederherstellung des Gleichgewichts und der Stabilität des Tränenfilms *(s. Punkt 3).*

© Shutterstock

FREMDKÖRPERGEFÜHL

2 Symptome & Auslöser

Zu den vielfältigen Beschwerden von Trockenen Augen zählen Jucken, Brennen, Fremdkörper-/Trockenheitsgefühl, Lichtempfindlichkeit, Tränen der Augen etc. Die Lebensqualität kann bei mäßig bis schwerer Ausprägung erheblich beeinträchtigt sein. Die Produktion des Tränenfilms nimmt generell mit zunehmendem Alter ab, was Frauen stärker betrifft als Männer. Weitere Faktoren, die sich auf die Benetzung des Auges auswirken können, sind Grunderkrankungen wie Rheuma, Darm- und Hauterkrankungen, Diabetes, Sjögren-Syndrom, Allergien u. s. w. und Medikamente (Beta-Blocker, Antihistaminika, Psychopharmaka, Schmerzmittel …). Auch äußere Einflüsse wie Klimaanlagen, Computerarbeit, Klimaanlage/Heizungsluft etc. erhöhen das Risiko.

TIPPS

3 Einfache Maßnahmen & individuelle Therapie

Zu den allgemeinen unterstützenden Maßnahmen wie Kontaktlinsen/Rauchen/Luftzug vermeiden, beim Autofahren wegen der Lüftung Brille verwenden, häufiges gewolltes Blinzeln v.a. bei der Bildschirmarbeit, hohe Luftfeuchtigkeit und optimale Ernährung sind Tränenersatzmittel das A und O jeder Behandlung. Die meisten Tränenersatzmittel haben einen hohen Wasseranteil von 90 %. Unkonservierte Tränenersatzmittel sind vorzuziehen.

Um unsere Augen während der eintönigen Arbeit am Bildschirm zu entlasten bzw. fit zu halten, gibt es Übungen, die ganz leicht in den Arbeitsalltag integriert werden können.

- **Die 20-20-20 Regel:** Blicken Sie alle 20 Minuten 20 Sekunden lang 20 Meter in die Ferne (ein Blick aus dem Fenster tut es auch). Falls das im Büroalltag schwer ist, versuchen Sie, Ihren Augen zumindest stündlich eine neue Perspektive zu bieten.
- Blinzeln Sie 20 Sekunden lang abwechselnd mit dem linken und dem rechten Auge sowie mit beiden Augen. Das regt den Tränenfluss an und verbessert die Tränenfilmquantität und -qualität. Gähnen hilft dabei ebenfalls.
- **Palmieren:** Legen Sie die warmen Hände auf die geschlossenen Augen. Die Wärme der eigenen Hände und das zusätzliche Abdunkeln durch die Handflächen tragen zur Entspannung der Augen bei.

ENGLISH IN THE PHARMACY

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

Do you speak English?

TEIL 38: VITAMINS

EIN GESPRÄCH BEGINNEN …

Start a conversation …

Hallo Frau/Herr …
Hello Mrs./Mr. …

Guten Tag, was kann ich für Sie tun?
Hello, how can I assist you today?

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 „vitamins & micronutrients“.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Unter dem Begriff Mikronährstoffe versteht man Vitamine und Mineralstoffe, die sich in Makromineralien, Spurenelemente sowie wasser- und fettlösliche Vitamine unterteilen lassen. Eine ausreichende Zufuhr aller Mikronährstoffe ist für eine optimale Gesundheit notwendig, da jedes Vitamin und Mineral eine spezifische Funktion im Körper hat.
The term micronutrients refers to vitamins and minerals, which can be divided into macrominerals, trace minerals and water- and fat-soluble vitamins. An adequate intake of all micronutrients is necessary for optimal health, as each vitamin and mineral has a specific role in your body.

Bedarf ermitteln
Identifying the customer's needs

Gibt es gesundheitliche Aspekte, die wir bei der Empfehlung beachten sollten?
Are there any health conditions we should consider before recommending supplements?

Möchten Sie ein Produkt, das natürlich, vegan oder frei von Zusatzstoffen ist?
Would you like a product that is natural, vegan, or free from artificial additives?

Einige Präparate gibt es auch als Depot-Form für eine kontinuierliche Versorgung.
Some supplements are available in depot/retard form for better long-term supply.

Sie sollten Nahrungsergänzungsmittel stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren und trocken lagern.
Always keep supplements out of reach of children and store them in a cool, dry place.

Empfehlungen
Recommendations

– Vitamin D stärkt die Knochen und das Immunsystem. Viele Menschen haben besonders im Winter einen Mangel. Es ist wichtig für die Kalziumaufnahme und wird deshalb oft gemeinsam eingenommen.
– *Vitamin D supports bone health and the immune system. Many people, especially in winter, have low levels. It's important for calcium absorption, so it's often taken together.* »

VOKABELMIX

Vocabulary mix

Nahrungsergänzungsmittel	dietary supplement
Mangel	deficiency
Bedarf	requirement/need
Blutwert	blood level
Aufnahme (im Körper)	absorption
Wechselwirkung	interaction
Überdosierung	overdose
Bioverfügbarkeit	frequency
Zusatzstoffe	additives
Retardtablette	sustained-release tablet
Kombinationspräparat	combination product

Fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) werden im Körper gespeichert und benötigen Fett zur Aufnahme.
Fat-soluble vitamins (A, D, E, K) are stored in the body and need fat for absorption.

© Shutterstock

Vitamin E ist ein fettlösliches Antioxidans, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt.
Vitamin E is a fat-soluble antioxidant that protects cells from oxidative stress.

» – B-Vitamine sind eine Gruppe von acht wasserlöslichen Vitaminen, die wichtige Funktionen im Energiestoffwechsel, für das Nervensystem und die Zellfunktion übernehmen. (s. Seite 22.)
– *B vitamins are a group of eight water-soluble vitamins that play vital roles in energy production, brain function and cell metabolism. (see page 22.)*

– Vitamin B12 ist wichtig für den Energiestoffwechsel, die Blutbildung und gesunde Nerven. Veganerinnen brauchen oft eine Ergänzung, da B12 hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Es gibt B12 als Tabletten, Tropfen oder Lutschtabletten.
– *Vitamin B12 is essential for energy metabolism, red blood cells and nerve health. Vegans often need supplementation, as B12 is found mainly in animal products. It's available in tablets, drops, or as a melt-in-the-mouth form.*

– Magnesium unterstützt die Muskelfunktion, den Schlaf und die Entspannung. Es kommt bei Muskelkrämpfen, Verspannungen oder stressbedingten Beschwerden zum Einsatz. Manche Formen wie Magnesiumcitrat sind besser verträglich und bioverfügbar.
– *Magnesium helps with muscle function, sleep, and relaxation. It's helpful for muscle cramps, tension, or stress-related symptoms. Some forms like magnesium citrate are more easily absorbed than others.*

– Eisen wird für die Bildung von Hämoglobin benötigt, das Sauerstoff im Blut transportiert. Typische Symptome eines Mangels sind Müdigkeit, blasse Haut und Haarausfall. Aufgrund des monatlichen Blutverlusts haben Frauen im gebärfähigen Alter allgemein einen höheren Eisenbedarf als Männer.
– *Iron is needed to make hemoglobin, which carries oxygen in the blood. Common signs of deficiency include fatigue, pale skin, and hair loss. Due to monthly blood loss, women of childbearing age generally have a higher iron requirement than men.*

– Zink unterstützt die Wundheilung, das Immunsystem und eine gesunde Haut. Es wird oft in der Erkältungszeit oder zur Unterstützung bei Akne eingesetzt. Es kann den Magen reizen – nehmen Sie es gegebenenfalls nach dem Essen ein.
– *Zinc helps with wound healing, immune defense, and supports healthy skin. It's often used during cold season or for acne support. It can irritate the stomach – take it after a meal if needed.*

– Vitamin C unterstützt das Immunsystem und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Es ist besonders hilfreich bei Infekten oder in Stressphasen. Der Körper speichert kein Vitamin C – daher ist eine regelmäßige Zufuhr wichtig.
– *Vitamin C supports the immune system and protects cells from oxidative stress. It's especially helpful during infections or stress. The body doesn't store vitamin C – regular intake is important.*

– Kalzium ist vor allem für den Aufbau und die Erhaltung starker Knochen und Zähne bekannt. Es spielt aber auch eine wichtige Rolle bei der Muskelfunktion, der Blutgerinnung und der Nervenleitung. Der Kalziumbedarf steigt mit dem Alter – besonders bei Frauen nach den Wechseljahren und älteren Menschen zur Vorbeugung von Osteoporose.

© Shutterstock

Sowohl eine unzureichende als auch eine übermäßige Aufnahme von Mikronährstoffen kann negative Folgen für die Gesundheit haben und sollte vermieden werden.
Both deficient and excessive micronutrient consumption can have adverse health consequences and should be avoided.

– *Calcium is best known for building and maintaining strong bones and teeth. But it also plays a key role in muscle function, blood clotting and nerve transmission. Calcium needs increase with age, especially in women after menopause and in older adults to prevent osteoporosis.*

– Multivitaminpräparate liefern eine breite Palette wichtiger Vitamine und Mineralstoffe in einer praktischen Dosis. Sie eignen sich gut, um allgemeine Versorgungslücken zu schließen – besonders bei Stress, unausgewogener Ernährung oder erhöhtem Bedarf. Auch wenn sie hilfreich sind, ersetzen sie keine ausgewogene Ernährung.
– *Multivitamin supplements provide a broad range of essential vitamins and minerals in one convenient dose. They are ideal for covering general nutritional gaps, especially during times of stress, poor diet or increased needs. Although helpful, they are not a substitute for a balanced diet.*

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.

ALLES IN EINER KAPSEL

MIKRONÄHRSTOFFE
IN GEPRÜFTER QUALITÄT

All-in-one von Pure Encapsulations®

Umfassende Basisversorgung:
23 Nährstoffe unterstützen den täglichen Bedarf

Wertvolle Pflanzenstoffe:
mit Acerolakirsche, Lutein, und Traubenkernextrakt

Ohne unnötige Zusatzstoffe:
ohne Trennmittel, künstliche Farbstoffe und Aromen

Pure Encapsulations® steht für pure Mikronährstoffe in geprüfter Qualität, verbunden mit jahrelanger Erfahrung und wissenschaftlicher Expertise.

Jetzt beraten lassen: 0800 202 515

ZECKENABWEHR

GEFAHR auf acht Beinen

Zecken sind nicht nur lästig, sie können gefährliche Krankheiten auf Hund und Katze übertragen und das schon nach dem ersten Frühlingsspaziergang. Der beste Schutz beginnt früh: Mit passenden Zeckenschutzmitteln – ob natürlich oder synthetisch – bleiben die Tiere gesund und die Tierhalterin entspannt.

VON MICHAELA HÖSELE, PKA

Unsere tierischen Begleiter lieben es, draußen auf Entdeckungstour zu gehen, doch gerade in der Natur lauern oft unsichtbare Gefahren: die Zecken. Schon ein kurzer Aufenthalt im hohen Gras oder Gebüsch reicht aus, damit sich eine Zecke auf dem Tier festsetzt.

Die Zunahme von Zeckeninvasionen in unseren Breiten ist vor allem auf den Klimawandel zurückzuführen. Milde Winter und feuchte, warme Frühjahre bieten ideale Bedingungen für die Entwicklung und das Überleben der Zeckenpopulation. Früher waren Zecken vor allem in den Sommermonaten aktiv. Heute beginnt ihre Saison allerdings schon im Februar und kann sich bis in den späten Herbst hineinziehen. Es kommt einem schon so vor, als ob diese Zeiten kein Ende mehr nehmen.

Zudem breiten sich durch die steigenden Temperaturen auch neue Zeckenarten wie die Auwaldzecke oder die Braune Hundezecke aus, die teils zusätzliche Krankheiten übertragen können. Genau das unterschätzen viele Tierhalterinnen: Zecken können schwerwiegende Krankheiten auf Hund oder Katze übertragen und in weiterer Folge auch auf uns Menschen. Deshalb ist es umso wichtiger, unsere Vierbeiner zuverlässig zu schützen – mit Wissen, Aufmerksamkeit und den richtigen Mitteln.

Sobald das Tier Fieber, Apathie, Gelenkbeschwerden (Hinken), Appetitlosigkeit, plötzliche Schwächeanfälle, Hautrötungen oder -schwellungen an der Bissstelle aufweist, kann dies ein Zeichen für eine Infektion sein. Dies bedeutet: Suchen Sie schnell eine Tierärztin des Vertrauens auf!

Zu berücksichtigen ist, dass die Symptome oft erst Tage bis Wochen nach dem Zeckenstich auftreten und die Tierhalterin meist nicht daran zurückdenkt.

Doch wie kann man nun sein Haustier am besten vor dieser Gefahr schützen und welche unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten bietet der Handel?

