

DIE PHARMAZEUTISCH-
KAUFMÄNNISCHE ASSISTENTIN

pka

Magazin

04
25

PKA praxis

EMOTIONALE INTELLIGENZ

Mit diesen fünf Schlüssel-
kompetenzen klappt es!

PKA intern

ÖSTERREICHS PKA-TALENTE

Engagierte PKA-Lehrlinge
glänzen im Wettbewerb

PKA life

MITMACHEN & GEWINNEN

Tolle Rätsel, Quiz
und Gewinnspiele



IM FOKUS

Gesundheits- risiko Hitze

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**

Dr. Böhm®



Eucerin



Institut
AllergoSan



KLOSTERFRAU
HEALTHCARE GMBH
Wir helfen Ihnen. Seit 1826.

MEDICE
THE HEALTH FAMILY

orthomol

pure
vitaminpräparate

schülke +
sein produkt lässt sich nicht

Uriach



Österreichischer Apothekerverband
Partner für eine sichere Zukunft

Geschätzte PKA, liebe Apotheken-Mitarbeiterin, lieber Apotheken-Mitarbeiter!

Wir feiern ein besonderes Jubiläum: zehn Jahre PKA-Lehrlingswettbewerbe. In diesem Jahrzehnt hat der PKA-Beruf stark an Profil, Sichtbarkeit und positivem Image gewonnen – nicht zuletzt dank der jährlichen Wettbewerbe.

Der Bundeslehrlingswettbewerb zählt zu den absoluten Highlights der PKA-Berufsausbildung. Jahr für Jahr stellen sich talentierte PKA-Lehrlinge dem anspruchsvollen Wettbewerb und erzielen dabei beeindruckende Ergebnisse. Vielleicht fragen Sie sich nun, was das mit Ihnen zu tun hat. Sehr viel! Schließlich sind diese engagierten Nachwuchskräfte nicht nur ein Gewinn für jede Ausbildungsapotheke, sondern zeigen auch, wozu PKA in ganz Österreich fähig sind.

Der PKA-Beruf ist anspruchsvoll, abwechslungsreich und erfordert handwerkliches Geschick genauso wie Fachwissen und Einfühlungsvermögen. Ob sie im Rampenlicht antreten oder im Hintergrund wirken: Jede PKA ist unverzichtbar für ihr Team und trägt täglich zur Gesundheit unserer Mitmenschen bei.

Zehn Jahre Lehrlingswettbewerbe sind also ein triftiger Grund zum Feiern. Ende Oktober werden Österreichs PKA-Talente ihr Wissen und ihre Fertigkeiten beim 10. Bundeslehr-



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

lingswettbewerb in Wels wieder einer fachkundigen Jury präsentieren.

Der Apothekerverband, der diesen jährlichen Wettbewerb gemeinsam mit den Berufsschulen durchführt, ist stolz auf alle Teilnehmenden, die mit ihrer Motivation das Image des PKA-Berufs hochhalten. Mit ihrer Begeisterung setzen sie ein starkes Zeichen:

Während andere Berufe Nachwuchs suchen, gehört der PKA-

Lehrberuf zu den beliebtesten Ausbildungen. Der Apothekerverband unterstützt diese Entwicklung seit zwei Jahren zusätzlich mit der Recruiting-Kampagne „Passt zu mir“, die junge Menschen dort erfolgreich anspricht, wo sie sind, auf TikTok & Co.

Ich weiß, dass für viele von Ihnen die Tätigkeit in der Apotheke eine Herzensangelegenheit ist. Und genau um diese emotionale Bindung geht es. Unsere Lehrlinge, die bei den Landeswettbewerben mitmachen und es vielleicht sogar zum Bundeslehrlingswettbewerb schaffen, sind die Zukunft des PKA-Berufs. Sie können der nachrückenden Generation die Liebe zum Beruf später auch vermitteln.



INTRO

_ LIEBE PKA!

Der Klimawandel ist kein Zukunftsthema mehr, sondern längst in unserem Alltag angekommen: Allergien treten früher auf, Zecken krabbeln schon im März und die Hitze macht nicht nur der Laune, sondern auch dem Kreislauf zu schaffen. Unsere Umwelt verändert sich. Man fragt sich: Was kann ich eigentlich tun?

Es fängt im Kleinen an – weniger Plastik, mehr regionale Produkte, vielleicht mal das Rad statt das Auto nehmen. Und für die Gesundheit? Sonnenschutz nicht vergessen, viel trinken, Stress runterfahren. In der Coverstory dreht sich dieses Mal alles um genau dieses Thema (s. S. 16).

Dem Stress entkommt man häufig am besten im Urlaub. Und wenn man dann gemütlich am Strand liegt und zu den Füßen schaut, kann schon mal die Frage aufkommen: „Ist das da am Fuß etwa ... Nagelpilz?!“ Eine unangenehme, jedoch leider immer wieder vorkommende Situation. Aber keine Sorge, was dagegen hilft, lest ihr ab Seite 22.

Ein besonderes Highlight waren auch dieses Jahr wieder die PKA-Landeswettbewerbe. Mit viel Engagement und Fachwissen haben die Teilnehmerinnen großartige Leistungen gezeigt. Herzlichen Glückwunsch – ihr könnt stolz auf euch sein! Mehr darüber auf der Seite 42.

Ich wünsche euch wie immer viel Spaß beim Lesen und Lernen sowie eine erholsame Urlaubszeit!

KATJA EIBENBERGER

Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin

Inhalt

04
25



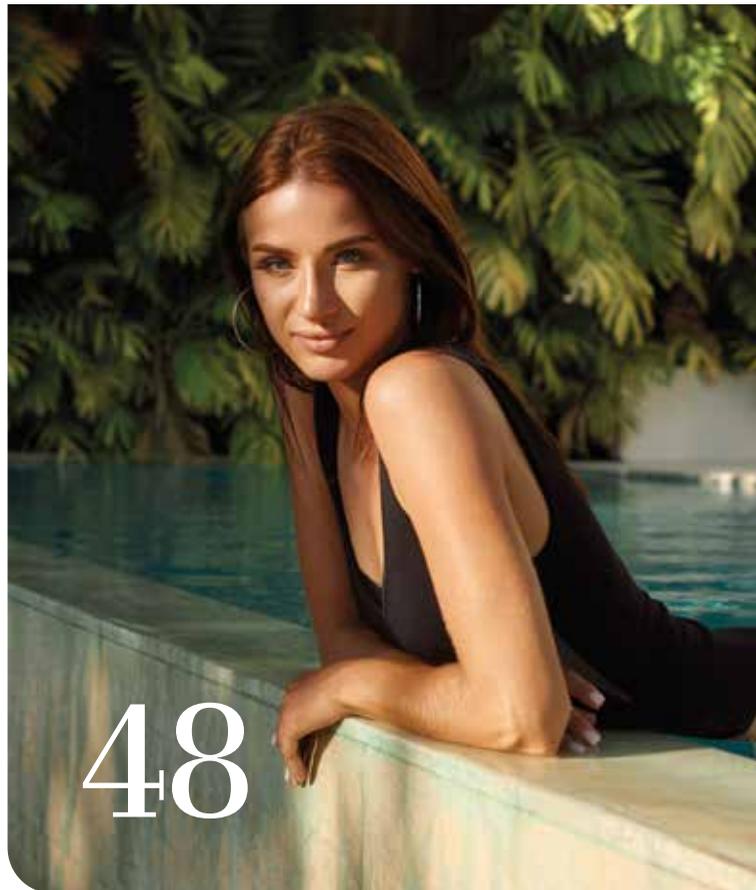
16

PKA praxis

- 7** **Wissenswertes praxis**
- 10** **Beruhigen statt kratzen**
Die besten Tipps bei Juckreiz
- 14** **KOLUMNE VON JENS WOLFF**
Emotionale Intelligenz
Die geheime Zutat erfolgreicher Teams
- 16** **COVERSTORY**
Hitze als zentrales Gesundheitsrisiko
Trotz Klimakrise gesund bleiben
- 20** **PKA Markt**
- 21** **Mikronährstoffe**
Alles, was Sie über Calcium wissen müssen
- 22** **Drei Fakten zu Nagelpilz**
- 24** **Tierberatung an der Tara**
- 28** **Do you speak english?**
Teil 39: sport injuries (Sportverletzungen)

PKA intern

- 31** **Wissenswertes intern**
- 34** **KOLUMNE VON**
MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHNIG
Sei du die Sonne und strahle für andere!
Fokus auf zwischenmenschliche Verbindungen
- 36** **Digital out of home**
Da bewegt sich was,
in der Apotheke!
- 40** **PKA-Akademie Termine**
- 41** **Ehrung der Kärntner PKA**
Feier der Fachberufsschule St. Veit/Glan
- 42** **Landeslehrlingswettbewerbe**
Die Top PKA-Talente Österreichs
- 45** **The greatest show**
Berufsschule Wien ehrt Absolvierende
- 46** **Gut vorbereitet für die LAP...**
Teil 24: Akne
- 48** **Alles, was Recht ist**
Urlaubsanspruch in Österreich



PKA life

- 51** **Wissenswertes life**
- 54** **Im Gespräch mit...**
Stefanie Suntinger im Porträt
- 56** **Rezepte**
Italienische Lieblingsrezepte
- 58** **Mehr Wissen für PKA**
Wissen Sie schon alles?
Wissen überprüfen und gewinnen
- 61** **Buchtipps**
Da sollten Sie auch mal reinschauen
- 62** **Rätsel & Quiz**

**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



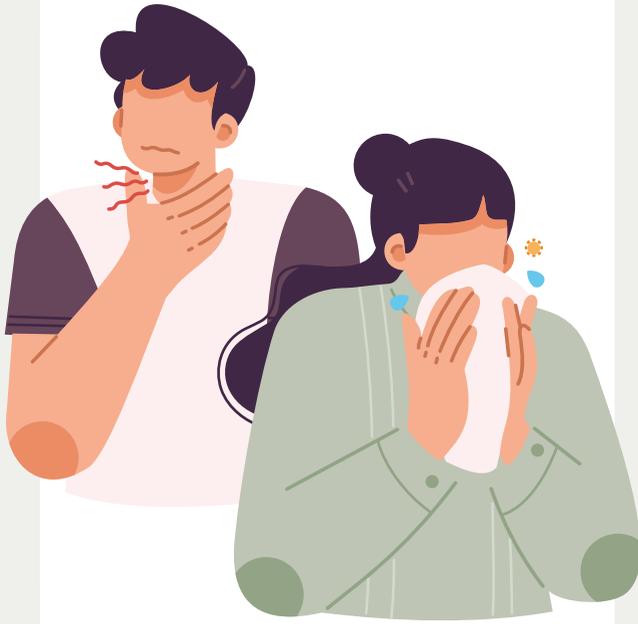
Österreichischer Apothekerverband
Partner für eine sichere Zukunft



Achtung, bissig!

_ INSEKTENSTICHE & SCHLANGENBISSE

Pro Jahr landen in Österreich rund 40 Personen nach einem Schlangenbiss im Krankenhaus. Wie reagiert man richtig? Vergessen Sie Hollywood-Filme: Eine Schlangenbiss-Wunde sollte man weder abbinden noch absaugen. Richtig ist: Ruhe bewahren, betroffene Körperstelle ruhigstellen und Rettungskräfte verständigen. Bisse von heimischen Giftschlangen wie Kreuzotter oder Sandvipere sind in der Regel nicht lebensbedrohlich, trotzdem sollten Sie ärztlichen Rat einholen. Wenn gefahrlos möglich, ein Foto der Schlange machen – für die Behandlung des Bisses ist wichtig zu wissen, um welche Schlange es sich handelt. Meist harmlos sind Insektenstiche, kühle Umschläge helfen, dass die Schwellung schneller abklingt. Gefährlich sind Stiche im Mund oder Rachen, hier gilt es sofort einen Notruf abzusetzen. Anzeichen für eine allergische Reaktion sind: „ausgeprägte Hautrötungen, Schwellungen, Ausschläge und Juckreiz auf großen Teilen des Körpers. Dann müssen Sie sofort reagieren“, so Dr. Wolfgang Schreiber vom Roten Kreuz.