Produkte und ihre Anwendung

Spot-ons (synthetisch)

- Anwendung: Tropfen im Nackenbereich, monatlich
- Wirkstoffe: z. B. Permethrin (nur Hund!), Fipronil (auch als Spray erhältlich), Imidacloprid
- Achtung: Einige Stoffe (wie Permethrin) sind hochtoxisch für Katzen!

Halsbänder (synthetisch)

- Langzeitwirkung (meist bis 8 Monate)
- Wirkstoffe: Deltamethrin, Flumethrin
- Wirkung: Abwehr (Repellent) und Abtötung (akarizid)

Tabletten – orale Verabreichung (synthetisch)

- Nur für Hunde
- Wirkstoffe: z. B. Afoxolaner, Fluralaner »

© Shutterstock

Früher waren Zecken vor allem in den Sommermonaten aktiv. Heute beginnt ihre Saison allerdings schon im Februar und kann sich bis in den späten Herbst hineinziehen.

© Shutterstock

ZECKENBISS

Erkrankungen im Überblick

ZECKEN KÖNNEN EINE VIELZAHL VON ERKRANKUNGEN ÜBERTRAGEN. EINIGE DER WICHTIGSTEN BEI HUND UND KATZE SIND:

- **Borreliose (Lyme-Borreliose):**
  Symptome: Fieber, Lahmheit (wandernd), Appetitlosigkeit, geschwollene Lymphknoten, Gelenkentzündungen
- **Anaplasmose**
  Symptome: Apathie, hohes Fieber, Lahmheit, Blutungen
- **Babesiose („Hundemalaria")**
  Symptome: Fieber, dunkler Urin, Schleimhautblässe, Gelbsucht
- **Ehrlichiose**
  Symptome: Nasenbluten, Blutarmut, Lethargie, Gewichtsverlust

BEI KATZEN (SELTENER, ABER MÖGLICH):

- **Hämobartonellose (Mycoplasma haemofelis)**
  Symptome: Schwäche, blasse Schleimhäute, Fieber, Appetitmangel
- **Anaplasmose und Borreliose**
  Auch bei Katzen möglich, aber seltener klinisch auffällig

» – Abwehr durch systemische Wirkung (Zecke stirbt nach dem Blutsaugen), Achtung: Wirkstoff durchwandert den gesamten Tier-Organismus. Bei empfindlichen oder gesundheitlich vorbelasteten Tieren können unerwünschte Reaktionen auftreten – dazu zählen Hautreizungen, Magen-Darm-Beschwerden bis hin zu neurologischen Symptomen wie Zittern oder epileptischen Anfällen.

Vor der ersten Anwendung sollte besonders auf die richtige Dosierung entsprechend dem Körpergewicht des Tieres geachtet werden. Um eine zuverlässige Schutzwirkung zu gewährleisten, ist zudem eine regelmäßige Wiederholung der Anwendung erforderlich. Je nach Produkt liegt das empfohlene Intervall zwischen 1 und 12 Wochen.

Die Vorteile dieser Mittel liegen eindeutig in ihrer hohen Wirksamkeit, indem sie teilweise ab-

1 Spot-on-Tropfen enthalten je nach Tierart unterschiedliche Wirkstoffe, da einige für Hunde unbedenklich, für Katzen jedoch giftig sein können.
2 Zeckenschutz-Halsbänder wirken, indem sie über einen längeren Zeitraum geringe Mengen eines Insektizids freisetzen, das sich in der oberen Hautschicht und im Fell verteilt.
3 Zeckentabletten töten Zecken nach dem Biss ab. Sie sind kaubar oder aromatisiert, um die Gabe zu erleichtern.

© Shutterstock

tötend und manche repellierend wirken. Jedoch muss dazu die Zecke erst anstechen!

Hier stellt sich zugleich die Frage, ob Erkrankungen durch synthetische Zeckenmittel vollständig verhindert werden können. Die Antwort lautet: nicht immer. Synthetische Zeckenmittel wie Spot-ons, Tabletten oder Halsbänder wirken in der Regel entweder kontakttoxisch (die Zecke stirbt beim Kontakt mit dem Fell/Haut) oder systemisch (die Zecke stirbt beim Blutsaugen durch Wirkstoffe im Blut des Tieres). In beiden Fällen ist es möglich, dass die Zecke vor ihrem Tod bereits gestochen hat – und genau hier liegt das Risiko!

Einige der anfangs genannten Krankheitserreger werden nicht sofort, aber innerhalb der ersten Stunden bis Tage nach dem Stich übertragen. Das heißt: Ein rasch wirkendes Mittel kann das Risiko deutlich reduzieren, aber keine 100%ige Sicherheit garantieren, dass keine Erreger übertragen werden.

Deshalb ist ein zusätzlicher Schutz durch Repellents sinnvoll.

Repellierende Stoffe, egal ob natürlich oder synthetisch, können verhindern, dass Zecken sich überhaupt festbeißen. Eine Kombination aus abwehrenden und abtötenden Mitteln ist daher in zeckenreichen Regionen oder bei gefährdeten Tieren besonders sinnvoll.

Natürliche Repellentien

Natürliche Zeckenschutzmittel wirken repellierend. Bei sachgemäßer Anwendung sind sie für das Tier in der Regel gut verträglich und belasten weder Leber, Nieren noch das Nervensystem, da sie vom Körper nicht oder nur minimal verstoffwechselt werden.

Beispiele:

- Kokosöl (Laurinsäure): Zecken meiden den Geruch.
- Schwarzkümmelöl: innerlich in kleinen Mengen (Vorsicht bei Katzen!)
- Zistrose (Cistus incanus): als Tee oder Pulver ins Futter
- Ätherische Öle: Geraniol, Citronella, Lavendel (in Verdünnung!)
  Achtung: Katzen sind sehr empfindlich – keine unverdünnten Öle verwenden!

Die Vorteile dieser Mittel sprechen für sich: natürlicher Ursprung und geringe Nebenwirkungen (bei richtiger Anwendung). Jedoch sollten die möglichen Nachteile angesprochen werden, um Tierhalterinnen nicht zu enttäuschen:

- Kürzere Wirkungsdauer
- Weniger wirksam bei starkem Zeckenbefall
- Bei Katzen stets Vorsicht wegen Leberentgiftungssystem

Wann sollte man mit dem Zeckenschutz beginnen?

Mit dem Zeckenschutz sollte nicht erst begonnen werden, wenn die ersten Zecken gesichtet werden, denn dann ist das Risiko einer Infektion bereits gegeben. Ein frühzeitiger Start ab Februar oder März ist empfehlenswert, da Zecken schon ab Temperaturen von etwa 7 °C aktiv werden. In manchen Regionen, insbesondere bei milden Wintern, können Zecken sogar ganzjährig ein Risiko darstellen. Daher ist in solchen Fällen eine dauerhafte, ganzjährige Zeckenprophylaxe sinnvoll. Wer rechtzeitig vorsorgt, schützt sein Tier effektiv.

TIPPS

Was sollte man sonst noch beachten?

- Regelmäßige bzw. tägliche Zeckenkontrolle nach jedem Aufenthalt im Freien
- Zecken sofort und richtig entfernen (Zeckenzange – nicht quetschen, keine Öle oder Klebstoffe anwenden)
- Mittel individuell auf das Tier abstimmen: Alter, Gewicht, Gesundheitszustand berücksichtigen
- Beratung durch Tierarzt, ausgebildete Fachleute oder Fachhandel bei Unsicherheiten
- Kombinieren erlaubt: z. B. Spot-on + Zistrosenkraut – aber bitte nie zwei chemische Produkte gleichzeitig!
- Vorsicht bei Katzen!
- Regelmäßige Fellpflege hilft beim Entdecken.
- Umgebung pflegen: Rasen kurz halten, keine Laubhaufen, ggf. Umgebungsspray

NEUES & BEWÄHRTES NEU ENTDECKT

PKA Markt

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

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

MINUS 10% AUF IHREN EINKAUF*

MEDIGEL®

Innovative Galenik: Ohne Fettfilm, weiße Spuren oder Klebegefühl

MediGel® Wund- und Heilgel ist schnell, effektiv und eignet sich für alle Wunden im Alltag – perfekt für jede Haus- und Reiseapotheke! MediGel® reduziert Spannungsschmerz, Infektionsrisiko und Narbenbildung. Es wurde von Hautärzten und Hautärztinnen speziell für die moderne feuchte Wundbehandlung entwickelt. MediGel® hilft bei alltäglichen Wunden wie z. B. Schürf-, Schnitt-, Kratz-, Riss- oder Platzwunden und bei Verbrennungen (1. und 2. Grades). Für die ganze Familie geeignet.

www.medigel.at

MediGel® Wund- und Heilgel ist ein Medizinprodukt.

* Aktion gültig bis 30.6.2025

NEUES DESIGN …
BEWÄHRTE QUALITÄT

_ EINZIGARTIG. SOVENTOL® CREME.

Schnell juckreizstillend und entzündungshemmend. Kühlend wie ein Gel, pflegend wie eine Creme: für einen schnellen Effekt und ein besonders angenehmes Hautgefühl bei akuten Hautentzündungen wie Ekzemen, Kontaktallergien oder schmerzhaftem Sonnenbrand. Die Creme lässt sich leicht auftragen, zieht schnell ein und hinterlässt keine fettigen Rückstände.

Ideal für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren.

www.soventol.at

Arzneimittel

* Aktion gültig bis 31.7.2025

JETZT ZUM FIXPREIS VON NUR € 11,50*

NEU!

METAKELODERM GLOBULI

Für Wundheilung und Narbenpflege

Die meta Fackler Arzneimittel GmbH, bekannt für metavirulent, erweitert ihr Sortiment um metakeloderm Globuli – ein homöopathisches Komplexmittel mit den Inhaltsstoffen Calendula, Staphisagria, Graphites und Thiosinamin, welche gezielt auf die Unterstützung der natürlichen Wundheilung ausgerichtet sind. Erhältlich über den pharmazeutischen Großhandel oder die Apotheke zum Rothen Krebs in Wien.

Mehr Infos unter
www.metakeloderm.at

© Beigestellt

Klinische Forschung

_ ÖSTERREICH IM AUFBRUCH

Die Bedingungen für klinische Forschung sind in Europa und damit auch in Österreich schwierig. Alexander Herzog (PHARMIG), weist anlässlich des Welttags der klinischen Forschung auf die Herausforderungen hin: „Die Entwicklung neuer Therapien ist langwierig, wissenschaftlich komplex und streng reguliert. Sie ist zudem mit hohen Kosten und unternehmerischem Risiko verbunden." Zwei wichtige Maßnahmen, die auch von Behördenseite als standortrelevant erachtet werden, konnten jüngst realisiert werden: Bei klinischen Prüfungen wurden die regulatorischen Abläufe vereinfacht. Eine neue Verordnung harmonisiert die Zuständigkeiten der Ethikkommissionen und ermöglicht eine koordinierte Begutachtung. Außerdem kann bei mononationalen Studien auf die sonst nötige Koordinierung mit anderen EU-Mitgliedstaaten verzichtet werden. Die Genehmigungsdauer wird dadurch stark verkürzt. Ein weiterer positiver Impuls: Die interaktive Clinical Trials Map der European Medicines Agency (EMA).

© Shutterstock

Das Ziel der Gendermedizin ist es, Ungleichgewicht auszugleichen und den Faktor Geschlecht zu etablieren – denn Frauen werden anders krank als Männer.

UMFRAGE

Gender Health Gap

Laut dem Allianz Gesundheitsbarometer 2025 zeigt sich mehr als die Hälfte der befragten Frauen stark besorgt über den „Gender Health Gap“. Darunter versteht man die Geschlechterungleichheit in der medizinischen Forschung, Diagnostik und Behandlung. Generell vergaben Männer deutlich mehr Bestnoten für das Gesundheitssystem als Frauen. Insgesamt wünschten sich laut dem Barometer 71 % eine geschlechtersensiblere Versorgung durch Gesundheitspersonal. Doch während die Problematik um den Gender Health Gap wissenschaftlich belegt ist, haben drei Viertel der Bevölkerung laut der Analyse noch nie etwas von dem Begriff gehört. „Medizinische Studien waren lange Zeit vor allem auf männliche Probanden ausgerichtet. Vielen ist nicht bewusst, dass diese Einseitigkeit bis heute nachwirkt. Dabei unterscheiden sich Männer und Frauen in Symptomen, Krankheitsverläufen und Therapieansprechen – und das wird in der medizinischen Praxis noch immer zu wenig berücksichtigt“, so Alexandra Kautzky-Willer, MedUni Wien.

EVENT

„Kontinenz-Tag“ im Wiener Rathaus

Rund eine Million Menschen in Österreich leiden unter Inkontinenz. Doch zumeist bleibt das Problem unbehandelt – sei es aus Scham oder aus Unkenntnis über die zahlreichen Möglichkeiten der Behandlung.