GESCHLECHTERUNTERSCHIEDE

WIE HORMONE ALLERGIEN BEEINFLUSSEN

Weltweit steigt die Prävalenz von Allergien. Schätzungen zufolge leiden 400 Millionen Menschen an Rhinitis, 300 Millionen an Asthma, zwischen 200 und 250 Millionen an Nahrungsmittelallergien und etwa 10% der Weltbevölkerung an Medikamentenallergien.

Viele Faktoren können allergische Reaktionen beeinflussen; Genetik, Umwelt, Mikrobiota, Ernährung – aber auch geschlechtsbezogene Faktoren spielen eine bedeutende Rolle. Geschlechtsspezifische hormonelle Schwankungen beeinflussen das Immunsystem und damit auch die Entstehung und Ausprägung von Allergien. Bis zur Pubertät sind Burschen häufiger von Allergien betroffen, im Erwachsenenalter leiden mehr Frauen als Männer an einer allergischen Erkrankung wie Asthma oder Neurodermitis. Das liegt an den Geschlechtshormonen: Östrogene verstärken die Immunantwort und können allergische Erkrankungen verschlimmern, während Androgene und Progesteron eher hemmend wirken. Das bedeutet etwa, dass Testosteron-Ersatztherapien positive Effekte bei Männern mit Allergie zeigen, während Östrogene in der Hormonersatztherapie Asthma verschlimmern können. Weitere Forschung ist erforderlich, um den Einfluss von Genetik, Epigenetik und Umweltfaktoren besser zu verstehen und gezielte Behandlungen zu entwickeln.



Die beiden Impfungen werden für alle Personen ab dem vollendeten 60. Lebensjahr sowie für definierte Risikogruppen gratis.

GÜRTELROSE & PNEUMOKOKKEN

Gratis- Impfungen kommen

Die Impfungen gegen Pneumokokken und Gürtelrose (Herpes Zoster) werden künftig für erwachsene Risikogruppen gratis sein.

Das hat das Gesundheitsministerium kürzlich bekanntgegeben. Die beiden Immunisierungen sollen ab Ende 2025 bzw. im Lauf des Jahres 2026 schrittweise kostenlos verfügbar gemacht werden.

Ziel ist jedenfalls eine flächendeckende Umsetzung für alle Personen ab dem vollendeten 60. Lebensjahr sowie für definierte Risikogruppen mit chronischen Erkrankungen (etwa Krebs, Diabetes mellitus, schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen etc.). Die Erweiterungen des kostenlosen Impfprogramms wurden von Bund, Ländern und Sozialversicherung in der Bundes-Zielsteuerungskommission auf Empfehlung des Nationalen Impfgremiums beschlossen.



„Gesundheit darf kein Privileg sein. Wer sich schützen möchte, soll das auch können – unabhängig von Alter, Einkommen oder Wohnort“, so Gesundheitsministerin Korinna Schumann. „Gerade ältere Menschen und Risikogruppen profitieren enorm von einem frühzeitigen, kostenlosen Zugang zu diesen Impfungen.“

Schutz im Alter

Die Impfung gegen Herpes Zoster („Gürtelrose“) schützt vor der akuten Erkrankung und zusätzlich auch vor den teils langanhaltenden, schwer behandelbaren Folgeerscheinungen wie chronischen Nervenschmerzen. Sie kann zudem viele Krankenstände verhindern und möglicherweise sogar das Risiko für die Entwicklung einer Altersdemenz senken. Empfohlen wird die Impfung ab 60 Jahren, wo Gürtelrose vermehrt mit schweren Verläufen auftritt, zugelassen ist sie bereits ab dem 51. Lebensjahr. Impfungen gegen Pneumokokken beugen schweren Krankheitsverläufen vor, die durch Pneumokokken-Bakterien verursacht werden – u. a. bakterielle Lungenentzündungen, Blutvergiftungen und Gehirnhautentzündungen. Diese Erkrankungen sind mit einer besonders hohen Sterblichkeit verbunden und treffen vor allem ältere und immungeschwächte Menschen.

cb

FORSCHUNG

Durchbruch bei Demenztherapie?

Bestimmte Krebsmedikamente könnten auch gegen Alzheimer wirken. In Tests an Mäusen verbesserten sich Gedächtnis und Hirnfunktion deutlich. Die Ergebnisse erschienen im Fachjournal „Cell“.

Alzheimer ist eine fortschreitende, neurodegenerative Erkrankung und die häufigste Ursache für Demenz. Weltweit erkrankt alle drei Sekunden jemand neu an Demenz; bis 2030 rechnet man mit 78 Millionen Betroffenen. Forschende der University of California haben in einer Medikamentendatenbank nach bereits zugelassenen Wirkstoffen gesucht, die sich für die Alzheimer-Therapie eignen könnten. Zwei Krebsmedikamente zeigten in Mäusemodellen, dass sie entzündliche Prozesse im Gehirn blockieren und die Fehlfaltung von Proteinen reduzieren – zwei zentrale Mechanismen bei der Alzheimer-Entstehung. Erste präklinische Tests zeigen vielversprechende Ergebnisse, klinische Studien am Menschen stehen noch aus.



Beruhigen statt kratzen

JUCKREIZ LINDERN

Auslöser für Juckreiz gibt es viele, doch eines bleibt immer gleich: Juckreiz ist unangenehm und kann die Haut durch übermäßiges Kratzen schädigen. Linderung ist wichtig und mit vielen Präparaten möglich. Was kann Kundinnen wann empfohlen werden?

VON DIPL.-ING. CARINA STEYER

SOS

Fünf wirksame Alternativen zum Kratzen

- Haut reiben, kneifen, klopfen oder kitzeln
- Juckende Bereiche eincremen
- Coolpacks auflegen. Achtung: Coolpacks immer in ein Tuch einschlagen, um Hautschäden zu vermeiden.
- Juckende Hautbereiche mit einem kalten Löffel oder einem Säckchen mit getrockneten Erbsen (ähnlich einem Kirsch-kernkissen, nur mit Erbsenfüllung) aus dem Kühlschranks kühlen. Sehr angenehm wird oft auch das Reiben der Haut mit einem gekühlten Erbsenkissen empfunden.
- Ablenkung suchen

Zu den häufigsten Auslösern für chronischen Juckreiz zählt die trockene Haut. Sie tritt z. B. bei Neurodermitis oder Psoriasis auf.

Mit der wärmeren Jahreszeit steigt die Zahl der Insektenstiche stark an. Akuter Juckreiz zählt dabei zu den Hauptsymptomen – und das nicht nur nach einem Gelsenstich. Klingen die Schmerzen nach Bienen- und Wespenstichen ab, beginnen sie ebenfalls zu jucken.

Ist der Juckreiz nur leicht ausgeprägt, kann oft bereits mit kühlenden Roll-on-Präparaten eine ausreichende Linderung erreicht werden. Die Produkte enthalten Alkohol, der eine Verdunstungskühlung erzeugt. Oft sind zudem Aloe vera und hautpflegende Inhaltsstoffe wie Panthenol zugefügt. Ebenfalls wirksam gegen Juckreiz ist die Kühlung durch das Auflegen von Coolpacks. Wichtig zu erwähnen: Coolpacks immer in ein Baumwolltuch einschlagen, um Hautschäden zu vermeiden.

Einen gegenteiligen Ansatz verfolgen Stichheiler. Sie erzeugen einen kurzen Hitzeimpuls (ca. 50°C für einige Sekunden), der verhindern soll, dass sich das Insektengift in der Haut verteilt. Unbedingt notwendig hierbei ist, dass der Stichheiler unmittelbar nach dem Stich angewendet wird. Ein wesentlicher Nachteil der Produkte ist der Hitzeimpuls, der von Kindern und empfindlichen Personen als sehr unangenehm empfunden werden kann.

Histamin blockieren

Für die Rötung, die Schwellung und den Juckreiz nach einem Insektenstich ist das vom Körper ausgeschüttete Histamin verantwortlich. Der Histaminspiegel erhöht sich bereits während des Stechvorgangs und wird durch Kratzen weiter gesteigert. Eine gezielte Blockierung ist durch Cremes und Gele mit antihistaminergen Wirkstoffen möglich. Diese haben aufgrund der verwendeten Grundlagen zusätzlich eine kühlende Wirkung. Um diese weiter zu verstärken, können Kundinnen die Präparate im Kühlschrank lagern. Fragen Kundinnen gezielt nach pflanzlichen Präparaten, können Gele mit Arnika, Ringelblume und Kleiner Brennnessel empfohlen werden. Die Grenzen der Selbstmedikation sind erreicht, wenn sich Insektenstiche entzünden oder eine leichte allergische Reaktion auftritt. Betroffene Kundinnen sollten an eine Ärztin verwiesen werden, die ein lokales Cortisonpräparat verordnen kann.

Verletzungen vermeiden

Die unangenehmen Folgen eines Brennnessel-Kontakts kennen vermutlich alle. Ganz ähnliche Symptome treten im Rahmen einer Nesselsucht (Urtikaria) auf. Leichte Beschwerden mit Juckreiz und >>

» kleinen Quaddeln können mit einem Antihistaminikum gelindert werden. Bei starken Rötungen, Papeln oder Knoten sollte eine ärztliche Abklärung empfohlen werden.

Viele Hauterkrankungen verlaufen in Schüben, die von starkem, kaum aushaltbarem Juckreiz begleitet werden. Um großflächige Verletzungen der Haut durch starkes Kratzen zu vermeiden, sollte dieser behandelt werden. Bewährt hat sich der Einsatz von Cremes und Lotionen mit Wirkstoffen wie Polidocanol oder Lidocain. Bei stark juckender Kopfhaut können Shampoos oder Sprays mit den Wirkstoffen empfohlen werden.

Insbesondere im Rahmen von Hauterkrankungen kann Juckreiz auch mit Entzündungen oder nässenden Stellen einhergehen. In diesem Fall sollte zu Präparaten geraten werden, die zusätzlich Gerbstoffe enthalten. Sind Kundinnen Hausmitteln gegenüber aufgeschlossen, können ergänzend kühlende Umschläge mit schwarzem Tee empfohlen werden.

Trockene Haut pflegen

Zu den häufigsten Auslösern für chronischen Juckreiz zählt die trockene Haut. Sie tritt im Rahmen von Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis oder Kontaktekzemen regelmäßig auf und ist auf die gestörte Hautschutzbarriere zurückzuführen. Aber auch eine Gürtelrose, Nierenerkrankungen mit Dialysepflicht oder Diabetes mellitus können für anhaltenden Juckreiz verantwortlich sein. Zudem gibt es Medikamente wie Statine und Diuretika, die ein Austrocknen der Haut als Nebenwirkung aufweisen.

Basistherapie in allen Fällen ist eine gut abgestimmte Hautpflege. Wichtig ist, dass die Präparate immer Fett und Feuchtigkeit enthalten. Bewährte Wirkstoffe sind zum Beispiel Phospholipide, Ceramide, Urea und Glycerin. Mitunter kann es einige Zeit dauern, bis Kundinnen positive Effekte durch Pflegeprodukte wahrnehmen. Auch die Notwendigkeit, mehrere Produkte aus-

Eine gezielte Blockierung des Juckreizes ist durch Cremes und Gele mit antihistaminergen Wirkstoffen möglich. Diese haben zusätzlich eine kühlende Wirkung. Auch pflanzliche Präparate mit Arnika, Ringelblume und Kleiner Brennnessel können empfohlen werden.

probieren zu müssen, bis ein passendes dabei ist, kann zwar „Nerven kosten“, gilt aber als normal.

Schlaf unterstützen

Zum Problem wird chronischer Juckreiz bei vielen Betroffenen in der Nacht. Er verstärkt sich deutlich, was zum einen auf das Ansteigen der Hauttemperatur, die erhöhte Schweißproduktion und den engen sowie rei-

zenden Kontakt mit Kleidung und Bettwäsche zurückzuführen ist. Zum anderen sinkt der Cortisolspiegel auf sein Minimum ab, sodass Entzündungen weniger gut gehemmt werden. Schlechter Schlaf und Schlafstörungen sind die Folge und belasten Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Lebensqualität stark.

Schlaffördernde Präparate haben deshalb bei anhaltendem, starkem nächtlichem Juckreiz durchaus ihre Berechtigung. Bevor Kundinnen diese jedoch im Rahmen der Selbstmedikation einnehmen, sollte zu einer medizinischen Abklärung bei einer Dermatologin geraten werden. Zusätzlich gilt: Anhaltender Juckreiz ohne weitere Symptome, der sich innerhalb von sechs Wochen unter angepasster Pflege nicht verringert, sollte ebenfalls ärztlich untersucht werden. Einige „vergessene“ Hauterkrankungen wie die Krätze werden derzeit wieder häufiger und benötigen eine medikamentöse Behandlung. □



Wissenswertes

Juckreiz und der Drang zu kratzen können unerträglich sein. Starkes Kratzen birgt jedoch die Gefahr, die Haut zu schädigen und Entzündungen zu provozieren. Zudem stärkt es die Haut-Hirn-Achse, wodurch der Juckreiz immer stärker wahrgenommen wird. Kratzen ist somit nicht sinnvoll, aber ein „Kratzverbot“ auch nicht. Es setzt Betroffene stark unter Druck und kann dadurch den Kratzdrang verstärken. Besser ist das zwanglose Ausprobieren von Kratzalternativen (siehe Kasten S. 11).



Effektive Hilfe

bei juckender, trockener Haut



**JUCKREIZ?
NEURODERMITIS?**

MEHR INFOS:



bepanthen.at



KORTISON-FREI



Akut-Hilfe

Wirkt rasch bei **juckenden, geröteten Hautstellen** wie z. B. bei Neurodermitis



Tägliche Pflege

Stärkt und befeuchtet intensiv - ohne zu kleben
Ganzkörperpflege nach dem Duschen / Baden

Bepanthen® Sensiderm

**Anti-Juckreiz
Creme**

Bepanthol® SensiDaily

Intensivpflege



Die geheime Zutat erfolgreicher Teams

In einer Apotheke geht es nicht nur um Fachwissen und Präzision, sondern vor allem auch um den Umgang mit Menschen. Technisches Know-how ist zweifellos essenziell, doch mindestens genauso wichtig ist emotionale Intelligenz. Sie entscheidet darüber, wie Herausforderungen gemeistert und eine positive Arbeitsatmosphäre geschaffen werden.

Vereinfacht gesagt, beschreibt emotionale Intelligenz die Fähigkeit, sowohl die eigenen Gefühle als auch die Emotionen anderer zu erkennen, zu verstehen und auf eine konstruktive Weise damit umzugehen. In der Praxis bedeutet das, empathisch auf die Bedürfnisse der Kolleginnen einzugehen, Missverständnisse zu vermeiden und auch in stressigen Momenten professionell und respektvoll zu bleiben. Ein Team mit ausgeprägter emotionaler Intelligenz arbeitet nicht nur harmonischer, sondern ist auch in der Lage, Probleme effektiver zu lösen und eine angenehme Arbeitskultur zu fördern.

Wir alle kennen den hektischen Arbeitsalltag. Kundinnen mit akuten Anliegen, Notfälle oder lange Warteschlangen führen schnell zu Stresssituationen, die sich negativ auf die Stimmung im Team auswirken. Doch wenn das Team gut kommuniziert und Konflikte empathisch gelöst werden, bleibt die Atmosphäre nicht nur entspannt, sondern auch produktiv.

— FÜNF SCHLÜSSELKOMPETENZEN

Emotionale Intelligenz spielt dabei eine zentrale Rolle und zeigt sich besonders in fünf Schlüsselkompetenzen, die den Arbeitsalltag in einem Team entscheidend prägen.

– **Selbstwahrnehmung:** Wer sich selbst gut kennt, seine Emotionen versteht und reflektiert, kann auch bewusst mit ihnen umgehen. Gerade in stressigen Momenten, etwa wenn Kundinnen ungeduldig sind oder unerwartete Herausforderungen auftreten, hilft es ungemein, sich nicht von der Situation mitreißen



JENS WOLFF
Lifecoach & Karriere Coach

zu lassen. Statt impulsiv zu reagieren, bleibt man ruhig und behält einen kühlen Kopf.

– **Selbstregulation:** die Fähigkeit, nicht unbedacht zu handeln, sondern Emotionen bewusst zu steuern. Manchmal ist es verlockend, in einer hitzigen Diskussion direkt zu kontern oder genervt zu reagieren, wenn etwas nicht nach Plan läuft.

Doch wer gelernt hat, Emotionen zu kontrollieren, schafft eine professionelle Atmosphäre im Team, in der alle sich wohlfühlen und effizient zusammenarbeiten können.

– **Empathie:** Besonders in der Apotheke begegnet man täglich Menschen, die mit Sorgen und Ängsten kommen. Wer sich in ihre Lage versetzen kann, versteht nicht nur ihre Bedürfnisse besser, sondern kann sie auch einfühlsamer beraten. Doch Empathie ist nicht nur im Kundenkontakt wichtig – auch im Team sorgt sie dafür, dass man die Stimmungen der Kolleginnen besser wahrnimmt und Rücksicht aufeinander nimmt.

– **Soziale Kompetenz:** Ein gutes Team basiert nicht nur auf Aufgabenverteilung, sondern auch auf einem respektvollen Umgang. Wer gut mit anderen kommuniziert, Kompromisse eingehen kann und sich aktiv um ein harmonisches Miteinander bemüht, trägt entscheidend zum Erfolg des Teams bei. Denn letztendlich ist ein angenehmes Arbeitsumfeld für alle ein Gewinn.

- **Motivation:** Wer mit Freude bei der Arbeit ist und sich mit den Zielen des Teams identifiziert, steckt andere an und sorgt für eine positive Dynamik. Herausforderungen werden dann nicht als Belastung, sondern als Chance gesehen, sich weiterzuentwickeln und gemeinsam etwas zu erreichen. Es macht einfach einen Unterschied, ob man Dinge halbherzig erledigt oder mit Begeisterung dabei ist – und diese Energie überträgt sich auch auf das ganze Team.

Zusammen ergeben diese fünf Fähigkeiten das Fundament für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

EMOTIONALE INTELLIGENZ TRAINIEREN

Emotionale Intelligenz ist nicht angeboren, sondern kann bewusst trainiert werden. Im Arbeitsalltag lohnt es sich, an diesen Kompetenzen zu feilen, um die Zusammenarbeit im Team zu verbessern und sich selbst beruflich und persönlich weiterzuentwickeln.

Ein erster Schritt ist bewusstes Zuhören. Oft konzentrieren wir uns nur auf die Worte, doch mindestens genauso wichtig sind Körpersprache, Tonfall und die Emotionen, die mitschwingen. Wer aktiv zuhört, zeigt nicht nur Interesse, sondern schafft auch eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre. Es geht darum, die andere Person wirklich zu verstehen – nicht nur darauf zu warten, selbst etwas sagen zu können. Dazu muss man echte Neugierde lernen, das spürt das Gegenüber.

Ebenso wichtig ist eine offene Feedback-Kultur. Wertschätzendes, ehrliches Feedback hilft dabei, Missverständnisse zu vermeiden und gemeinsam zu wachsen. Wenn Teammitglieder sich trauen, ihre Meinung offen zu äußern, entsteht eine Atmosphäre, in der jeder weiß, woran er ist und sich weiterentwickeln kann. Das bedeutet nicht, dass Kritik immer angenehm sein muss – aber wenn sie respektvoll und konstruktiv formuliert wird, bringt sie alle weiter. Eine offene und klare Kommunikation in Verbindung mit einer guten Fehlerkultur gibt jedem Teammitglied die Sicherheit, das Beste probieren zu können, auch wenn es mal schiefgeht.

Selbstreflexion spielt ebenfalls eine Rolle. Jeder sollte sich regelmäßig bewusst machen, welche Emotionen das eigene Verhalten beeinflussen. Warum hat eine bestimmte Situation Ärger in mir ausgelöst? Welche Trigger sorgen dafür, dass ich gestresst oder ungeduldig werde?

Eine einfache, aber umso effektivere Methode, um Emotionen besser zu regulieren, ist Achtsamkeit im Arbeitsalltag. Es müssen keine langen Meditationsübungen sein – schon kurze Pausen, bewusste Atemtechniken oder ein Moment des Innehaltens helfen, sich zu sammeln und im Moment zu bleiben. Automatisch denken wir dadurch klarer und treffen bessere

Entscheidungen. Gerade in stressigen Situationen ist es wertvoll, sich nicht von der Hektik mitreißen zu lassen, sondern einen kleinen Abstand zum Tumult zu halten.

Und schließlich lohnt es sich, in Schulungen und Workshops zur emotionalen Intelligenz zu investieren. Viele Unternehmen bieten gezielte Trainings an, um den bewussten Umgang mit Emotionen zu stärken.

Letztlich ist emotionale Intelligenz kein statisches Talent, sondern eine Fähigkeit, die jeder mit der richtigen Haltung und Übung kontinuierlich weiterentwickeln kann. Wer sich darauf einlässt, wird nicht nur im Job, sondern auch als Mensch davon profitieren.

MERKMALE

TEAMS MIT GERINGER EMOTIONALER INTELLIGENZ

- **Häufige Missverständnisse und Konflikte**
Wenn es oft zu Kommunikationsproblemen oder unklaren Absprachen kommt, deutet das darauf hin, dass nicht aktiv zugehört oder zu wenig Wert auf klare, empathische Kommunikation gelegt wird.
- **Geringe Empathie unter den Teammitgliedern**
In einem Umfeld mit niedriger emotionaler Intelligenz wird wenig auf die Gefühle oder Bedürfnisse der anderen geachtet. Kolleginnen und Kollegen ziehen sich zurück, weil sie sich unverstanden oder nicht wertgeschätzt fühlen.
- **Mangel an Feedback-Kultur**
Teams mit wenig emotionaler Intelligenz vermeiden ehrliches Feedback oder neigen dazu, Kritik destruktiv zu äußern, anstatt sie als konstruktiven Anreiz zur Verbesserung zu nutzen.
- **Hohe Frustration und Stressbelastung**
Wenn negative Emotionen wie Ärger oder Frustration ständig unausgesprochen im Raum stehen, kann das zu einem schlechten Arbeitsklima führen und langfristig sogar die Arbeitsleistung beeinträchtigen.
- **Geringe Anpassungsfähigkeit an Veränderungen**
Teams mit niedriger emotionaler Intelligenz tun sich schwer damit, flexibel auf neue Herausforderungen zu reagieren. Statt lösungsorientiert zu denken, verhärten sie in negativen Denkmustern und Widerstand.
- **Fehlende Teamdynamik**
Wenn einzelne Personen isoliert arbeiten, kein Zusammenhalt spürbar ist oder sich Fraktionen im Team bilden, sind das Zeichen von fehlender emotionaler Intelligenz.