Die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) veranstaltet am 25. Juni 2025 in Zusammenarbeit mit der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) einen „Kontinenz-Tag“ im Wiener Rathaus. Anlass sind die Welt-Kontinenz-Woche und der Internationale Inkontinenztag Ende Juni. Die Besucher:innen erwartet bei freiem Eintritt ein vielseitiges Programm aus Vorträgen von Expertinnen aus den relevanten Fachbereichen. Dazu gibt es die Möglichkeit, gezielte Beckenboden-Übungen zu erlernen und sich von erfahrenen Fachkräften persönlich beraten zu lassen.

WIENER KONTINENZ-TAG DER MKÖ
25. Juni 2025 | 10.00–16.30 Uhr
Wiener Rathaus | Festsaal
(Eingang Lichtenfelsgasse 2)
www.kontinenzgesellschaft.at/aktionstag_2025

© Shutterstock, Leo

JUBILÄUM

Die Kraft der Heilkräuter

Der Salzburger Apotheker-Kräutergarten feiert heuer seinen 30. Geburtstag. Mitte Juni starten kostenlose Kräutergarten-Führungen.

v. l. n. r: Mag. pharm. Margarete Olesko, Präsidentin der Salzburger Apothekerkammer, und Mag. pharm. Sonja Gaube, Vizepräsidentin der Salzburger Apothekerkammer mit dem Buch „Die Salzburger Kräuter-Apotheke“

Bereits 30 Jahre ist es her, dass der SalzburgerApotheker-Kräutergarten ins Leben gerufen wurde. Betreut wird er vom Team der Salzburger Apothekerkammer und dem Team des Botanischen Gartens der Universität Salzburg. Auf dem 300 m² großen Areal findet man ein Kaleidoskop aus verschiedenen Arznei- und Heilpflanzen. Besucherinnen können sich ab Juni wieder selbst ein Bild von der wunderbaren Pflanzenwelt machen. Fünf Salzburger Pharmazeutinnen führen bei freiem Eintritt durch das Gelände und laden dazu ein, die Faszination der Salzburger Kräuter-Apotheke selbst zu erleben. Die Führungen finden zwischen 17. Juni bis 12. August statt. Bereits am 15. Juni gibt es eine Sonntagsführung unter der Leitung von Mag. pharm. Margarete Olesko, Präsidentin der Salzburger Apothekerkammer. Zum 30. Geburtstag gibt es zudem das Buch „Die Salzburger Kräuter-Apotheke“, das in Apotheken erhältlich ist. Auf rund 120 Seiten erfährt man Wissenswertes über die etwa 300 verschiedenen Arznei- und Heilpflanzen, die im Salzburger Apotheker-Kräutergarten wachsen.

Dichte Blase
g’sunder Darm

Wiener Kontinenz-Tag

im Rahmen der Welt-Kontinenz-Woche 2025

Eintritt frei

25. Juni 2025
10.00 – 16.30 Uhr

Wiener Rathaus, Festsaal
(Eingang Lichtenfelsgasse 2)

Vorträge rund um Blasen-, Darm- und Beckenbodengesundheit +++ Persönliche Beratung durch erfahrene Fachkräfte +++ Erlernen von wirksamen Beckenboden-Übungen +++ Glücksrad mit schönen Preisen +++ und Vieles mehr +++ Moderation: Ingrid Wendl

Mehr Infos unter
www.kontinenzgesellschaft.at

Veranstalter: Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) in Kooperation mit der Wiener Gesundheitsförderung (WiG)

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich

WiG Wiener Gesundheitsförderung

Für die Stadt Wien

Apothekerkammer Wien

PKA-GEDANKEN

Du bist, was du DENKST!

Die Macht unserer Gedanken hat einen starken Einfluss auf uns, darauf, wie wir agieren und wie wir im Leben weiterkommen. Die Gedanken können uns blockieren, unser Selbstbewusstsein untergraben und uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten.

MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHNIG
PKA-Angelegenheiten, Apothekerverband

Jeder von uns kennt diese Alarmglocke, die laut wird, wenn wir eine neue Idee haben. Dann meldet sich die innere Stimme, die sagt: „Das kannst du nicht, das ist viel zu schwer, das funktioniert nie …“. Und zack, schieben wir die grandiose Idee zur Seite und machen im Alltagstrott weiter.

Die Angst vor dem Unbekannten

Eigentlich steckt in uns immer noch ein kleiner Steinzeitmensch, der jeden Schritt mit Bedacht setzt, weil hinter dem nächsten Baum ein Säbelzahntiger lauern könnte. Dieser ureigene Instinkt schützt uns vor vielen Problemen. Doch wo wären wir, wenn es nicht einige Steinzeitmenschen gegeben hätte, die mutig den Schritt in unbekanntes Terrain wagten und somit unsere Entwicklung erst so richtig in Schwung brachten?

„Worst Case“

Was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn eine Idee nicht funktioniert? Die Welt wird nicht untergehen und meistens ist das Schlimmste, was passiert, unser angekratztes Ego, das Gefühl des Versagens, der Gedanke, was wohl die anderen jetzt denken. Wir geben anderen viel zu viel Macht über uns. Anstatt hoch erhobenen Hauptes einen Fehler einzugestehen und daraus zu lernen, versinken wir lieber im Boden und suhlen uns in Selbstmitleid.

„Wer noch nie einen Fehler gemacht hat, hat sich noch nie an etwas Neuem versucht.“ Viele große Erfindungen wurden nur dank Fehlern und Missgeschicken gemacht!

„Lernen und Wachsen“

Ein altes Sprichwort sagt: „Aus Fehlern lernt man“. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – „shit happens“. Sehen wir Fehlentscheidungen doch als Geschenk an, als Möglichkeit zu wachsen und daraus zu lernen, wie man es besser machen kann. Mach Fehler, tritt in jedes Fettnäpfchen, triff falsche Entscheidungen und erfreue dich daran, dass du es jetzt besser weißt.

Sei ein Vorbild

Gehe mit gutem Beispiel voran und unterstütze deine Arbeitskolleginnen, wenn sie eine neue Idee haben. Sag nicht gleich, dass es nicht geht, sondern bring dich mit deiner Expertise ein, räume Stolpersteine aus dem Weg und arbeite gemeinsam an einer positiven Umsetzung. Du wirst sehen, dass auch du neue Erfahrungen sammeln und in deiner Persönlichkeit wachsen wirst. Genieße den ständigen Wachstumsprozess und deine kleinen und großen Erfolge!

Ich bin stolz auf dich,

deine Silvia

© Illustration: Kaja Paradiek

TERMINÜBERSICHT

_ PKA-AKADEMIE 2025

PKA-KURSPROGRAMM

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER APOTHEKENPRAXIS
Mag. Dr. Barbara Našel
O 16+17.10.2025, Onlinekurs 8–12 Uhr
24.10.2025, Präsenzkurs Graz, 9–17 Uhr

AUSBILDUNG ZUR DERMOKOSMETIK-BERATERIN
Ingrid Jirku
7.–8.10.2025, Linz, Präsenzkurs von 9–17 Uhr

KONFLIKTLÖSUNG LEICHT GEMACHT
Mag. Daniela Gruber
O 2.12.2025, Onlinekurs von 9–17 Uhr

PROFESSIONELLE KUNDENBERATUNG AN DER TARA
Azra Bišanović
O 23.–24.10.2025, Onlinekurs von 9–17 Uhr
Präsenzkurs von 9–17 Uhr

RESILIENZ UND STRESSMANAGEMENT
Mag. Daniela Gruber
O 2.10.2025, Onlinekurs von 9–17 Uhr

MAGISTRALE ANFERTIGUNG IN DER APOTHEKE
Mag. Christiane Egyed
O 1.10.2025 Onlinekurs, 9–16 Uhr
8.10.2025 Präsenzkurs Wien, 9–16 Uhr

FIT AN DER TARA IN ERNÄHRUNGSFRAGEN
Petra Handorfer
O 2.–3.10.2025, Onlinekurs von 9–17 Uhr

MEHR WISSEN FÜR APOTHEKENLEHRLINGE

VORBEREITUNGSKURS ZUR LAP
Gabriele Rosenmayer
20.9.2025, Präsenzkurs St.Pölten, 9–17 Uhr

BASISWISSEN VERKAUF
Azra Bišanović
O 17.–18.12.2025, Onlinekurs von 8–11:20 Uhr

ORGANISATION UND ZEITMANAGEMENT
Mag. Elisabeth Pichler MBA
10.11.2025, Präsenzkurs Wien, 9–15:40 Uhr

SOCIAL MEDIA
Ronald Janisch
6.10.2025, Graz, Präsenzkurs von 8–15 Uhr

KOMMUNIKATION UND KONFLIKTLÖSUNG
Mag. Daniela Gruber
O 18.9.2025, Onlinekurs von 9–15:40 Uhr

DIPLOMLEHRGÄNGE ZUR APOTHEKEN-WIRTSCHAFTSASSISTENZ

MODUL 1
Management und Organisation
5.11.2025–12.1.2026, St.Pölten

MODUL 2
Betriebswirtschaft und Mareketing
10.9.–24.10.2025, St.Pölten

MODUL 3
Kommunikation und Verhandlung
5.3.–9.4.2026, St.Pölten

MODUL 4
Social Media
12.5.–25.6.2026, St.Pölten

ANMELDUNG ZU DEN KURSEN & LEHRGÄNGEN

PKA Akademie | Lehrlings-ausbilderkurs | Diplom-lehrgänge

„pka timetable“
JOIN US!

HARNWEGSINFEKTE

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

Wissenswertes

Harnwegsinfektionen sind entzündliche Erkrankungen der Harnwege. Je nachdem, welcher Bereich betroffen ist, kann es sich um Entzündungen der Harnröhre, der Blase oder des Nierenbeckens handeln. Auslöser sind Bakterien, die häufig vom Darmausgang in die Harnwege verschleppt werden.

DIE D-MANNOSE IST EIN PFLANZLICHER EINFACHZUCKER. IN DER BLASE HINDERT ER BAKTERIEN AN DER ANHAFTUNG AN DIE BLASENWAND.

SCHRIFTLICH

_ WARUM SIND FRAUEN HÄUFIGER VON EINEM HARNWEGSINFEKT BETROFFEN UND WIE IST DER „MÄNNLICHE“ HARNWEGSINFEKT EINZUSTUFEN?

Richtige Antwort:
Da die weibliche Harnröhre kürzer ist als die männliche Harnröhre, sind Frauen häufiger von Harnwegsinfektionen betroffen. Bei Männern – aber auch Kindern, Schwangeren etc. – sind HWI generell als kompliziert zu klassifizieren (Arztbesuch notwendig!).

MÜNDLICHE FRAGE

Sie kommen im Gespräch mit einer Kundin auf Harnwegsinfekte zu sprechen. Welche Beschwerden sind typisch und welches Heilkraut aus Ihrer Sammlung eignet sich für eine Behandlung?

Charakteristische Symptome eines Harnweginfekts sind häufiger Harndrang, starkes Brennen beim Urinieren sowie Schmerzen im Blasen- und Nierenbereich.