HITZE als Gesundheit

Europa ist die sich am schnellsten erwärmende Region weltweit. Hitze ist außerdem inzwischen die Hauptursache wetterbedingter Sterbefälle in Europa. Wissenschaftlerinnen schätzen, dass alleine die Hitzewelle im Juni–Juli 2025 rund 2.300 Menschenleben in 12 Großstädten kostete – etwa 1.500 davon wurden durch den menschengemachten Klimawandel verursacht.

Besonders gefährdet sind vor allem ältere Menschen, Kinder, chronisch Kranke (Herz-/Lungen-/Nierenerkrankungen, Diabetes), Schwangere und Menschen mit psychischen Erkrankungen. In Österreich senkt ein zusätzlicher Hitzetag (> 30 °C) die Überlebensrate pro Kopf um etwa 2,4 %, bei Bezirken mit erhöhtem Anteil älterer Menschen sogar deutlich stärker. »

ZIE

zentrales risiko

Immer heißere Sommer setzen dem menschlichen Körper stark zu – Hitze belastet Kreislauf, Psyche und Gesundheit zunehmend.

Immer häufiger auftretende Hitze-
wellen führen zu diversen gesundheit-
lichen Belastungen wie Hitzschlag,
Kreislaufkollaps, hitzebedingten
Infektionen oder verschlechterten
Grunderkrankungen bei chronisch
Kranken. So erkennen Sie hitzebe-
dingte Gesundheitsrisiken und können
Ihre Kundinnen aktiv unterstützen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA





BUCHTIPP

– WIE WIR TROTZ KLIMAKRISE GESUND BLEIBEN

Immer heißere Sommer, schneearme Winter, extreme Unwetter – der Klimawandel belastet uns körperlich und seelisch. Fundiert recherchiert zeigt die renommierte Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin Christina Berndt, wie vielfältig unser Leben von seinen teils gravierenden Folgen betroffen ist – und gibt uns zahlreiche alltagstaugliche Strategien an die Hand, um unsere körperliche und seelische Klimaresilienz gezielt zu stärken.

KLIMARESILIENZ

von Christina Berndt

2025, C. Bertelsmann, € 22,-

ISBN: 978-3-570-10573-3

www.penguin.de

Anzeichen für einen Sonnenstich sind u. a. ein roter, heißer Kopf, Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen.

» _ WAS HITZE MIT UNS MACHT

Die Auswirkungen von Hitze auf unsere Gesundheit sind tiefgreifend – körperlich, psychisch und gesellschaftlich. Zahlreiche Studien zeigen, dass unser Organismus auf Temperaturveränderungen äußerst empfindlich reagiert. Schon bei moderater Hitze beginnt der Körper, seine Thermoregulation hochzufahren. Er schwitzt, um sich zu kühlen, erhöht die Herzfrequenz und weitet die Blutgefäße. Das ist grundsätzlich ein sinnvoller Anpassungsmechanismus – doch er hat Grenzen. Vor allem bei älteren Menschen, Kleinkindern und chronisch Kranken funktioniert diese körpereigene „Klimaanlage“ oft nicht ausreichend. Wird der Wärmeverlust durch Schweißverdunstung behindert, etwa bei hoher Luftfeuchtigkeit, oder fehlt es an Flüssigkeit, kann es schnell zu einem gefährlichen Kreislaufversagen kommen. In besonders heißen Sommern steigen daher die Einweisungen in Notaufnahmen wegen Dehydrierung, Hitzschlag oder Herzrhythmusstörungen drastisch an.

Doch Hitze wirkt nicht nur unmittelbar auf das Herz-Kreislauf-System. Auch unsere Lunge leidet – insbesondere bei gleichzeitiger Ozon- oder Feinstaubbelastung, wie sie an heißen Tagen häufig auftritt. Menschen mit Asthma oder chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen berichten von vermehrten Atemnotanfällen. Zudem fördern hohe Temperaturen die Verbreitung von Krankheitserregern, etwa durch verunreinigte Lebensmittel oder stehende Gewässer, in denen sich Bakterien und Parasiten wohlfühlen. Selbst Infektionen mit exotischen Viren wie West-Nil- oder Dengue-Fieber sind in Europa keine Seltenheit mehr, weil wärmeliebende Mückenarten zunehmend auch hierzulande heimisch werden.

_ AUCH DIE PSYCHE LEIDET

Neben den körperlichen Effekten hat Hitze auch eine psychische Komponente. Studien belegen, dass extreme Temperaturen mit erhöhter Reizbarkeit, Schlafstörungen und sogar mit einer Zunahme psychischer Krisen einhergehen. Menschen mit psychischen Vorerkrankungen – wie etwa Depressionen, Schizophrenie, bipolaren Störungen und Angststörungen – sind besonders gefährdet. Aber auch ansonsten stabile Personen berichten vermehrt von Erschöpfung, Konzentrations-schwierigkeiten und gedrückter Stimmung während anhaltender Hitzephasen. Die sogenannte Klimaangst – auch als Eco-Anxiety, Climate Anxiety oder Klimasorge bezeichnet – ist eine psychische Reaktion auf die

realen Bedrohungen durch den Klimawandel. Sie beschreibt das Gefühl von Sorge, Ohnmacht, Trauer oder Angst in Bezug auf die gegenwärtigen und zukünftigen Auswirkungen der Klimakrise.

– HITZEERKRANKUNGEN

Bei großer Hitze kann der Körper seine Temperatur nur begrenzt regulieren. Wenn dieser Mechanismus überfordert ist, kann es zu verschiedenen Hitzeerkrankungen kommen.

Hitzekollaps (Hitzeohnmacht)

Typische Anzeichen: kurze Bewusstlosigkeit („Wegkippen“), blasse, kühle Haut, flacher Puls, niedriger Blutdruck, schnelle Erholung nach Hinlegen.

Person sofort in Rückenlage bringen, Beine hochlagern, für frische Luft sorgen. Nach dem Aufwachen langsam aufrichten. Wasser anbieten.

Hitzschock

Ist ein medizinischer Notfall: Die Körpertemperatur steigt auf über 40 °C – es droht Organversagen. Typische Anzeichen: heiße, trockene Haut (kein Schwitzen mehr!), Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit, Krämpfe oder Koordinationsprobleme, Atemnot, Kreislaufschock, Koma möglich.

Wichtig: Notruf 144 wählen! Bis zum Eintreffen: Betroffene in den Schatten bringen, Kleidung entfernen, Körper aktiv kühlen (nasse Tücher, Ventilator, kalte Umschläge an Nacken, Leiste, Achseln). Nicht allein lassen!

Sonnenstich

Viel Sonne auf den Kopf kann zu einem Sonnenstich führen. Typische Anzeichen: Unruhe, Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, ein hochroter heißer Kopf, Bewusstseinsstörungen und ein steifer Nacken. Betroffene an einen schattigen, gut belüfteten Ort bringen und mit erhöhtem Kopf lagern. Den Kopf mit feuchten, kalten Tüchern kühlen. Bei Symptomen eines starken Sonnenstichs wie Bewusstseinsstörungen oder einem steifen Nacken ist eine Notärztin zu rufen.

– BERATUNG AN HITZETAGEN

- Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr (Wasser, isotonische Getränke).
- Mittagszeitwirkung vermeiden, abends lüften, Hitzeschutz in Innenräumen
- Leichte, luftdurchlässige Kleidung und Kopfbedeckung
- Achten Sie auf hitzeempfindliche Wirkstoffe und Medikamente, die Dehydrierung begünstigen (z. B. Diuretika u. v. m.). Weisen Sie auf mögliche Interaktionen mit Hitze hin und empfehlen Sie gegebenenfalls ärztliche Rückfragen.
- Empfehlen Sie UV-Schutzmaßnahmen: Sonnencreme, Kleidung ...
Tipp: Coole Zonen (*siehe Kasten links*)
- Klimaangst und emotionale Belastungen ernstnehmen

TIPP

– COOLE ZONEN & HITZETELEFON

Das Projekt „Coole Zone“ wurde im Rahmen des Hitzeaktionsplans der Stadt Wien ins Leben gerufen. Diese Zonen sind kühle Räume (etwa in Pensionistinnen-Klubs, Nachbarschaftszentren oder Bibliotheken) mit angenehmen Temperaturen zwischen 20 und 24 Grad Celsius. Die Räume sind für alle Menschen kostenfrei zugänglich, ohne etwas konsumieren zu müssen.

STANDORTE & ÖFFNUNGSZEITEN

www.wien.gv.at/umwelt/cool-zonen

Unter der kostenfreien Telefonnummer 0800-880-800 bieten Expertinnen des Hitzetelefon Informationen und Tipps.



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.



OMNI-POWER® PROTEIN BAR

Pflanzliche Proteine to go

Nicht nur für Sportlerinnen und Veganerinnen, auch mit zunehmendem Alter ist eine ausreichende Proteinaufnahme wichtig – besonders für den Erhalt von Muskeln, Knochen und Bindegewebe. Der neue vegane OMNI-POWER® PROTEIN BAR „Caramel & Nut“ ist ein hochwertiger, sättigender Protein-snack – ideal für unterwegs. Er überzeugt mit einem hohen Protein- und Ballaststoffanteil, kommt jedoch vollkommen ohne Süßungs- und Konservierungsmittel, Gluten und Farbstoffe aus. Ein patentierter Kiwi-Extrakt unterstützt die Proteinaufnahme.

www.omni-power.com

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 31.8.2025



ARZNEIMITTEL HOCHDOSIERT

Direkt-Stick bei Magnesiummangel

Nächtliche Muskel bzw. Wadenkrämpfe sind häufig das Anzeichen eines Magnesium-Mangels. Als Gegenspieler von Kalzium sorgt der Mineralstoff dafür, dass es nach Muskelkontraktionen auch wieder zur Entspannung kommt. Ist zu wenig Magnesium vorhanden, verkrampft der Muskel. Mit Dr. Böhm® Magnesium Direktgranulat 400 mg steht nun erstmalig ein hochdosiertes Arzneimittel in praktischer Stick-Form zur Verfügung, das speziell zur Vorbeugung, aber auch akuten Behandlung eines solchen Magnesiummangels entwickelt wurde:

- Hochdosiert mit 400 mg – nur 1 x täglich.
- Schnelle Resorption durch Direkt-Stick-Technologie: Die Aufnahme beginnt bereits im Mund
- Mit erfrischendem Zitronengeschmack

www.drboehm.com

Arzneimittel

Wissenswertes

CALCIUM AUS DER NAHRUNG

Die empfohlene Calciumzufuhr lässt sich ohne Aufwand durch den Verzehr von calciumreichen Lebensmitteln decken. So ist z. B. mit ¼l Milch und zwei Scheiben Käse der Tagesbedarf rasch erreicht. Auch Personen mit Lactoseintoleranz können sich mit bestimmten lactosefreien Milchprodukten und gereiftem Käse ausreichend mit Calcium versorgen. Für vegan lebende Menschen eignen sich pflanzliche Lebensmittel wie Chinakohl, Grünkohl, Brokkoli, Bohnen, Nüsse, Sesampaste (Tahin), getrocknete Feigen und mit Calcium angereicherte Lebensmittel wie Tofu und Pflanzenmilch sowie calciumreiches Mineralwasser. Für eine bessere Resorption sollten insbesondere Hülsenfrüchte gut eingeweicht und gekocht werden.

MIKRONÄHRSTOFFE

Alles, was Sie über Calcium wissen müssen

Calcium ist der mengenmäßig wichtigste Mineralstoff im menschlichen Körper und nahezu vollständig in Knochen und Zähnen gespeichert. Neben der Stabilität für das Skelett ist Calcium ein wichtiger Faktor bei der Blutgerinnung, bei der Signalübermittlung in der Zelle sowie bei der Weiterleitung von Reizen im Nervensystem (z. B. Hören, Sehen, Tasten) und in der Muskulatur.