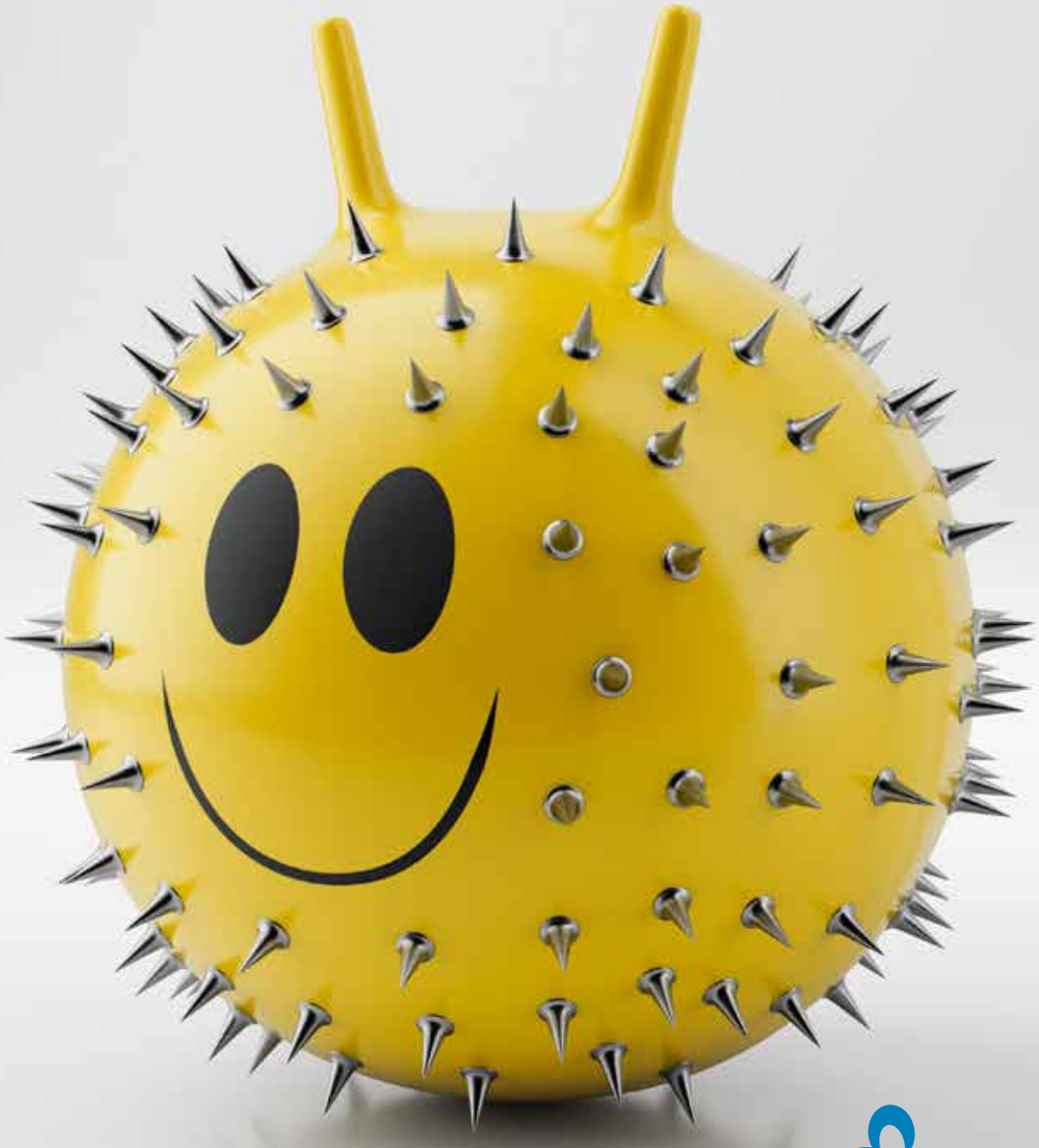
Neben der ev. ärztlich verordneten medikamentösen Therapie sind Wärme und Flüssigkeitszufuhr (Blasentee) zu empfehlen.

Außerdem können D-Mannose, Cranberry sowie die Heilpflanzen Bärentraubenblätter, Ackerschachtelhalm, Birke oder auch Goldrute zum Einsatz kommen.

© Shutterstock

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

Schmetterlingskinder leben mit einer unheilbaren, schmerzvollen Hauterkrankung. Bitte spenden Sie unter schmetterlingskinder.at



GGK MULLENLOWE

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL 05433 WWW.OSGS.AT

debra
Hilfe für die Schmetterlingskinder.

PKA SCIENCE DAYS 2025

Haut, Haare, N an der Tara

Sowohl in Graz …

… als auch in Linz …

… als auch in Innsbruck …

ägel

Wie jedes Jahr sind die PKA Science Days auch 2025 mit einem neuen, praxisnahen Schwerpunkt ins Jahr gestartet: „Haut, Haare, Nägel an der Tara“. Die beliebte Fortbildungsreihe hält, was sie verspricht – spannendes Wissen direkt aus der Praxis und jede Menge Tipps, die ihr direkt im Apothekenalltag umsetzen könnt.

VON ANGELIKA HOVORKA

Die PKA Science Days sind die einzige Fortbildung, die exklusiv für PKA konzipiert wurde. Ein Tag, der ganz im Zeichen von Wissen, Austausch und Weiterbildung steht – speziell für die Beratung an der Tara und für Ruhe und Resilienz im stressigen Apothekenalltag.

Was die Science Days so besonders macht? Die Inhalte sind genau auf eure Aufgaben in der Apotheke abgestimmt und sofort umsetzbar. In einem spannenden Fachvortrag bekommt ihr das nötige Hintergrundwissen, diesmal zum Thema Haut, Haare und Nägel. Das ist ideal, um Kundinnen professionell zu beraten.

Ein weiterer Schwerpunkt – ganz wichtig – liegt auf der Kommunikation: Körpersprache, Tonfall und klare Ausdrucksweise sind entscheidend, wenn es um erfolgreiche Beratungsgespräche geht.

Bei der beliebten Industrierallye stellen die Außendienstmitarbeiterinnen der Partnerfirmen ihre Produkte vor – direkt zum Anfassen, Ausprobieren und um Fragen zu stellen. So erfahrt ihr aus erster Hand, welche Produkte sich besonders gut für die Beratung an der Tara eignen.

Im anschließenden Workshop am Nachmittag werden Verkaufsgespräche anhand konkreter Produkte geübt. So könnt ihr das Gelernte gleich ausprobieren und festigen – und am nächsten Tag in der Apotheke direkt anwenden.

...sowie auch in Wien durfte sich eine PKA über einen PKA-Akademie-Gutschein im Wert von 500 Euro freuen.

Jetzt für den Herbst anmelden!

Wer im Frühjahr keine Zeit hatte, muss nicht enttäuscht sein: Im Herbst 2025 gibt es noch einmal die Gelegenheit, dabei zu sein! An vier weiteren Terminen in unterschiedlichen Städten wird das Thema „Haut, Haare, Nägel an der Tara“ erneut aufgegriffen.

WEITERBILDUNG

Termine

10. September 2025, Wien
Austria Trend Parkhotel Schönbrunn,
Hietzinger Hauptstraße 10–14
1130 Wien

16. September 2025, Salzburg
Imlauer Hotel Pitter, Rainerstraße 6
5020 Salzburg

7. Oktober 2025, Linz
Courtyard by Marriott Linz, Europaplatz 2
4020 Linz

14. Oktober 2025, Klagenfurt
Lakeside Spitz, Lakeside B11
9020 Klagenfurt

Alle Infos und Anmeldung
www.pkainfo.at/weiterbildung/pka-science-days

Aurantii fructus

WIENER SCHULE FÜR TCM

PMS & Tradition Chinesis

PMS, das prämenstruelle Syndrom, betrifft 50 % aller menstruierenden Frauen. Zu den häufigsten Symptomen gehören Brustspannen und Schmerzen, Gereiztheit, Wassereinlagerungen und Verdauungsbeschwerden. Im Folgenden soll in kurzen Zügen die Pathophysiologie des PMS mit seinen wichtigsten Symptomen und ein möglicher Therapieansatz der TCM mit chinesischen oder auch westlichen Arzneipflanzen nach TCM vorgestellt werden.

VON DR. VERENA BAUSTÄDTER, DR. KATHARINA KRASSNIG

© iStock/chengyuzheng, Shutterstock

elle che Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin unterscheidet vier Phasen des weiblichen Zyklus:

1. **Die Blutung:** Bedeutet Loslassen und Abfließen von Blut und Yin. Hier lässt man die Blutung ruhig fließen, bei Störungen wie Stagnationen, Schmerzen oder zu heftigen Blutungen wird reguliert.
2. **Die postmenstruelle (Yin)-Phase:** Hier kommt es zum Wiederaufbau von Blut und Yin. Dies ist die beste Zeit des Zyklus, um Blut- und Yin- Aufbau mit Arzneimitteln zu fördern.
3. **Die Zyklusmitte:** Ist gekennzeichnet vom Eisprung. Blut und Yin sind aufgebaut und bereit, Yang zu empfangen. Wenn es Schmerzen gibt oder der Eisprung nicht verlässlich stattfindet, bewegt man Blut und Qi und stärkt Yang.
4. **Die prämenstruelle (Yang)-Phase:** In dieser Phase kommt es zum „Halten" von Blut und Yin, bis es wieder (normalerweise am 26–30 Zyklustag) zur neuen Blutung kommt. Wenn eine befruchtete Eizelle sich einnistet, beginnt hier die Schwangerschaft. Dieses „Halten" des Blutes bis zum richtigen Zeitpunkt führt zu einem häufigeren Auftreten von Stagnation, wie es bei PMS und Brustspannen der Fall ist. In dieser Phase unterstützt man dieses Halten des Blutes, nur wenn Stagnationen (Schmerzen oder PMS) auftreten, bewegt man Qi und Blut.

_ HÄUFIGE SYMPTOME DES PMS

Gereiztheit, Aufbrausen, Depression

PMS tritt fast immer in der 4. Zyklus-Phase, ab 10 Tage vor Beginn der Regel auf.

Hauptursache der psychischen Symptomatik ist die Stagnation des Leber-Qi. Wenn Qi nicht frei fließen kann, können auch die Emotionen nicht frei fließen, es entstehen Gereiztheit, Ungeduld und Zorn. Unterdrückung von Zorn ist eine der Hauptursachen für Depression. Die Entwicklung von Hitze oder Feuer verstärkt die Symptomatik und führt darüber hinaus zu aufbrausendem Verhalten.

Das Therapieprinzip ist hier das Bewegen und Harmonisieren des Leber-Qi, das Auflösen der Stagnation, das Befreien des Geistes und – wenn notwendig – das Kühlen von Hitze. Die Rezepturen *Xiao Yao San* (Leichtigkeits-Pulver) oder, häufiger verwendet, *Jia Wei Xiao Yao San* (stärker Hitze kühlend) werden hier sehr erfolgreich eingesetzt. Wenn thorakales Engegefühl hinzukommt, kann man *Yu Jin* (*Curcumae tuber*) oder *Zhi Ke* (*Aurantii fructus*) zufügen.

_ BRUSTSPANNEN UND -SCHMERZEN

Die Leber ist verantwortlich für die Zirkulation des Qi im Brustkorb und in den Zwischenrippenräumen. Leber-Qi-Stagnation kann sowohl Schmerzen und Druck im gesamten Brustkorb als auch Brustspannen und Schmerzen hervorrufen. Der Magenmeridian geht durch die Mitte der Brust. Ernährungsgewohnheiten haben auf Brustspannen und PMS generell einen großen Einfluss.

Xiao Yao San bzw. *Jia Wei Xiao Yao San* kann man auch hier erfolgreich als Grundrezeptur einsetzen. Das Zufügen von Qi bewegenden Kräutern wie *Qing Pi* (*Citri reticulati pericarpium viride*), *Zhi Ke* (*Aurantii fructus*) oder auch *Xiang Fu* (*Cyperi rhizoma*) ist hier unbedingt notwendig. Wenn vermehrt Hitze auftritt, kann man *Pu Gong Ying* (*Taraxaci herba*), das speziell im Bereich der Brust wirkt, zugeben.

Westliche Arzneipflanzen, die nach den Konzepten der TCM und individuell abgestimmt oft bei PMS verordnet werden, sind *Agni casti fructus* (Mönchspfeffer), *Cimicifugae radix* (Traubensilberkerze), *Absinthii herba* (Wermut), *Salviae officinalis folium* (Salbei), *Verbenae herba* (Eisenkraut) und *Berberidis cortex* (Berberitze).

_ ÜBER DIE WIENER SCHULE FÜR TCM (WSTCM)

Wir beschäftigen uns seit 30 Jahren mit der TCM und vermitteln erprobtes und praxisnahes Wissen. Unser neuer, e- Learning-gestützter Diplom-Lehrgang „TCM-Weiterbildung für Apotheken-Mitarbeiter/innen" beginnt im Oktober 2025 (7 x 1,5 Tage). Ein Modul „Westliche Arzneipflanzen nach TCM" wird im Anschluss daran angeboten.

Arbeit & Behinderung

ALLES, WAS RECHT IST …

In Österreich ist die Teilhabe von Menschen mit Behinderung an der Arbeitswelt gesetzlich umfassend geregelt. Ziel ist es, Chancengleichheit und Inklusion im Berufsleben zu gewährleisten. Im österreichischen Arbeitsrecht genießen behinderte Menschen besondere arbeitsrechtliche Schutzrechte.

Diese Regelungen sollen die Teilhabe am Arbeitsleben fördern und Diskriminierung verhindern. Es wird zwischen behinderten und sogenannten „begünstigten behinderten" Menschen unterschieden. Gemäß dem Behinderteneinstellungsgesetz (BEinstG) gilt als „begünstigte behinderte Person" ein Mensch, wenn ein Grad der Behinderung von mindestens 50 % durch das Sozialministeriumservice festgestellt wurde und ein entsprechender Bescheid gemäß dem Behinderteneinstellungsgesetz vorliegt. Die Feststellung des Grades der Behinderung erfolgt durch ärztliche Sachverständige des Sozialministeriumservice.

Im Berufsleben kann es von Vorteil sein, wenn Menschen mit Behinderungen dem Kreis der begünstigten behinderten Menschen angehören. Begünstigte behinderte Menschen haben unter anderem Anspruch auf besondere Förderungen, einen besonderen Kündigungsschutz und eine Woche Zusatzurlaub.

Auch für Arbeitgeberinnen können bei der Beschäftigung von begünstigten behinderten Arbeitnehmerinnen Vorteile entstehen, so gibt es zum Beispiel Förderungen und Steuerbegünstigungen. Die sogenannte Ausgleichstaxe muss nicht bezahlt werden. Die Ausgleichstaxe ergibt sich aus der sogenannten Beschäftigungspflicht der Arbeitgeberinnen, die besagt, dass Arbeitgeberinnen, die mehr als 25 Dienstnehmerinnen beschäftigen, pro 25 Beschäftige mindestens eine begünstigte behinderte Person anstellen müssen. Erfolgt diese Anstellung nicht, ist eine Ausgleichszahlung (die sogenannte Ausgleichstaxe) zu bezahlen. Die Höhe dieser Ausgleichstaxe ist gestaffelt je nach Unternehmensgröße.

Förderungen für Arbeitgeberinnen betreffen Lohnkostenzuschüsse, die Kostenübernahme für Arbeitsplatzadaptierungen, die Beratung und Unterstützung bei der Integration sowie Assistenzleistungen (z. B. Arbeitsassistenz, persönliche Assistenz).

_ DER BESONDERE KÜNDIGUNGSSCHUTZ FÜR BEGÜNSTIGTE BEHINDERTE PERSONEN

Von diesem besonderen Kündigungsschutz erfasst sind Personen mit einem Grad der Behinderung von mindestens 50 %, die vom Sozialministeriumservice als „begünstigte behinderte Personen" offiziell anerkannt sind.

Liegt ein solcher Status vor, dürfen diese Mitarbeiterinnen nur mit Zustimmung des Behindertenausschusses des Sozialministeriumservice gekündigt oder entlassen werden. Es muss also vor Ausspruch der Kündigung oder Entlassung ein Antrag auf Zustimmung zur Kündigung gestellt werden. Der Behindertenausschuss prüft, ob die Kündigung gerechtfertigt ist (ob z. B. wirtschaftliche Gründe seitens des Betriebes oder massive Pflichtverletzungen durch die Arbeitnehmerin vorliegen).

_ AB WANN GILT DER BESONDERE KÜNDIGUNGSSCHUTZ?

Für Arbeitsverhältnisse, die ab dem 1.1.2011 neu begründet werden, wird der Kündigungsschutz für Menschen, die den Begünstigtenstatus bei Begründung des Arbeitsverhältnisses bereits haben, erst nach dem Ablauf von 4 Jahren (ab Beginn des Arbeitsverhältnisses) wirksam.

Anderes gilt für Menschen, die den Begünstigtenstatus bei Begründung des Arbeitsverhältnisses noch nicht haben, ihn jedoch innerhalb des Vierjahreszeitraumes feststellen lassen: Hier wird der Kündigungsschutz bereits nach dem Ablauf von 6 Monaten (ab Beginn des Arbeitsverhältnisses) wirksam. Dabei macht es keinen Unterschied, ob die Behinderung bei Aufnahme des Arbeitsverhältnisses bereits bestanden hat oder erst nachträglich eingetreten ist.

Wenn jemand aufgrund eines Arbeitsunfalls den Begünstigtenstatus erhält, dann tritt der besondere Kündigungsschutz unabhängig von der Dauer des Arbeitsverhältnisses sofort ein.

Während der Probezeit (in der Regel 1 Monat) sowie bei einer einvernehmlichen Auflösung oder dem Ende eines befristeten Dienstverhältnisses mit Zeitablauf besteht grundsätzlich kein besonderer Schutz. Ebenso entfällt der Schutz, wenn die Person mit dem Begünstigtenstatus selbst kündigt. »

© Adobe Stock

» _ WELCHE GRÜNDE WERDEN BEI DEM VERFAHREN BERÜCKSICHTIGT?

Handelt es sich um eine sozial ungerechtfertigte Kündigung, d. h. die Kündigung würde die betroffene Person besonders hart treffen (z. B. hohes Alter, schlechte Chancen am Arbeitsmarkt, Alleinverdienerin) oder die Behinderung schränkt die Arbeitsfähigkeit nicht wesentlich ein und es gibt zumutbare andere Einsatzmöglichkeiten im Betrieb, erfolgt keine Zustimmung zur Kündigung.

Weiters wird die Zustimmung zur Kündigung verwehrt, wenn die Arbeitgeberinnen keine ausreichende Begründung bzw. keine konkreten wirtschaftlichen Gründe oder Leistungsdefizite nachweisen können. Es wird auch erwartet, dass sich Arbeitgeberinnen vor der Kündigung um eine Integration bemüht haben (Gespräche mit Arbeitsassistenz, Anpassung des Arbeitsplatzes, Umschulung, Versetzung etc.).

_ SCHUTZ VOR DISKRIMINIERUNG

Unabhängig vom sogenannten Behindertenstatus sind alle Menschen mit Behinderung gesetzlich vor Diskriminierungen geschützt. Dieser Diskriminierungsschutz ist durch das Behinderteneinstellungsgesetz aber auch durch das Gleichbehandlungsgesetz gewährleistet und schützt vor Benachteiligungen während des gesamten Arbeitslebens. Das zieht sich vom Einstellungsprozess über die Entlohnung, die Gestaltung der Arbeitsbedingungen, Beförderungen bis hin zur Beendigung des Dienstverhältnisses.

Jede Art der Diskriminierung ist unzulässig, egal ob sie unmittelbar oder mittelbar erfolgt. Eine unmittelbare Diskriminierung liegt vor, wenn eine Bewerbung abgelehnt wird, weil die/der Betroffene eine Behinderung hat.

Von einer mittelbaren Diskriminierung spricht man, wenn dem Anschein nach neutrale Vorschriften, Kriterien oder Verfahren Menschen mit Behinderungen gegenüber anderen Personen in besonderer Weise benachteiligen können. Ein Beispiel für eine mittelbare Diskriminierung wäre eine verpflichtende Fortbildung in Räumen, die nicht barrierefrei zugänglich sind, oder eine Stellenanzeige, die „uneingeschränkte körperliche Belastbarkeit“ verlangt, obwohl die Tätigkeit (z. B. Bürokraft) dies nicht erfordert.

Das Sozialministeriumservice kann ein Schlichtungsverfahren einleiten. Dabei versuchen geschulte Mitarbeiterinnen zwischen Arbeitgeberinnen und Arbeitnehmerinnen zu vermitteln und eine Einigung zu erzielen.

_ WAS KÖNNEN BETROFFENE UNTERNEHMEN?

Neben einer Erstberatung bei der Arbeiterkammer können sie sich an das Sozialministeriumservice (Schlichtungsstelle) wenden. Das Sozialministeriumservice leitet ein Schlichtungsverfahren ein. Dabei versuchen geschulte Mitarbeiterinnen zwischen Arbeitgeberinnen und Arbeitnehmerinnen zu vermitteln und eine Einigung zu erzielen. Auch eine Mediation ist möglich.

Das Schlichtungsverfahren und eine allfällige Mediation sind für betroffene Arbeitnehmer:innen kostenlos. Das Schlichtungsverfahren kann von allen Personen beantragt werden, die sich aufgrund ihrer Behinderung diskriminiert fühlen – unabhängig von einem festgestellten Grad der Behinderung, der Staatsbürgerschaft und der Dauer ihrer Beschäftigung. Führt das Schlichtungsverfahren zu keiner Einigung, können Betroffene eine Klage beim Arbeits- und Sozialgericht einbringen, allerdings besteht ab diesem Zeitpunkt ein Kostenrisiko.

Eingeklagt werden kann neben Schadenersatz oder der Gewährung der vorenthaltenen Leistungen auch eine Entschädigung für die erlittene persönliche Beeinträchtigung. Bei diskriminierender Beendigung des Arbeitsverhältnisses besteht ein Wahlrecht zwischen Anfechtung der Beendigung oder Geltendmachung von Schadenersatzansprüchen. Voraussetzung für eine Klage ist aber die Durchführung des Schlichtungsverfahrens beim Sozialministeriumservice.

Betroffene, die sich diskriminiert fühlen, sollten sich jedenfalls rechtlich beraten lassen, da diese rechtlichen Schritte innerhalb bestimmter Fristen zu setzen sind.

© Adobe Stock

Essstörungen

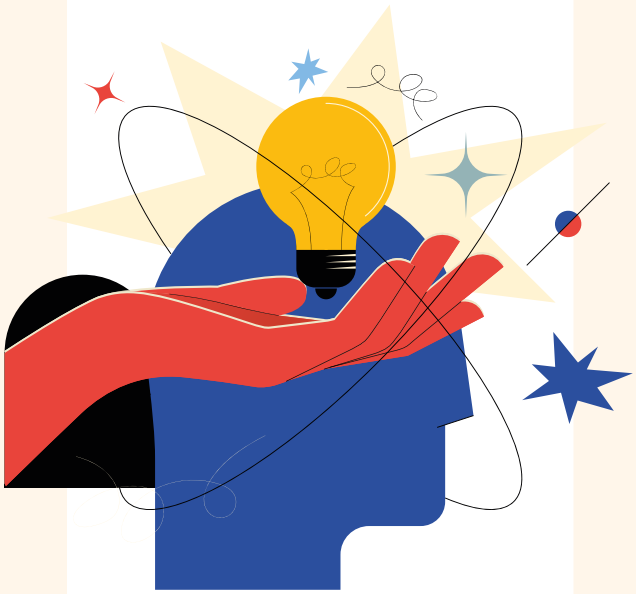
_ SELBST„OPTIMIERUNG“ VIA SOCIAL MEDIA

Eine landesweite Studie einer deutschen Krankenkasse untersucht den Zusammenhang zwischen Selbstoptimierungs-Zwängen und Social-Media-Plattformen. Die Daten von 90.300 Mädchen und Burschen wurden analysiert und eine drastische Zunahme der ärztlichen Diagnosen bezüglich Magersucht, Bulimie und Co. bei jungen Frauen festgestellt. Die Fälle haben bei den zwölf- bis 17-jährigen Mädchen besonders stark zugenommen – nämlich fast 50 Prozent! „Je intensiver die Nutzung Sozialer Medien ist, desto größer ist auch das Risiko für eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und damit verbundene Essstörungen“, so Psychologin Franziska Klemm. „Außerdem prangert die virtuelle Beauty-Polizei immer wieder neue Schönheitsmakel an – etwa zu runde Gesichter (‚Cortisol Face‘) oder gar ‚übergewichtige Zehen‘ (‚Toebesity‘). Diese Phänomene sollten nicht unterschätzt werden. Was für viele völlig absurd klingt, setzt pubertierende Mädchen unter Druck.“ Das gilt vor allem für das vermeintlich ideale Frauenbild: dünn, normschön und erfolgreich.

© Shutterstock

INTELLIGENZQUOTIENT (IQ)

_ HÖHERES ERKRANKUNGS-RISIKO



Laut einer neuen Studie haben Menschen, die als Jugendliche oder junge Erwachsene bei Intelligenztests einen niedrigeren IQ erzielen, später mit etwas höherer Wahrscheinlichkeit gesundheitliche Probleme.

Das ist das Ergebnis einer Überblicksstudie von Wiener Forscherinnen im Fachjournal „Nature Communications Psychology". Das Team hat Daten aus insgesamt 49 Studien mit rund 2,9 Millionen Versuchspersonen durchforstet. Ein Ergebnis der Studie: Mit einem um 15 Punkte niedrigeren IQ in jüngeren Jahren hat man später im Leben im Durchschnitt ein um 22 Prozent erhöhtes Risiko für Erkrankungen wie Schizophrenie, Depression, Demenz oder Diabetes. Im Durchschnitt war der Effekt in Bezug auf psychische Krankheiten stärker ausgeprägt. Kleiner wurde der Effekt, wenn Personen mit gleichem Bildungsniveau verglichen wurden. Daraus folgern die Psychologinnen, dass genau hier wichtige Ansatzpunkte liegen, um die Diskrepanz möglichst klein zu halten: So könne eine Verbesserung im Bildungssystem und der Gesundheitsversorgung „die negativen gesundheitlichen Auswirkungen abmildern".

UV-SCHUTZ

Kinderaugen & Sonne

Mit Babys sollten Sie direkte Sonne möglichst meiden. Für Kinder und Jugendliche sind Sonnenbrillen mit großem Fassungsdesign und hochwertigem UV-Schutz (UV400) ein Muss.