VON MAG. LARISSA GRÜNWALD



TIPP!
FÜR EINE GUTE
CALCIUM-
RESORPTION NICHT
AUF VITAMIN D
VERGESSEN!

HARD FACTS

_ CALCIUM

Chemische Abkürzung ... Ca²⁺

Funktion im Körper ...

Knochen & Zähne, Nervensystem, Muskulatur, Blutgerinnung, Zellwandstabilität

Natürliche Lieferanten ...

Milch, Milchprodukte, Brokkoli, Grünkohl, Rucola, Samen, Nüsse, calciumreiches Mineralwasser

Tagesbedarf ...

Jugendliche 1.200 mg
Erwachsene 1.000 mg
Schwangere & Stillende 1.000 mg

Überdosierung ...

Die sichere tägliche Höchstmenge für Erwachsene liegt bei 2.500 mg Calcium. Eine langfristig übermäßige Zufuhr kann zu Ablagerungen in den Nieren und Harnwegen führen.

Wechselwirkungen ...

- Antazida (↓ Resorption)
- Antiepileptika (↓ Resorption)
- Glukokorticoide (↓ Resorption)
- Schleifendiuretika (↑ Ausscheidung)

Darreichungsform ...

Organische und anorganische Calciumsalze: Calciumcitrat, -glukonat, -carbonat, -phosphat etc.

UNTERVERSORGUNG

Knochenschwund und Osteoporose

Die Calciumversorgung, die körperliche Aktivität und die Vitamin-D-Versorgung sind bedeutsame Faktoren bei der Entstehung von Osteoporose. Bei unzureichender Calciumzufuhr wird die fehlende Menge zunächst aus dem größten Speicher, dem Knochengewebe, entnommen und ausgeglichen. Besteht der Mangel über längere Zeit, wird die Knochenmasse stetig reduziert und das Frakturrisiko erhöht. Eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D kann diesen Prozess weitgehend unterbrechen und das Auftreten von Knochenbrüchen selbst bei bestehender Osteoporose teilweise verhindern. Auch der Kieferknochen ist von der abnehmenden Knochenmasse im Skelett betroffen und korreliert mit einem erhöhten Risiko für Parodontose und Zahnverlust. Neben einer Verringerung der Knochenmasse lässt sich eine Unterversorgung mit Calcium an Kribbelgefühlen um den Mund, an Händen und Füßen sowie Spasmen, Krämpfen und Herzproblemen erkennen.

ANZEICHEN

Nagel- & Fußpilz erkennen

Rund jeder zehnte Erwachsene ist von Nagelpilz (*Onychomykose*) betroffen – mit steigender Tendenz im Alter. Besonders häufig tritt er an den Fußnägeln auf. Was die wenigsten wissen: Nicht nur Pilze aus der Umgebung (z. B. in Schwimmbädern) sind schuld – kleine Verletzungen am Nagel oder Nagelbett können das Pilzwachstum erst möglich machen. Zu enge Schuhe, sportbedingte Traumata oder auch eine unsachgemäße Pediküre schaffen Eintrittspforten für Pilzsporen. Nagelpilz betrifft meist die Fußnägel (seltener Fingernägel) und beginnt typischerweise am Nagelrand oder an den Seiten. Erste Anzeichen sind:

- Gelbliche, bräunliche oder weißliche Verfärbungen
- Verdickung oder Brüchigkeit des Nagels
- Verformungen oder Ablösung der Nagelplatte
- Mangelnder Glanz und rau wirkende Oberfläche

Im Gegensatz dazu zeigt sich Fußpilz (*Tinea pedis*) hauptsächlich in den Zehenzwischenräumen oder an der Fußsohle mit Symptomen wie Juckreiz, Rötung, Schuppung und Einrissen der Haut. Wichtig: Beide Infektionen treten oft gemeinsam auf – daher sollte bei Nagelpilz auch immer ein Blick auf die Haut geworfen werden.

Drei Fakten zu Nagelpilz

Nagel- & Fußpilz sind nicht nur hartnäckig, sondern auch ansteckend – darum sind eine gezielte Behandlung und eine gute Aufklärung besonders wichtig.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

BEHANDLUNG

Geduld & Konsequenz

Eine effektive Therapie kann mehrere Monate dauern, da sich der Nagel nur langsam erneuert – etwa 1 bis 2 mm pro Monat.

Topische Mittel wie medizinische Nagellacke oder Lösungen müssen konsequent angewendet werden, oft einmal wöchentlich oder täglich. Bei starkem Befall kann zusätzlich eine systemische Therapie mit Tabletten nötig sein. Wichtig für den Behandlungserfolg ist die lückenlose Anwendung über den gesamten Zeitraum, auch wenn der Nagel zwischenzeitlich gesünder aussieht. Klären Sie Ihre Kundinnen früh über die Länge der Behandlung auf – das erhöht die Therapietreue. Die Behandlung von Fußpilz erfolgt in der Regel mit antimykotischen Cremes oder Sprays, die regelmäßig auf die betroffenen Hautstellen aufgetragen werden.

BEHANDLUNG

Hygienetipps für Ihre Kundinnen

Neben der Behandlung ist die Vermeidung einer Reinfektion entscheidend. Hier helfen verschiedene Maßnahmen im Alltag:

- Täglich frische Socken (am besten Baumwolle, bei 60 °C waschbar)
- Schuhe regelmäßig desinfizieren (Spray oder UV-Schuhdesinfektion), auf luftige Materialien achten
- Füße nach dem Waschen gut abtrocknen, vor allem zwischen den Zehen
- Eigene Nagelschere verwenden und regelmäßig desinfizieren
- In Schwimmbädern oder Hotelzimmern immer Badeschlapfen tragen
- Nagelpflegeprodukte nicht teilen, z.B. Feilen oder Polierer

3



Canesten®

Canesten®

Die Nr. 1 bei der Behandlung von Fußpilz*

Nach
Einziehen
wasserfest!



Gründlich

Dringt in die befallenen
Hautschichten ein und
tötet dort den Pilz ab



Schnell

Antimykotische
Wirkung nach
6 Stunden



Einfach

Nur eine Anwendung
pro Tag

Volkskrankheit Gelenk auch beim Hund

Bestimmte Rassen wie der Deutsche Schäferhund, der Labrador Retriever oder der Mastiff entwickeln häufiger eine Osteoarthritis.



enckprobleme –

Immer mehr Haustiere leiden an Gelenkbeschwerden. Vor allem bei Hunden handelt es sich fast schon um eine „Volkskrankheit“. Entgegen der früheren Annahme, dass nur große Rassen betroffen seien, weiß man heute, dass Gelenkerkrankungen Tiere aller Größen und Rassen treffen können. Doch was sind mögliche Anzeichen für Gelenkprobleme und wie kann man sie lindern?

VON MICHAELA HÖSELE, PKA

Ausgelöst werden Gelenkprobleme durch genetische Faktoren, unpassende Ernährung, Übergewicht, altersbedingten Verschleiß oder auch Verletzungen. Zwar können degenerative Gelenkerkrankungen nicht vollständig geheilt werden, jedoch lässt sich das Fortschreiten der Krankheit deutlich verlangsamen. Je früher sie erkannt wird, desto besser können natürliche Mittel und ein angepasstes Management Schmerzen lindern und die Beweglichkeit erhalten.

Mögliche Ursachen für Gelenkbeschwerden

Für die Entstehung einer Arthritis bei Tieren kommen verschiedene Auslöser infrage. Liegt eine infektiöse Arthritis vor, ist eine bakterielle Infektion verantwortlich, die eine Entzündung der Gelenke hervorruft. Die Erreger können beispielsweise über offene Wunden in den Körper eindringen oder, ähnlich wie bei einer Borreliose, durch einen Zeckenbiss oder andere Parasiten übertragen werden.

In vielen Fällen entwickelt sich Arthritis jedoch unabhängig von Infektionen. Diese nicht infektiöse Form wird durch Fehlregulationen des Immunsystems ausgelöst. Dabei produziert der Organismus entzündungsfördernde Botenstoffe, die Schmerzen und Schwellungen in den Gelenken verursachen.

Darüber hinaus fördert Übergewicht nachweislich die Entstehung und das Fortschreiten chronischer, degenerativer Gelenkerkrankungen. Deshalb sollten Tierhalterinnen frühzeitig eingreifen und konsequent auf eine Gewichtsreduktion ihres Tieres hinwirken, um den Gelenkapparat nachhaltig zu entlasten. >>

ÜBERBLICK

Die häufigsten Gelenkerkrankungen

HUND

- **Hüftgelenkdysplasie (HD):** angeborene Fehlentwicklung des Hüftgelenks
- **Ellbogendysplasie (ED):** Entwicklungsstörung des Ellenbogengelenks, häufig bei großen Rassen
- **Patellaluxation:** Verrutschen der Kniescheibe, oft bei kleinen Rassen
- **Osteoarthritis (Arthrose):** fortschreitender Knorpelverschleiß
- **Spondylose:** degenerative Veränderungen an der Wirbelsäule
- **Kreuzbandriss:** Bandverletzung im Kniegelenk

KATZE

- **Arthrose:** oft schleichend, besonders an Hüfte, Knie und Ellenbogen
- **Hüftgelenkdysplasie:** seltener als beim Hund, aber vorkommend
- **Patellaluxation:** selten, meist angeboren
- **Spondylose:** Wirbelsäulenveränderungen, vor allem bei älteren Katzen
- **Traumatische Gelenkverletzungen:** nach Stürzen oder Unfällen

ANZEICHEN

Schmerzen oder Gelenkprobleme beim Tier

Folgende Symptome können darauf hinweisen, dass Ihr Tier unter Gelenkschmerzen leidet:

- Vermehrtes Belecken oder Benagen der betroffenen Körperstelle
- Lahmheit oder eine erkennbare Schonhaltung
- Schwellungen und Wärme im Bereich der Gelenke
- Eingeschränkte Beweglichkeit und verminderte Aktivität
- Steifheit nach Ruhephasen oder allgemeine Kraftlosigkeit
- Bei einer infektiösen Arthritis kann zusätzlich Fieber auftreten
- Deutlich verringerte Lebensfreude und Spiellust
- Ihr Tier wirkt müde, abgeschlagen oder zeigt Berührungsempfindlichkeit
- Verhaltensänderungen, etwa Reizbarkeit oder Aggression infolge anhaltender Schmerzen



Eine erhöhte Futterschüssel erleichtert die Futteraufnahme, während warme Rückzugsorte Muskeln und Gelenke entspannen.

» Bestimmte Rassen wie der Deutsche Schäferhund, der Labrador Retriever oder der Mastiff entwickeln häufiger eine Osteoarthritis. Sie neigen zu erblichen Fehlbildungen wie Ellbogendysplasie (ED), Hüftdysplasie (HD) oder Patellaluxation. Zudem tragen die Knochen großer Hunde deutlich mehr Gewicht, was die Gelenke stärker belastet.

Um Beschwerden nachhaltig zu lindern, ist es entscheidend, sowohl auf eine hochwertige Futterzusammensetzung als auch auf schonende, regelmäßige Bewegung zu achten. Viele industriell hergestellte Futtermittel, darunter auch spezielle Diätfutter für Arthrose-Patienten, enthalten Getreide, Gluten oder andere Bestandteile, die Entzündungsprozesse fördern und den Heilungsverlauf hemmen können. Zudem weisen derartige Produkte häufig ein ungünstiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren auf, was die Entzündungsneigung zusätzlich verstärkt.

Zwar werden chronische Gelenksbeschwerden oft dauerhaft mit nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) behandelt, insbesondere in Phasen starker Schmerzen oder akuter Schübe. Diese Medikamente sind bei richtiger Anwendung wirksam, sollten jedoch nur unter tierärztlicher Kontrolle verabreicht werden. Bei längerer Gabe besteht das Risiko von Schädigungen an Leber, Nieren und Knochenmark.

Um den Einsatz solcher Präparate zu reduzieren, können begleitend verschiedene funktionelle Substanzen auf natürlicher Basis zum Einsatz kommen. Diese unterstützen den Organismus dabei, Entzündungen zu regulieren, Schmerzen zu lindern und die Gelenkfunktion zu stabilisieren.

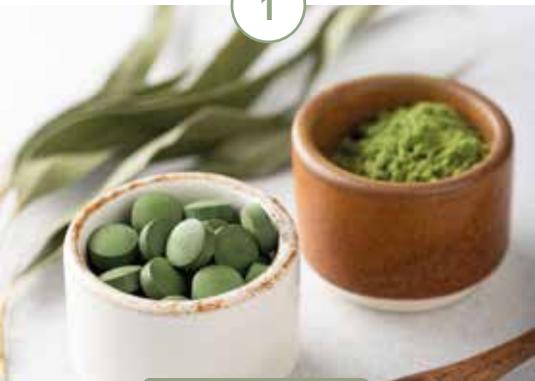
Mögliche funktionelle Substanzen

Zu den bewährten Substanzen zählen beispielsweise Weihrauch-Extrakt (*Boswellia serrata*), das entzündungshemmend wirkt und Schmerzen lindern kann, sowie CBD-Öl, das vor allem bei chronischen Beschwerden die Lebensqualität verbessert. Auch Hanföl dient als hochwertige Quelle entzündungshemmender Omega-Fettsäuren.

In diesem Zusammenhang ist Fischöl beispielsweise eines der wichtigsten Mittel. Einerseits enthält es die wichtigen und entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Auf der anderen Seite stellen die enthaltene EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) aus maritimen Quellen wie Krill- oder Fischöl eine wirksame Alternative und Unterstützung dar.

Als starke Antioxidantien kommen Astaxanthin und Traubenkernextrakt zum Einsatz, während Enzyme wie Bromelain oder Papain entzündliche Prozesse abmildern. Ergänzend können Teufelskrallen, Curcuma-Präparate oder Hagebuttenpulver helfen, Gelenkschmerzen auf natürliche Weise zu verringern.

1



2



3



WEITERE ERGÄNZUNGEN

Pflanzenkraft & Vitalstoffe

- Glukosamin- & Chondroitinsulfat
- Spirulina (1)
- Grünlippmuschelextrakt (2)
- Enzyme
- Vitamin A, C, E und K
- Kräuter: Weidenrinde, Teufelskralle, Mädesüß, Ingwer, Brennnessel, Zinnkraut, Johanniskraut
- Curcumin
- Traubenkernextrakt
- MSM
- Propolis (3)
- Homöopathische Komplexmittel

Die Wirkungsweisen einzelner Pflanzen im Detail:

- Weidenrinde, Teufelskralle, Mädesüß, Ingwer, Brennnessel und Johanniskraut lindern die Schmerzen und Entzündungen.
- Die große Klette, die Ampfergrindwurzel und Sarsaparilla dienen der Blutreinigung.
- Selleriesamen, Schafgarbe, Brennnessel und große Klette sorgen für die Eliminierung der Abfallprodukte der Entzündung durch Anregung der Harntätigkeit.
- Hagebuttenpulver wirkt gegen Entzündungen in den Gelenken und stoppt die Zerstörung des Knorpels.

Die Einnahme sollte jedoch immer in Rücksprache mit der Ärztin erfolgen, um Unverträglichkeiten oder Wechselwirkungen auszuschließen – vor allem zwischen Hund und Katze muss unbedingt unterschieden werden.

Mindestens genauso wichtig wie die innere Unterstützung ist ein optimal gestaltetes Wohnumfeld, das den Gelenken des Tieres Erleichterung verschafft. Orthopädische Liegeflächen bieten Druckentlastung und fördern erholsamen Schlaf. Auch rutschfeste Bodenbeläge, Tritthilfen oder Rampen helfen. Eine erhöhte

Futterschüssel erleichtert die Futteraufnahme, während warme Rückzugsorte Muskeln und Gelenke entspannen.

Bei der Verabreichung von Heilkräutern ist es wichtig, dies vorab mit der Tierärztin des Vertrauens abzuklären. Die Gabe von bestimmten Kräutern in Kombination mit Medikamenten kann in manchen Fällen nämlich auch das Gegenteil bewirken und den Nutzen mindern oder dem Tier sogar schaden. Ein Beispiel dafür ist die Weidenrinde, welche in Kombination mit nicht-steroidalen Entzündungshemmern mitunter zu Magengeschwüren und Magenblutungen führen kann.

Im Falle einer Trächtigkeit ist auch die Gabe von einigen Kräutern, wie zum Beispiel Teufelskralle oder Weidenrinde, nicht gestattet. Zu berücksichtigen ist ebenso, ob das Tier Allergien auf Kräuter hat oder ob eine eingeschränkte Herzfähigkeit, Magengeschwüre oder ähnliche Beschwerden ausgeschlossen werden können, um mit der Gabe von Heilkräutern zu beginnen.

Weitere schmerzlindernde Behandlungen

Gezielte Bewegung ist wichtig, um die Gelenke beweglich zu halten und Schmerzen zu lindern. Physiotherapie, sanfte Dehnübungen und Balanceübungen stärken Muskeln und Koordination. Schwimmen, Spaziergänge auf weichem Untergrund und Massagen entlasten zusätzlich die Gelenke. Ergänzend können Akupunktur, Laser-, Magnetfeld- oder Lichttherapie helfen. Besonders bei Hunden bietet die Hydrotherapie schonendes Training im Wasser.

Wie sichtbar wird, sind Gelenkerkrankungen keine reine Alterserscheinung. Sie betreffen viele Tiere schon früh. Wer rechtzeitig handelt, mit passender Ernährung, moderater Bewegung und natürlichen Therapien unterstützt, kann die Lebensqualität seines Vierbeiners nachhaltig verbessern. □

ENGLISH IN THE PHARMACY

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

Do you speak English?

TEIL 39: SPORT INJURIES

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 „sport injuries“ (Sportverletzungen).

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Körperliche Betätigung ist nicht ohne Verletzungsrisiko. Apothekerinnen und PKA können oft eine Bandbreite an Sportverletzungen in der Apotheke beobachten. Häufige Risikofaktoren für Verletzungen sind unzureichendes Aufwärmen, Müdigkeit, zu intensives Training oder eine ungeeignete Ausrüstung. Die häufigsten Verletzungen sind Zerrungen und Verstauchungen.

Physical activity is not without risk of injury. Pharmacists and pharmaceutical technicians are likely to observe a wide range of sport and physical activity related injuries. Common risk factors for sports injury include inadequate warm up, fatigue, over intensive training or unsuitable equipment. The most common sport injuries are sprains and strains.

Empfehlungen recommendations

Diese Salbe fördert die Durchblutung/hemmt die Entzündung/lindert den Schmerz.

This ointment stimulates the local blood circulation/inhibits inflammation/soothes the pain.

Topische Analgetika sind eine gängige und wirksame Behandlung für Verstauchungen und Zerrungen.

Topical analgesics are a popular and effective treatment for the sprains and strains.

Der Muskelkater-Schmerz wird nicht durch Milchsäure-Ansammlungen verursacht – er wird durch mikroskopisch kleine Muskelfaserverletzungen hervorgerufen.
Muscle soreness is not caused by lactic acid accumulation – it is a response to microscopic muscle damage.

Die pflanzliche Behandlung von Sportverletzungen beinhaltet häufig entzündungshemmende und schmerzlindernde Heilpflanzen wie Arnika, Beinwell oder Kurkuma. Diese Mittel können Schwellungen reduzieren, die Heilung unterstützen und Schmerzen lindern.

Herbal treatments for sports injuries often include anti-inflammatory and pain-relieving plants such as arnica, comfrey or turmeric. These remedies can help reduce swelling, support healing and provide natural pain relief.

Verstauchungen und Zerrungen passieren, wenn Sehnen oder Bänder überdehnt werden, z. B. beim Fußballspielen, wenn man plötzlich stehen bleibt oder die Richtung ändert.

Sprains and strains happen when tendons or ligaments are overstretched, for example when you play football and make a sudden stop or change direction sharply.

Spezielle Blasenpflaster beschleunigen die Heilung, indem sie die Flüssigkeit absorbieren, die Haut vor Bakterien schützen und den Druckschmerz nehmen. >>

VOKABELMIX

Vocabulary mix

Gelenk	joint
Knorpel	cartilage
(Gelenk-)Band	ligament
Sehne	tendon
Gewebe	tissue
Oberschenkel	thigh
Schmerzmittel	painkiller
Analgetikum	analgesic
kalte Umschläge	cold compress
Salbe	ointment
Kühlgel	cooling gel
stechender Schmerz	sharp pain
dumpfer Schmerz	dull pain
Verstauchung	sprain
Prellung	bruise
Zerrung	strain/pulled muscle
Schwellung	swelling
Steifheit	stiffness
Krampf	cramp
Bluterguss	bruise
Überdehnung	hyperextension
Bewegungseinschränkung	restriction of movement
nichtsteroidale Antirheumatika (NSARs)	non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)



Merke: Verstauchungen betreffen die Gelenkbänder. Zerrungen betreffen die Muskelfasern oder Sehnen.
Remember: Sprains are injuries to ligaments. Strains are injuries to muscle fibers or tendons.

» *Special blister plasters help rapid healing by absorbing the fluid, protecting skin from bacteria and helping relieve the pain of pressure.*

Nach einer Verletzung sollten Sie eine Ruhepause einlegen. Ein überstürztes Einsteigen ins Training ohne ausreichende Regenerationsphase kann schnell wieder zu Verletzungen führen.

Give yourself time to rest after an injury. A hasty return to your workout without a sufficient recovery period can lead to the next injury.

Kniewerletzungen sind im Sport häufig, wobei das vordere Kreuzband und der Meniskus am häufigsten betroffen sind.

Knee injuries are common in sports, with the anterior cruciate ligament and meniscus being the most commonly affected.



Fünf Anzeichen für eine Entzündung... *Five warning signs of inflammation ...*

- Schmerz
– pain
- Rötung
– redness
- Wärme
– tissue hotness
- Schwellung
– swelling
- Funktionsverlust
– loss of function

Die PECH-Regel *The PRICE method*

Muskel- und Gelenkverletzungen werden mit der PECH-Regel behandelt. (Anm.: Die PRICE-Methode ist eine Erweiterung der PECH-Regel und wird im englischsprachigen Raum verwendet.)

- Pause
- Eis
- Compression
- Hochlagern

The five-step process for treating a muscle or joint injury is called PRICE-method.

- Protection
- Rest
- Ice
- Compression
- Elevation



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.



Verkaufszahlen

_ WIRTSCHAFTLICH ANGESPANNTE LAGE

Die Verkaufszahlen der 115 ApoLife-Apotheken zeigen: Die seit gut zwei Jahren beobachtete Stagnation hat die Branche nach wie vor im Griff. Die Umsätze der einzelnen Produktgruppen wachsen – wenn überhaupt – deutlich unter der Inflation, während die Kosten (Personal, Miete, Energie) ungebremst ansteigen. Konkret gibt es inzwischen unter den 10 umsatzstärksten Produktgruppen nur mehr eine einzige, deren Umsätze im Vergleich zum 1. Halbjahr 2024 um 5% oder mehr gewachsen sind: Haut- und Schleimhautmittel mit einem schwachen Plus von 5,18%. Alle anderen Top-Produktgruppen liegen darunter, zwei sogar mit absoluten Umsatzrückgängen trotz Inflation, nämlich Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine/Mineralstoffe) mit minus 0,16% und Tonika/Mittel für Immunstärkung mit minus 1,72%. Herz-Kreislauf-Mittel sowie Beruhigungs- und Schlafmittel haben schwache Umsatzzuwächse von weniger als 1%. Bei Schlankheitsmitteln gab es im letzten Jahr sogar einen Umsatz-Einbruch von 25%.