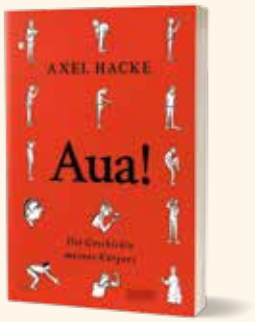
Mit dem Juni beginnt auch die intensive Sonnenzeit – ein idealer Zeitpunkt, um an den richtigen UV-Schutz für die Augen zu denken. Die Österreichische Ophthalmologische Gesellschaft (ÖOG) warnt: UV-Strahlung kann die Augen nachhaltig schädigen – von der akuten Bindehautentzündung bis hin zur langfristigen Schädigung der Netzhaut und einem erhöhten Risiko für Grauen Star. „Besonders Kinderaugen sind empfindlicher gegenüber UV-Strahlung", so Dr. Sarah Moussa. Bis zum 20. Lebensjahr sind die Linsen des menschlichen Auges sehr klar, noch ungetrübt. Das macht es UV-Strahlen leicht, fast ungefiltert ins Auge einzudringen und dort Langzeitschäden hervorzurufen. Zum Vergleich: Im ersten Lebensjahr erreichen 90 % der UVA- und über 50 % der UVB-Strahlen die Netzhaut; zwischen 10 und 13 Jahren sind es immer noch 60 % bzw. 25 %. Erst mit 18 bis 20 Jahren werden UV-Strahlen fast vollständig von der Linse aufgehalten. „Ein wirksamer UV-Schutz ist daher bereits im Kleinkindalter essenziell." Die ÖOG empfiehlt, sich beim Aufenthalt im Freien am tagesaktuellen UV-Index zu orientieren (findet man in diversen Wetter-Apps). **cb**

© Shutterstock

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Da sollten Sie auch mal reinschauen

Ob zur Weiterbildung oder einfach zum Abschalten – wir stellen Ihnen spannende und hilfreiche Bücher rund um Beruf, Gesundheit und persönliche Entwicklung vor.



AUA!

Die Geschichte meines Körpers

Wie ist es, seit fünfzig Jahren mit einem Pfeifton im Ohr zu leben? Und: Woher kommt er überhaupt? Wie kann eine Einladung zum „Literarischen Quartett" zu einer Knieverletzung führen? Wie bricht man sich beim Meditieren einen Knochen? Axel Hacke weiß es und erzählt in diesem Buch die Geschichte und Geschichten seines eigenen Körpers, vom Standpunkt eines Mannes in der zweiten Hälfte der Sechziger aus gesehen: Es geht um die Gebrechen, aber auch um die Triumphe des Körpers und um das große, nie nachlassende Staunen über das Funktionieren desselben. Axel Hacke sucht nach Antworten auf einige alte Fragen und gewährt Einblicke in das Banale und das Geheimnisvolle, das Schöne und das Abstoßende seines eigenen Körpers und letztlich unser aller Körper.

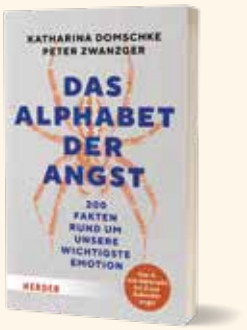
von Axel Hacke
2024, DuMont, € 20,60
ISBN: 978-3-8321-6809-4

MIKROBIOM, PMS & CO.

_ FRAUEN HABEN ANDERS DARM

Rumoren, Ziehen, Grummeln – kaum eine Frau, die solche Beschwerden nicht kennt. Geht es um das Thema Darmprobleme, sind Frauen spitze: Sie leiden doppelt so häufig wie Männer, massive Einschränkungen im Alltag und Schmerzen sind die Folge. Erfolgsautorin und Darm-Expertin Prof. Dr. Julia Seiderer-Nack verrät in dem allerersten Darm-Guide speziell für Frauen, wie aus dem miesen ein wohliges Bauchgefühl wird. Ob Endometriose, Reizdarm, Verstopfung, Histaminintoleranz oder PCOS: Unverkrampft und praxistauglich zeigt sie, wie sich durch die richtige Ernährung, zyklusabgestimmte Lebensmittel, Stärkung von Darmbarriere und Mikrobiom sowie ganzheitliche Natur-Hacks die Beschwerden endlich gezielt lindern lassen. Circa 40 Rezepte runden das Buch ab.

Prof. Dr. med. Julia Seiderer-Nack
2025, GU, € 23,90
ISBN: 978-3-8338-9675-0



VON A WIE ADRENALIN BIS Z WIE ZUKUNFTSANGST

Das Alphabet der Angst

Faszinierend und Respekt einflößend zugleich – die Angst. Jeder kennt sie. Sie ist lebenswichtig, weil sie uns vor Gefahr schützt. Allerdings fühlt sie sich alles andere als gut an, weshalb sie meist verdrängt und selten angesprochen wird. Prof. Katharina Domschke und Prof. Peter Zwanzger, international anerkannte klinische wie wissenschaftliche Fachleute auf dem Gebiet der Angsterkrankungen, nehmen uns mit diesem Buch die Angst vor der Angst. Informativ und unterhaltsam geht es um die zahlreichen und vielfältigen Ausprägungen eines zutiefst menschlichen Gefühls. Ein kurzweiliger, faszinierender und lehrreicher „Deep Dive" in das Thema Angst – ein unterhaltsames Buch für Interessierte, ein Ratgeber für Patientinnen und eine Fundgrube für wissenschaftlich Anspruchsvolle.

von Prof. Katharina Domschke und Prof. Peter Zwanzger
2025, Herder, € 24,70
ISBN: 978-3-451-60886-5

© Beigestellt

IM GESPRÄCH MIT

Johanna Gammerer: „Ich wünsche mir mehr Toleranz und Respekt“

Mitten in Kärnten, umgeben von Natur und Tieren, ist Johanna Gammerer aufgewachsen – und genau dieses bodenständige Umfeld prägt sie bis heute. Die 23-Jährige strahlt Lebensfreude, Offenheit und ein großes Herz für andere aus. Als Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin hat sie ihre Berufung gefunden – wenn auch auf einem unerwarteten Weg.

von Camilla Burstein, MA

Johanna Gammerer ist 23 Jahre alt und lebt in Feldkirchen (Kärnten). Sie ist am Land mit vielen Tieren aufgewachsen. Ihre Familie beschreibt sie als liebenswert und lustig, jeder hat das Herz am rechten Fleck. Auf was Johanna aber am meisten stolz ist, ist ihr Familienzusammenhalt – dadurch konnten sie schon vieles gemeinsam bewältigen.

pka *Wie sind Sie PKA geworden? Wie war Ihr Werdegang?*

JOHANNA GAMMERER Das ist eine interessante Geschichte. Ich habe 2021 an der HLW des Kärtner Caritasverbandes maturiert und nebenbei die Ausbildung zur Rettungssanitäterin absolviert. Dann hat mich der Kurs zur COVID-Testung in die Apotheke geführt. Ich habe begonnen, in der Apotheke zu testen, und begann mich dann für das Arbeiten dort zu interessieren. Ich fing dann 2021 meine zweijährige PKA-Lehre in der Apotheke an, seit 2023 bin ich ausgelernt. Ursprünglich hatte ich an diesen Beruf nie gedacht und wollte eigentlich studieren, bin jetzt aber über meine Berufswahl sehr glücklich.

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

JOHANNA Der Kontakt zu Menschen gefällt mir sehr gut, außerdem habe ich abwechslungsreiche Tätigkeiten. Ich freue mich, dass ich in einem supernetten, hilfsbereiten Team arbeiten darf. Außerdem habe ich ein großes Interesse an Gesundheit und Medizin – die Anfertigung von magistralen Rezepturen gefällt mir besonders. Natürlich ist manchmal die Kommunikation mit den Kundinnen herausfordernd, aber auch dank der Unterstützung meiner Kolleginnen funktioniert das immer gut.

pka *Was verstehen Sie unter einem gelungenen Beratungsgespräch?*

JOHANNA Wenn auf Wünsche und Bedürfnisse eingegangen wurde, so gut es ging, das Gespräch freundlich, klar und kompetent geführt wurde und die Beschwerden der Kundinnen gelindert werden konnten, sodass sie zufrieden und eventuell sogar mit einem Lächeln die Apotheke verlassen bzw. gerne wiederkommen.

pka *Was war das außergewöhnlichste Erlebnis in Ihrer Apotheke?*

JOHANNA Ich kann mich erinnern, als einmal eine frischgebackene Mama in die Apotheke kam und mir ihre nackte Brust zeigte. Sie hatte wunde Brustwarzen, konnte sich aber nicht so gut verständigen. Das kam unerwartet ☺.

pka *Was ist Ihre liebste Heilpflanze und wieso?*

JOHANNA Die Ringelblume – sie ist so vielseitig einsetzbar. Egal, ob als Heilpflanze zur Wundheilung oder bei Magen-Darm-Beschwerden, ob für die Schönheit zur Hautpflege oder im Garten als pflegeleichte und schön anzusehende Pflanze.

PORTRÄT

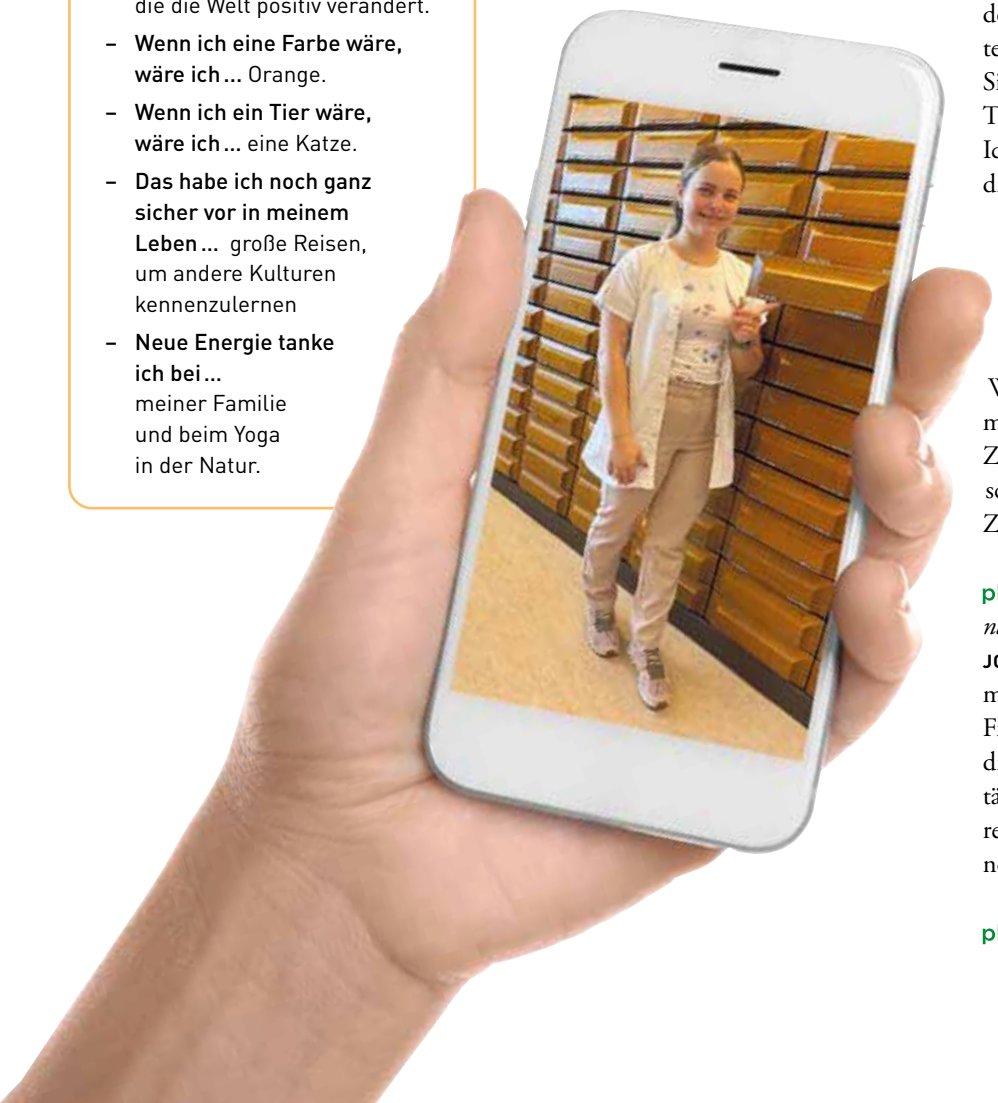
Word Rap

- **Glücklich macht mich, …** den Moment zu genießen und dabei zu lächeln.
- **Meine Stärken …** Teamfähigkeit, Organisationstalent, kommunikativ, belastbar, lernbereit, humorvoll.
- **Das würde ich gern können …** mehrere Fremdsprachen beherrschen, um mich besser mit Menschen aus anderen Ländern zu verständigen.
- **Ein Film, der mich zuletzt beeindruckt hat …** „Nur noch ein einziges Mal"
- **Wenn ich für einen Tag jemand anderer sein könnte, wäre ich gerne …** eine starke Persönlichkeit, die die Welt positiv verändert.
- **Wenn ich eine Farbe wäre, wäre ich …** Orange.
- **Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich …** eine Katze.
- **Das habe ich noch ganz sicher vor in meinem Leben …** große Reisen, um andere Kulturen kennenzulernen
- **Neue Energie tanke ich bei …** meiner Familie und beim Yoga in der Natur.

pka *Was für Hobbys und Leidenschaften haben Sie?*
JOHANNA Ich liebe Yoga, da ich hier Körper und Geist in Einklang bringen kann. Außerdem lerne ich meine Haltung zu verbessern und in stressigen Situationen ruhig zu bleiben. Ich mag daran auch die Dynamik und dass es meinen Körper stärkt.