Apothekerkammer-Präsidentin Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr stellte die neuen Hitze-Beratungsleitlinien für die 1.470 öffentlichen Apotheken vor.



ZUSAMMENARBEIT

Hitzewellen in Österreich

Angesichts dieser Herausforderungen hat sich das Gesundheitswesen in Österreich berufsgruppenübergreifend zusammengeschlossen – von Verwaltung über Apothekerschaft und Medizinerinnen bis zu Klimaexpertinnen. Das Ziel ist es, die Bevölkerung bestmöglich auf die Folgen der Hitze vorzubereiten und die gesundheitlichen Risiken zu minimieren. In interdisziplinären Arbeitsgruppen werden Best Practices, wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Maßnahmen erarbeitet.

Die Apothekerkammer hat das Thema Hitze 2025 zu einem ihrer inhaltlichen Schwerpunkte gemacht, wie Präsidentin Ulrike Mursch-Edlmayr erklärt: „Als eine zentrale Maßnahme haben wir neue Beratungsleitlinien zum Thema Hitze entwickelt.“ Apotheken könnten künftig als Hitze-Erstanlaufstellen für die Bevölkerung fungieren, eine Finanzierung dieser Leistung könnte etwa durch ein Präventionskonto erfolgen, das allen Versicherten in Österreich zur Verfügung gestellt wird.

JETZT ANMELDEN

NEUE HOMÖOPATHIE-SEMINARE IM HERBST

HOMÖOPATHIE-SEMINARE – ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR HOMÖOPATHISCHE MEDIZIN AKUTHOMÖOPATHIE BEI KINDERN – ÄNGSTE, HAUT UND SCHLAFPROBLEME

Mag. Bogad, Mag. Wildt & Mag. Manhartsberger
4.+5.10.2025, Präsenzkurs in Eisenstadt
Sa 10–18 Uhr und So 9–13 Uhr

Wir stellen die gängigsten homöopathischen Mittel für diese Situationen vor und zeigen Ihnen, wie Sie diese effektiv unterscheiden und anwenden können. Das Ziel des Seminars: spielerisch-leichtes Verstehen bewährter Indikationen zu den Themen Angst, Schlaf und Haut bei Kindern und eine direkte Anwendbarkeit in Ihrem (Apotheken-)Alltag.



**SCANNEN SIE DEN
QR-CODE FÜR
WEITERE INFOS
UND ANMELDUNG**

HOMÖOPATHIE – ALLER ANFANG IST LEICHT!

Mag. Andrea Bogad & Mag. Eva Wildt
29.11.2025 Präsenzkurs in Innsbruck
(Apothekerkammer Tirol)

Häufig gebrauchte homöopathische Arzneien werden von zwei erfahrenen Apothekerinnen mit Freude und Kreativität vermittelt.



**SCANNEN SIE DEN
QR-CODE FÜR
WEITERE INFOS
UND ANMELDUNG**

HOMÖOPATHIE-ZERTIFIKAT FÜR PKA

Modul 1: 26./27.9.2025

Modul 2: 24./25.10.2025 Präsenzkurs in ÖGHM Wien

Modul 3: 23./24.1.2026

Modul 4: 27./28.2.2026 Präsenzkurs in ÖGHM Wien;
jeweils Fr 14–19 und Sa 9–16 Uhr

44 Stunden an vier Wochenenden.

Ausbildung speziell auf die Anforderungen von PKA zugeschnitten. Beinhaltet viel Praxis und Theorie.



**SCANNEN SIE DEN
QR-CODE FÜR
WEITERE INFOS
UND ANMELDUNG**

HERBARIEN- UND DROGENKASTENWETTBEWERB

PKA-Schülerinnen zeigen Stärke in Phytotherapie

Am 24. Juni stand die Landesberufsschule Innsbruck für Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentinnen und Assistenten ganz im Zeichen der pflanzlichen Arzneimittel.

Der nach längerer Pause dieses Jahr wieder ausgetragene Herbarien- und Drogenkastenwettbewerb fand unter Beteiligung von über 50 Schülerinnen und Schülern der Abschlussklassen statt und zeigte eindrucksvoll das hohe Engagement, das fundierte Fachwissen und die Liebe zum Beruf der angehenden PKA.

Ziel des Wettbewerbs ist es, die Kenntnisse im Bereich der Phytotherapie zu vertiefen, den Umgang mit getrockneten Arzneipflanzen zu üben und ein Gespür für deren pharmazeutische Bedeutung zu entwickeln. Auch dient er der Vorbereitung für eine gelungene Lehrabschlussprüfung.

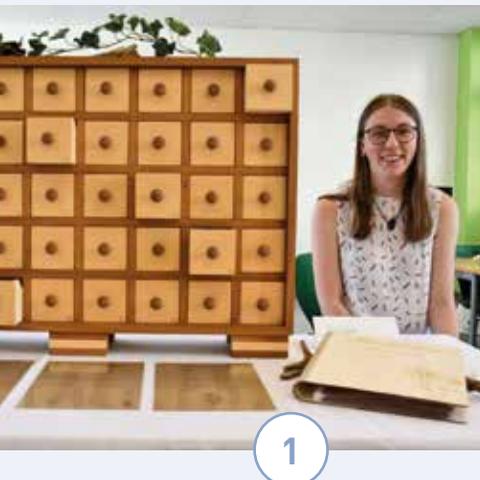
Kreativität siegt immer

In diesem Jahr fiel der Jury die Entscheidung besonders schwer, da viele Einreichungen durch Sorgfalt, Kreativität und perfekte Dokumentation überzeugten. Die logische Folge war, dass gleich drei Teilnehmerinnen den ersten Platz erreichten: Martina Berger, Melanie Kröll und Antonia Lydia Müller. Sie beeindruckten mit exakt ausgearbeiteten Herbarien, liebevoll gestalteten Drogenkästen und ansprechender Dekoration derselben.

PKA sind toll

„Die Jury und ich waren überrascht und begeistert von dem hohen Niveau der präsentierten Werkstücke, was einerseits auf das große Engagement der Teilnehmenden, andererseits auf die hervorragende Ausbildung durch die Lehrkräfte an der Berufsschule Innsbruck zurückzuführen ist“, so die Meinung von Mag. Clemens Feldmann, dem PKA-Beauftragten für Tirol und Organisator des Wettbewerbs. Dieser macht deutlich, dass die PKA durch fachliche Kompetenz und persönlichen Einsatz für ihren Beruf eine unverzichtbare Stütze einer jeden Apotheke sind. Ein großer Dank gilt auch den Lehrpersonen und der Direktion der Landesberufsschule Innsbruck, die diesen Wettbewerb mit viel Herzblut ermöglicht haben.

- 1 Melanie Kröll
- 2 Martina Berger
- 3 Antonia Lydia Müller



Sei du die Sonne und strahle für andere!

Ich beschäftige mich viel mit dem Thema Menschenführung, Persönlichkeit und Mindset. Vor Kurzem war ich bei einem spannenden Vortrag eines berühmten „Menschenlesers“, der mit vielen bekannten Persönlichkeiten wie Tom Cruise & Co arbeitet. Das hat bei mir wieder viel bewegt und mich zum Nachdenken gebracht.

Wenn wir uns umschauen und die Menschen beobachten, wie sie durch ihren Tag hetzen, eigentlich stets irgendeinem Traum nachjagen, fällt uns auf, dass ihr Gesichtsausdruck immer angespannt und abwesend ist. Das bemerkst du sicher tagtäglich bei der Arbeit an der Tara.

Geld macht nicht glücklich

Das Paradoxe ist, dass Menschen, die sich scheinbar jeden Luxus leisten können, oftmals seelisch verarmen, keine „echten“ Freundinnen haben und sehr unglücklich sind. Dieses Phäno-



MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHNIG
PKA-Angelegenheiten, Apothekerverband

men betrifft aber nicht nur die „Reichen“. In einer Welt, die geprägt ist von Idealen und der Anzahl von Likes & Followern, verlieren viele den Bezug zur Realität. Gehe einmal in dich und reflektiere, wie sehr du wirklich lebst.

Verbinde dich mit Menschen

Triffst du dich mit Freundinnen, kommunizierst du mit deinen Arbeitskolleginnen, oder scrollst du eher durch deine Social-Media-Kanäle und postest, was du heute gegessen hast? Ja, es ist schön, die Welt an deinem Leben teilhaben zu lassen, vergiss aber bitte nicht auf deine zwischenmenschlichen Verbindungen. Wann hast du das letzte Mal so richtig herzlich gelacht? Es sind die kleinen Momente, die nicht gestellt sind, die einfach passieren, die unser Herz erfüllen und uns glücklich machen.

Bring Sonne in den Apotheken-Alltag

Sei du die Sonne und strahle für die anderen. Du wirst sehen, dass sich damit dein ganzes Umfeld ändert, der Arbeitsalltag von lustigen Gegebenheiten geprägt ist und sogar die Kundinnen zum Scherzen bereit sind. Sei authentisch – sei du, denn du bist einzigartig und wertvoll!

Genieße den Sommer und die Sonne!

Deine Silvia

SCHRITT ZUR SEITE

– ÄNDERE DEINEN BLICKWINKEL

Der Arbeitsalltag hat es oft in sich und manchmal könnte man bestimmte Personen auf den Mond schießen – mache in diesen Momenten einmal einen Schritt zur Seite und betrachte die Situation aus einem anderen Blickwinkel. Indem du deine negative Gedankenspirale durchbrichst, deinen Fokus wieder auf Positives lenkst, merkst du, dass Dinge manchmal weniger schlimm sind als gedacht.

AB SOMMER 2025 UNTERSTÜTZT SIE AVS NOCH GEZIELTER IM APOTHEKENALLTAG!

AVS der Zukunft: Ihre Apothekensoftware für morgen!



Freuen Sie sich demnächst auf folgende Highlights

- Papierloses Belegarchiv
- Optimierte Benutzeroberfläche
- Automatischer Lieferschein-
abgleich mittels ePharmGH
(*paperless*)
- Parallele Artikelanfragen
bei mehreren Großhändlern
gleichzeitig
- Direkte Verknüpfung von WAFO-
Einträgen mit Bestellungen
- Gleichzeitige WAFO-Abfrage
bei allen Großhändlern
- Dokumentenspeicherung
digital und strukturiert

Neue Funktionen leicht erklärt

Damit Sie die neuen Funktionen optimal nutzen können, stellen wir Ihnen rechtzeitig Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Video-Tutorials und weitere Schulungsunterlagen zur Verfügung. ■

Das neue Modul „Bestellung und Warenübernahme“ erscheint ab Sommer 2025 inkl. papierlosem Belegarchiv. Schritt für Schritt modernisieren wir in den kommenden Jahren einzelne Module, stets abgestimmt auf Ihre Praxis. Unser Anspruch ist es, Abläufe im Apothekenalltag noch stabiler, sicherer und effizienter zu gestalten – für echte Entlastung im Apothekenbetrieb.

Verbesserte Funktionen unterstützen dabei, Prozesse noch übersichtlicher und effizienter zu gestalten. Optimiert für den reibungslosen Einsatz im Apothekenalltag. Die Aktualisierung erfolgt wie gewohnt automatisch im Rahmen der laufenden Wartungstätigkeiten und ist kostenlos. Sie müssen hierfür nichts weiter unternehmen!