Ein weiteres großes Hobby ist das Reiten. Die Verbindung von Pferd und Natur ist einmalig. Man muss Geduld mitbringen, denn jedes Pferd ist anders und es stärkt das Vertrauen – zu dem Pferd, aber auch zu dir selbst.

pka *Mit welcher nicht mehr lebenden Person würden Sie gerne einen Abend verbringen?*
JOHANNA Mit meiner Oma, sie war eine starke, liebevolle und lustige Dame, die immer – auch in ihren letzten Tagen – einen Scherz in petto hatte. Sie hatte stets ein offenes Ohr und ließ sich kaum aus der Ruhe bringen. Es wäre so schön, noch einen gemeinsamen Abend mit ihr auf der Terrasse mit einem selbstgekochten Kaffee von ihrer geliebten Maschine zu trinken und eine Runde zu schnapsen.



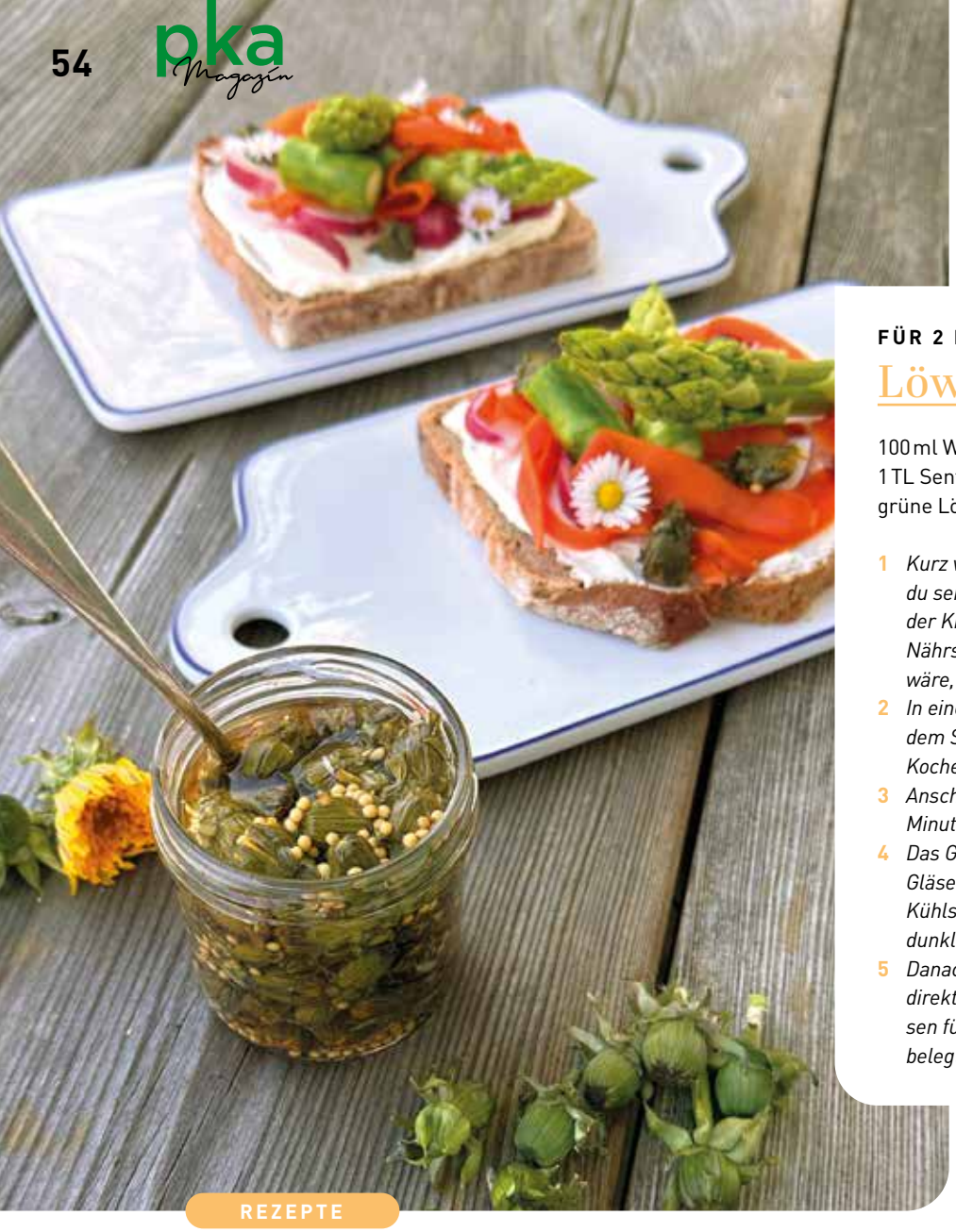
pka *Reisen Sie gerne? Wenn ja wohin und warum?*
JOHANNA Ja, ich reise sehr gerne – leider für meinen Geschmack zu wenig. Ich fahre sehr gerne ans Meer wegen der angenehmen Meeresbrise, der Sonne und des guten Essens. In der kalten Jahreszeit mag ich es, in die Therme zu fahren. Das warme Wasser und die Ruhe bieten eine schöne Auszeit.

pka *Was bringt Sie richtig zum Lachen?*
JOHANNA Humorvolle Situationen bzw. „Missverständnisse", wenn Dinge anders ausgesprochen werden als erwartet, finde ich sehr lustig. Ich liebe auch Situationskomik, Kinderlachen und Tiere und ihr eigensinniges Verhalten. Ich lache gerne mit Familie und Freundinnen, aber auch mit meinen Kolleginnen in der Apotheke.

pka *Wenn Sie eine Sache auf der Welt verändern dürften: Was wäre das?*
JOHANNA Ich würde mir so sehr Weltfrieden wünschen. Außerdem mehr Toleranz und Respekt im Alltag, Zugang zu guter Bildung für alle Menschen, Gewaltfreiheit und gute globale Zusammenarbeit.

pka *Welche Ziele haben Sie für die nächsten Jahre?*
JOHANNA Ich würde gerne mehr reisen, mehr Zeit mit meiner Familie und Freundinnen verbringen und generell die Zeit mehr genießen. Auch Aktivitäten wie Wandern, Rad und Ski fahren würde ich gerne wieder mehr aufnehmen.

pka *Danke für das Gespräch.* ▢



FÜR 2 KLEINE GLÄSER

Löwenzahnkapern

100 ml Wasser, 100 ml Apfelessig, 1 TL Salz, 1 TL Senfkörner, 2 Handvoll geschlossene, grüne Löwenzahnknospen

1. *Kurz vor der Blüte des Löwenzahns kannst du seine zauberhaften Knospen ernten. In der Knospe sammelt sich eine solch große Nährstoffdichte, dass es wirklich schade wäre, diese nicht für dich zu nutzen!*
2. *In einem Topf das Wasser mit dem Essig, dem Salz und den Senfkörnern zum Kochen bringen.*
3. *Anschließend die Knospen ein paar Minuten mitköcheln lassen.*
4. *Das Ganze noch heiß in ein oder mehrere Gläser abfüllen und für 2 Wochen im Kühlschrank oder an einem anderen dunklen, kühlen Ort ziehen lassen.*
5. *Danach kann man die Löwenzahnkapern direkt genießen. Sie halten sich geschlossen für einige Monate und peppen jedes belegte Brot oder andere Speise auf.*

REZEPTE

Aufessen statt ausreißen

Als „Unkraut“ werden gerne jene Kräuter und Pflanzen in unseren Gärten und Beeten bezeichnet, die dort ungebeten wachsen. Den meisten Menschen sind sie ein Dorn im Auge. Zu Unrecht: Unkräuter schmecken wunderbar, sind vollgepackt mit Vital- und Nährstoffen und liegen kostenlos direkt vor unseren Füßen. Viel Spaß beim Nachkochen!

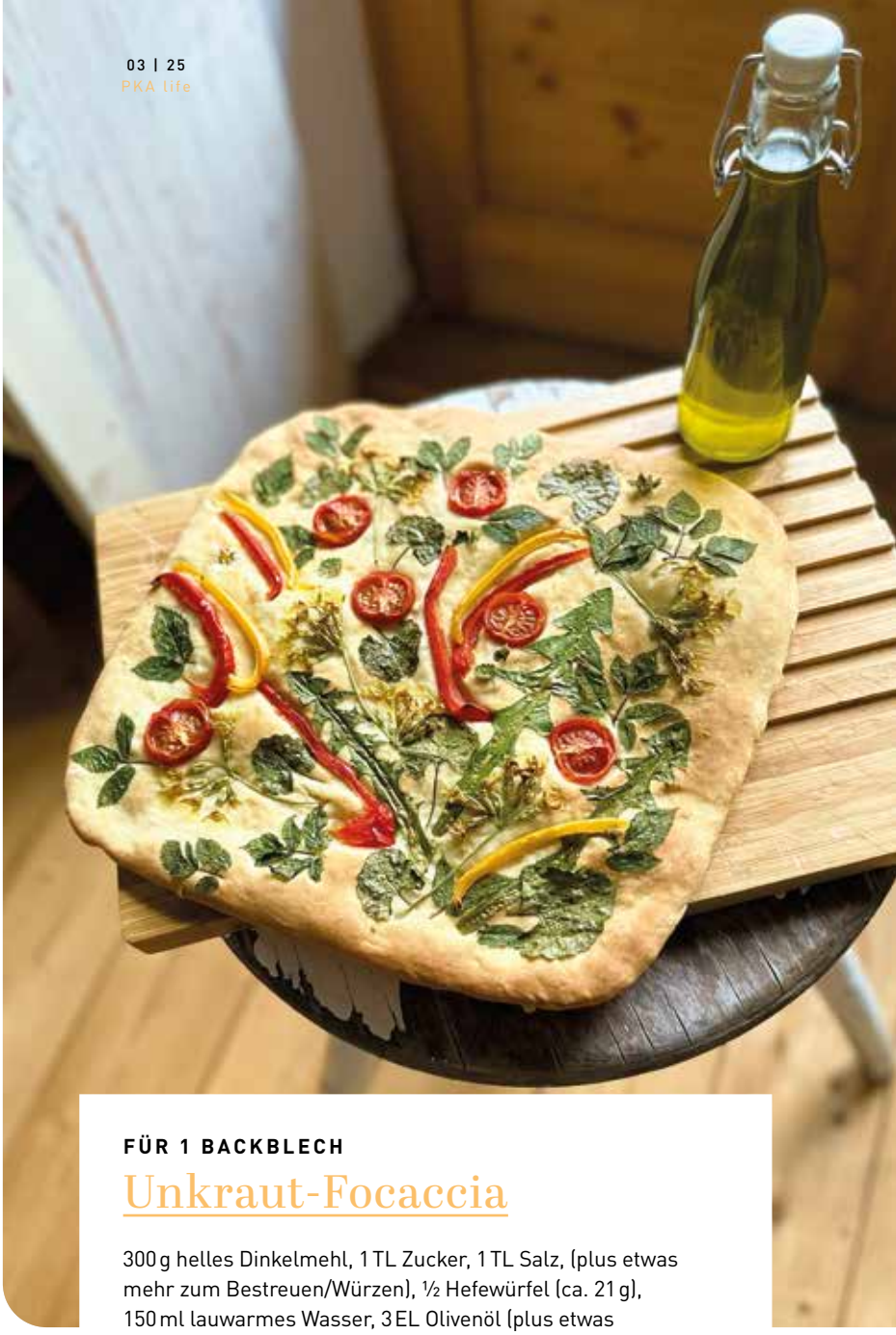
BUCHTIPP

UNGEBETENE GÄSTE BRINGEN VIEL GUTES

„Unkraut" gilt als lästiges Übel in den Augen vieler Gartenbesitzerinnen. Doch wie so oft im Leben ist alles eine Sache der Perspektive: Entdecken Sie den vermeintlichen Übeltäter als verborgenen Schatz Ihres Gartens, der nicht nur gesund ist, sondern auch schmeckt! Lernen Sie neun wilde Kräuter vor Ihrer Haustüre kennen, die nicht nur kostenlos Ihren Speiseplan bereichern, sondern auch jede Menge gesunder Inhaltsstoffe besitzen. Mit Rezepten wie Löwenzahn-Limo, Unkraut-Süppchen oder schokolierter Gundelrebe entführt Sie dieses Buch in die faszinierende Welt der Unkräuter und zeigt, dass diese lieber am Teller als im Kompost landen sollten.

KÖSTLICHES UNKRAUT
Aufessen statt wegschmeißen – Wie man wilde Kräuter zubereitet und wieso sie so wertvoll sind
von Elisabeth Hammersen & Veronika Halmbacher
2025, SERVUS, € 20,–
ISBN: 978-3-7104-0341-5
www.servusmarktplatz.com

© Veronika Halmbacher



FÜR 1 BACKBLECH

Unkraut-Focaccia

300 g helles Dinkelmehl, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, (plus etwas mehr zum Bestreuen/Würzen), ½ Hefewürfel (ca. 21 g), 150 ml lauwarmes Wasser, 3 EL Olivenöl (plus etwas mehr zum Bestreichen), 1 Handvoll Unkräuter (beispielsweise Löwenzahn, Giersch, Gänseblümchen), etwas Gemüse (Cocktailtomaten, Paprika …)

1. *Zuerst das Mehl mit dem Zucker und dem Salz in eine Schüssel geben und vermengen. Die Hefe darüber bröseln und das Wasser sowie das Olivenöl zugeben. Alles per Hand oder mit den Knethaken eines Handrührgeräts durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht.*
2. *Nun den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche noch mal sanft durchkneten, dann zu einem Fladen ausrollen.*
3. *Jetzt den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und zugedeckt noch einmal 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit den Fingern oder einem Kochlöffel kleine Mulden in den Teig stechen und den Fladen mit etwas Olivenöl bestreichen.*
4. *Jetzt nach Belieben mit Salz, Gemüse und den Unkräutern bestreuen, bevor die Focaccia ca. 25 Minuten gebacken wird. Noch warm genießen!*

MITMACHEN & GEWINNEN*

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

Wissen Sie schon alles?

WISSENSQUIZ

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.

© Shutterstock, Nintendo

LOS GEHT'S

Was heißt „Wechselwirkung" auf Englisch?

- ☐ changeinfluence
- ☐ interaction
- ☐ inter-divisional
- ☐ additive

Thema natürliche Kosmetik. Welche Aussage stimmt?

- ☐ Begehrter Inhaltsstoff der Hamamelis ist das in ihren Blättern gespeicherte Gel.
- ☐ Borretsch- und Nachtkerzensamen weisen einen hohen Anteil an Kappa-Linolensäure auf.
- ☐ Eine Erwärmung des Ginkgo-Öls auf etwa 40 °C soll seine Wirkung verstärken.
- ☐ Als Naturprodukte haben Heilpflanzen und -kräuter keinen identischen Wirkstoffgehalt.

Thema Zeckenabwehr. Welche Aussage stimmt?

- ☐ Zecken werden schon ab ca. 7 °C aktiv.
- ☐ Alle Krankheitserreger werden sofort nach dem Stich übertragen.
- ☐ Durch die steigenden Temperaturen breiten sich auch neue Zeckenarten aus.
- ☐ Alle Wirkstoffe können bei Hunden und Katzen gleichermaßen eingesetzt werden.

Das Gesetz schützt Menschen mit Behinderungen vor Benachteiligungen …

- ☐ beim Einstellungsprozess.
- ☐ bei der Entlohnung.
- ☐ bei der Gestaltung der Arbeitsbedingungen.
- ☐ nur, wenn die Behinderung im Bewerbungsgespräch erwähnt wurde.

MITMACHEN & GEWINNEN:
2 x Mario Kart World*

WISSEN ÜBERPRÜFEN & GEWINNEN

_ MEHR WISSEN ZAHLT SICH AUS!

In Mario Kart World begeben sich die Spieler:innen gemeinsam mit Mario und Co. auf die offene Straße. Sie können über die Strecken eines ausgedehnten Kontinents sausen, auf dem alles miteinander verbunden ist. Es warten grasgrüne Ebenen, kunterbunte Städte, weite, offene Gewässer, riesige Vulkane … und außerdem noch alles dazwischen. Nicht nur die Straßen sind zum Fahren da. Die Spieler:innen können die Rennstrecke auch verlassen und den Weg bis zur nächsten Strecke abseits der Straße entlang sausen.
Modi wie Grand Prix, K. o.-Tour oder Freies Fahren sorgen für zusätzlichen Spaß.

Unter allen Wissensquiz-Teilnehmerinnen werden 2 x Mario Kart World für Nintendo Switch 2 verlost.

MARIO KART WORLD
ab 5. Juni exklusiv für Nintendo Switch 2

*** 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: 2 x Mario Kart World für Nintendo Switch 2. 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!

MITMACHEN UND 1 VON 3 SPIELEN GEWINNEN!

GEWINNSPIEL

_ ELFER RAUS! 100 JAHRE JUBILÄUMSEDITION

Seit 100 Jahren bringt Elfer raus! auf unterhaltsame Weise Generationen zusammen. Zum Jubiläum gibt es eine limitierte Sonderausgabe im modernen, stilvollen Design: Sowohl die praktische Magnetbox als auch die Spielkarten sind hochwertig veredelt. Zahlenkarten clever anlegen, die anderen blockieren – Elfer raus! ist DER unterhaltsame Kartenspiel-Klassiker mit einfachen Regeln für die ganze Familie. Zur Feier des Jubiläums enthält das handliche Spiel sechs exklusive Sonderkarten für drei neue Spielvarianten.

Wir verlosen 3 x „Elfer raus!“ von Ravensburger.

*** Infos zur Teilnahme & Gewinnspielinformation**
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail mit dem Betreff „11er“ sowie ihrem Namen und Anschrift an gewinnspiel@apoverlag.at. Einsendeschluss ist der 31.7.2025. 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 3 x 3-Quadrat und in den Zeilen und Spalten der im Quadrat angeordneten neun 3 x 3-Quadrate nur einmal vorkommen.

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

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

Auflösungen

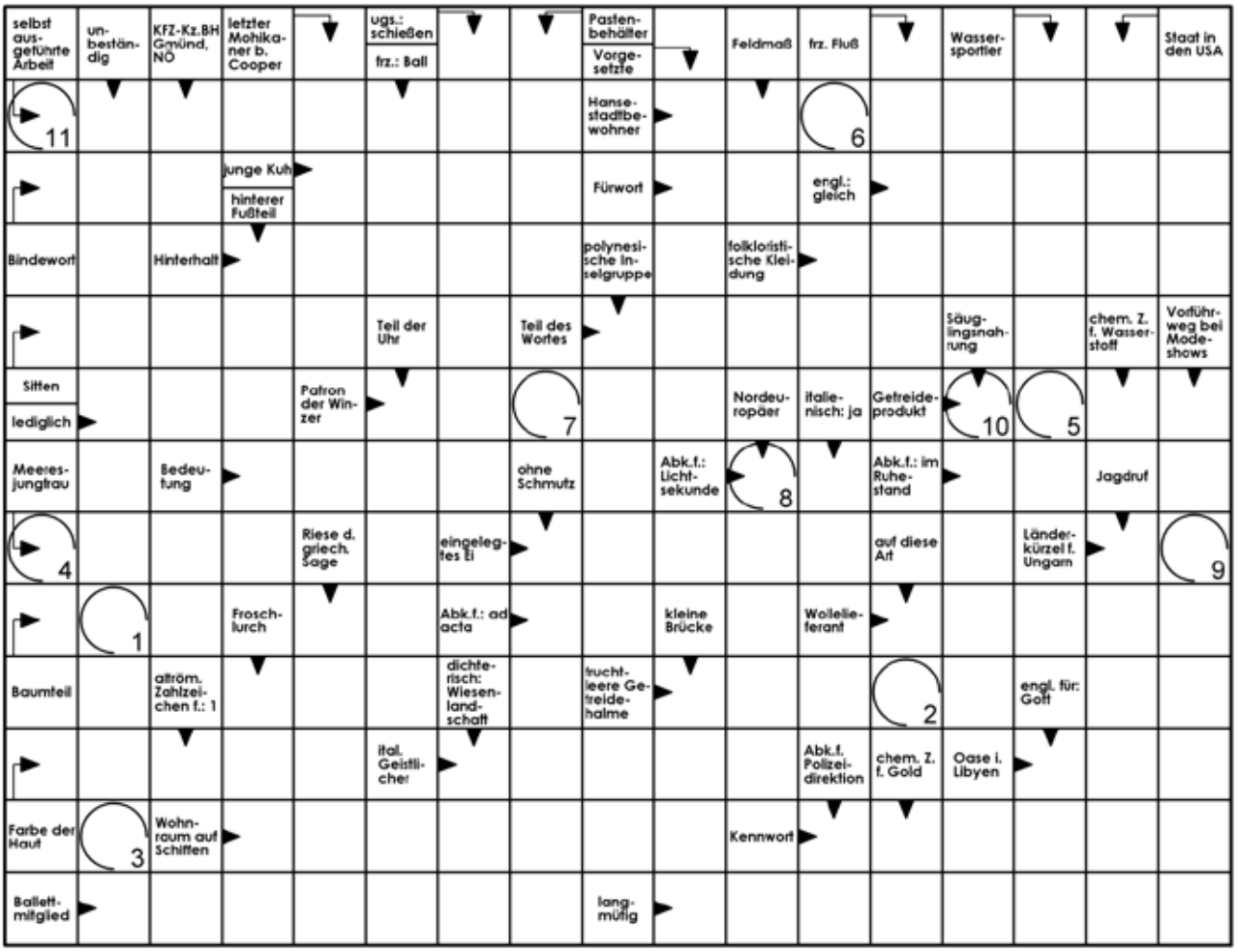
7	3	6	4	8	2	1	5	9
2	9	1	7	6	5	8	3	4
8	4	5	9	1	3	7	6	2
5	8	2	3	4	6	9	1	7
4	1	9	2	5	7	3	8	6
6	2	7	1	3	9	5	4	8
3	6	8	5	9	4	2	7	1
1	5	4	6	7	8	3	2	9
9	7	3	8	2	5	4	1	6

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

© Ravensburger

KREUZWORTRÄTSEL

Dem Lösungswort auf der Spur



Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Das Lösungswort der Ausgabe 02 | 25 war:
„Bluetezeit"

IMPRESSUM

Medieninhaber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88–542, www.apoverlag.at. **Geschäftsführer:** DI Franz-Michael Coreth , Mag. Heinz Wlzek. **Chefredakteur:** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26. **Redaktion:** Camilla Burstein, MA (cb), DW 38; Mag. pharm. Angelika Chlud (ac), DW 67; Mag. pharm. Verena Kimla (vk), DW 25; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si), DW 25. **Lektorat:** Rebecca Andel, MA, DW 60. **Grafisches Konzept & Art Direktion:** Kathrin Dörfelmayer, DW 68. **Grafik:** Julia Hofer; Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp. **Anzeigen:** Stefan Mitterer, MSc., DW 544; Sieglinde Pöschl, DW 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88-26, Fax 01/402 35 88–543. www.apoverlag.at. **Druck:** mst druck:optimierer gmbh, Paradeisergasse 5 – 1. OG, 9020 Klagenfurt am Wörthersee. **Erscheinungsweise:** 6 x im Jahr. Der APOVERLAG behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der der Redaktion übereinstimmen muss. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.apoverlag.at **>** Impressum **Gewinnspielbedingungen:** Mit dem Einsenden der Rückantwort 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 direktion@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.
Der Inhalt der einzelnen Beiträge muss sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken. Die 3. Person sing. fem., in der die Beiträge gehalten sind, wurde aufgrund der vorwiegend weiblichen Leserschaft gewählt, ist bei allgemeinen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen und umfasst sowohl die weibliche als auch die männliche Form. Unsere Beiträge sind sorgfältigst recherchiert. Trotzdem können sich Fehler einschleichen, sodass wir Sie bitten, vor allem Dosierungsangaben, für die wir keine Garantie übernehmen können, vor Anwendung nochmals zu überprüfen. Preise ohne Gewähr.

PEFC
PEFC/06-39-10

Das Österreichische Umweltzeichen
für Druckerzeugnisse, UZ 25, UW 1429
mst druck:optimierer gmbh

Lymphdiaral®

Zur Unterstützung des Lymphsystems

Lymphdiaral® Drainagesalbe bei:

- Störungen des Lymphabflusses (Lymphödem)
- Schwellungen und Entzündungen der Lymphknoten

Lymphdiaral® Basistropfen bei:

- Infektneigung
- Schwellungen der Lymphknoten und Mandeln

Homöopathische Arzneispezialität. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Nebenwirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei/apothekenpflichtig. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35394 Giessen · info@pascoe.de
Zweigniederlassung Österreich · Fischhof 3 · A-1010 Wien · Tel.: 01/533 16 88 · Fax: 01/533 56 08 · info@pascoe.at

www.pascoe.at