JETZT KURZ-TUTORIALS ANSEHEN



Gewinnen Sie jetzt schon einen Einblick in das neue Modul „Bestellung & Warenübernahme“ – praxisnah und anschaulich erklärt. Jetzt QR-Code scannen oder besuchen Sie uns auf avs.apoverlag.at.

Sie haben Fragen oder möchten mehr erfahren? Wir beraten Sie gerne persönlich:
Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Spitalgasse 31A, 1090 Wien,
T +43 1 402 35 88-535, verkauf@apoverlag.at, avs.apoverlag.at



DIGITAL OUT OF HOME (DOOH)



Österreichs Apotheken kommen allmählich in der Zukunft an. Die klassische Plakatwerbung wird immer mehr von Bewegtbildwerbung abgelöst: Digital out of Home (DOOH) ist „in“ und will mit dynamischen Inhalten mehr Kundinnen ansprechen.

VON SILVANA STRIEDER, MA, M.SC.

Da bewegt sich was, in der Apotheke!

Digital out of Home ist eine Form der Außenwerbung, bei der Bildschirme im öffentlichen Raum zum Einsatz kommen, z. B. in Bahnhöfen, Flughäfen oder Apotheken.

Digitale Werbebotschaften auf Bildschirmen kennt jeder. Vor einigen Jahren verband man damit lediglich die berühmten Leuchtreklame-Schilder am Times Square in New York oder Shibuya in Tokio, wo auf 300 Metern bis zu 800 Bildschirme zu sehen sind. Spektakuläre 3D-Werbetafeln mit springenden Katzen oder scheinbar über die Köpfe fliegenden Flugzeugen zeigen das Potenzial der Technologie – allerdings in voller Lautstärke.

Digitale Bildschirmwerbung mit Ton ist hierzulande zwar verboten, um die öffentliche Ruhe nicht zu stören. Für Apotheken gilt zudem, dass Werbemittel laut Vorschrift nur an allgemein zugänglichen Orten aufgestellt werden dürfen, die der eigenen Apotheke näher sind als anderen Apotheken. Doch auch ohne diese spektakulären Effekte haben sich digitale Screens längst durchgesetzt: im Wartebereich von Ordinationen, bei der U-Bahn-Station, in Fußball-Stadien – und nun verstärkt auch in Apotheken. Denn die wahren Vorteile von DOOH liegen nicht im Lärm, sondern in der zielgerichteten Kommunikation.

Die DOOH-Vorteile für Apotheken

DOOH ist eine digitale Evolution und stellt eine zeitgemäße Variante der Außenwerbung dar. Unternehmen wird dadurch die Möglichkeit geboten, ihre Inhalte in Echtzeit und auf visuell ansprechende Weise darzustellen. Besonders für Apotheken ergeben sich spezifische Vorteile:

- **Zielgerichtete Ansprache:** Durch den Einsatz digitaler Bildschirme lassen sich Werbekampagnen flexibel auf unterschiedliche Zielgruppen und Tageszeiten abstimmen. Für Apotheken könnte das beispielsweise bedeuten, dass digitale Werbung früh morgens eher auf Seniorinnen und den Berufsverkehr ausgerichtet ist, mittags dafür vielleicht auf junge Eltern und nachmittags auf Jugendliche und Erwachsene. Die gezielte Werbung ermöglicht es, ein erhöhtes Interesse an bestimmten Produkten zu erwirken. Zusätzlich können Apotheken wetterabhängige Werbung schalten – etwa für Erkältungsprodukte bei nasskaltem Wetter oder Sonnenschutz bei hohen Temperaturen.

Wissenswertes

DIGITAL OUT OF HOME

Digital out of Home steht für digitale Außenwerbung. Es handelt sich dabei um Werbeeinhalte, die auf Displays im öffentlichen oder halböffentlichen Raum ausgespielt werden.

Im Unterschied zur traditionellen Außenwerbung, die auf statische Plakate und Schilder setzt, nutzt DOOH moderne digitale Technik. Damit können Werbebotschaften dynamisch und zielgerichtet übermittelt werden. DOOH überzeugt durch ihre Anpassungsfähigkeit und die präzise Ansprache verschiedener Zielgruppen, was ihre Wirksamkeit deutlich erhöht.

pkA

- **Dynamische Inhalte:** Die klassische (Plakat)Werbung kann naturgemäß nicht innerhalb weniger Sekunden an das Zielpublikum angepasst werden. Mit digitalen Screens gestaltet sich das wesentlich einfacher und schneller. So können aktuelle Angebote der jeweiligen Apotheke, spezifische Gesundheitskampagnen oder saisonale Produkte jederzeit ausgespielt werden. Dabei ist die Kosteneffizienz ein wesentlicher Faktor: Während der Druck neuer Plakate Zeit und Geld kostet, lassen sich digitale Inhalte binnen Minuten anpassen.
- **Information & Unterhaltung:** Die Bildschirme dienen aber nicht nur Werbezwecken, sondern auch als Information und Unterhaltung. Nachrichten, Wetterberichte oder Gesundheits-Tipps können gezeigt werden und verkürzen damit die Wartezeiten der Kundinnen in Apotheken. Diese werden durch DOOH auch zum Kauf weiterer Produkte motiviert. Wenn jemand beispielsweise wegen Halsschmerzen für einen Hustensaft in die Apotheke kommt und in der Bildschirmwerbung Lutschpastillen sieht, ist die Kaufbereitschaft dafür gleich wesentlich höher.
- **Crossmediale Werbung:** DOOH kann zudem hervorragend genutzt werden, um auf Online-Apotheken und deren Dienstleistungen aufmerksam zu machen und eine Verbindung zwischen stationärem und Online-Handel herzustellen.

Die innovativen Möglichkeiten von DOOH in Apotheken sind groß und vor allem effektiv. >>

» „Bewegte Inhalte erzielen deutlich mehr Aufmerksamkeit“

Markus Hartl ist einer der führenden DOOH-Experten Österreichs. Als Inhaber von TMC – The Media Consultants verfügt er über mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Medienbranche und ist als Lehrbeauftragter an der FH Wien & Hochschule Burgenland tätig. Seine Expertise umfasst die strategische Beratung für Out-of-Home-Medien sowie die Entwicklung von Reichweitenstudien. Als Vorstandsmitglied der MediaAnalyse und Gründungsmitglied von VAMP (Verband Ambient Media & Promotion) sowie OOHA (Verband Out of Home Austria) prägt er maßgeblich die Entwicklung der österreichischen Out-of-Home-Landschaft.

pka *Worin sehen Sie die Vorteile von Digital out of Home, kurz DOOH?*

MARKUS HARTL Im Gegensatz zur klassischen Plakatwerbung werden die Inhalte digital und oft beweglich dargestellt – etwa in Form von Videos, Animationen oder wechselnden Bildmotiven. Ein entscheidender Vorteil liegt in der Flexibilität: Inhalte können in Echtzeit angepasst und zielgerichtet ausgespielt werden – abhängig von der Tageszeit, dem Wetter oder dem Standort. Unternehmen können so dynamisch und kontextbezogen auf ihr Publikum reagieren. Darüber hinaus ermöglicht die digitale Technik eine höhere Aufmerksamkeit, da Bewegtbilder und wechselnde Inhalte stärker auffallen als statische Plakate. DOOH verbindet also die Reichweite traditioneller Außenwerbung mit den Möglichkeiten der digitalen Welt. Inzwischen können die Werbeflächen automatisiert gebucht und die Inhalte datenbasiert ausgespielt werden.

pka *Wie reagieren Kundinnen auf die digitalen Werbebildschirme und gibt es bereits messbare Effekte auf Beratung und Umsatz?*

HARTL Die Reaktionen sind überwiegend positiv. Studien und Praxisbeispiele zeigen, dass digitale Displays im



Markus Hartl zählt zu den führenden Experten im Bereich DOOH in Österreich.

öffentlichen Raum deutlich mehr Aufmerksamkeit erzeugen als statische Plakate. Besonders Bewegtbildinhalte, wechselnde Botschaften und kontextbezogene Werbung steigern das Interesse und die Wahrnehmung deutlich. Viele Menschen empfinden DOOH zudem als modern und innovativ, was sich positiv auf die Markenwahrnehmung auswirken kann.

Was die messbaren Effekte betrifft, gibt es zahlreiche Hinweise darauf, dass digitale Außenwerbung konkrete Auswirkungen auf den Umsatz hat, vor allem im Einzelhandel und an Point-of-Sale-Standorten. Wenn beispielsweise auf einem Screen gezielt Produkte beworben werden, die im direkten Umfeld erhältlich sind, kann das zu einer spürbar gesteigerten Nachfrage führen.

pka *Welche Inhalte sind derzeit besonders wirksam?*

HARTL Wirksame Inhalte zeichnen sich durch Klarheit, Relevanz und Bewegung aus. Besonders erfolgreich sind Spots mit einer klaren, leicht verständlichen Kernbotschaft, die innerhalb weniger Sekunden erfasst werden kann – idealerweise ohne Ton. Inhalte mit einem direkten Handlungsaufwurf, etwa durch einen QR-Code, können effektiv sein – besonders, wenn sie einen klaren Mehrwert versprechen (z. B. Sofortrabatt, Coupon, Gewinnspiel).

pka *Worauf sollten Apotheken achten, wenn sie in ein DOOH-System investieren wollen?*

HARTL Wenn Apotheken in ein DOOH-System investieren möchten – sei es für die eigene Sichtwahl, das Schaufenster oder als Teil eines Werbenetzwerks – sollten sie gezielt einige strategische, technische und inhaltliche Aspekte beachten. Die Investition lohnt sich besonders dann, wenn das System sinnvoll in die Kundenkommunikation und das Apothekenumfeld eingebunden wird. Zentral ist die Frage, wo das Display platziert wird. Für Apotheken eignen sich insbesondere Schaufensterflächen, die stark frequentiert sind, oder der Innenbereich bei der Wartezone. Apotheken sollten keine Dauerwerbung mit beliebigen Produkten zeigen, sondern auf kontextbezogene, saisonale und beratungsunterstützende Inhalte setzen. Die Inhalte sollten den Servicegedanken der Apotheke stärken und Vertrauen aufbauen, nicht nur Produkte bewerben. Ein DOOH-System ist nur so gut wie seine Bedienbarkeit. Apotheken sollten auf benutzerfreundliche Softwarelösungen setzen, mit denen Inhalte einfach selbst aktualisiert oder automatisiert geplant werden können – idealerweise cloudbasiert. Eine Kooperation mit einem Dienstleister, der branchenspezifische Inhalte liefert (z. B. mit Fokus auf Gesundheitsthemen), kann den Aufwand minimieren.

pka *Welche Entwicklungen erwarten Sie in den nächsten Jahren?*

HARTL DOOH im Gesundheitswesen wird sich vom „digitalen Plakat“ hin zu einem interaktiven, integrierten Kommunikationskanal entwickeln – informativ, vertrauenswürdig und technologisch flexibel. In Apotheken entsteht ein Potenzial, DOOH nicht nur als Werbe-, sondern als Beratungs- und Bindungsinstrument einzusetzen, das den Brückenschlag zwischen analoger Betreuung und digitaler Information schafft. □



AB SOFORT
GESUNDHEITSTV
UM 0,-



GRATIS GesundheitsTV, auch im neuen Kombi-Angebot

Egal ob Sie bereits **GesundheitsTV-** und **Bereitschaftsdienst-**Kunde sind, nur eines der Produkte nutzen oder ganz neu einsteigen möchten – unser **Kombi-Angebot** bringt Ihre Apotheke digital auf den Punkt!

- **Umsteigen** – mit **GRATIS GesundheitsTV!** Jetzt im neuen Kombi-Angebot bis zu 40% günstiger für bestehende GesundheitsTV- und Bereitschaftsdienst-Kunden.
- **Erweitern** – mit **GRATIS GesundheitsTV on top!** Für bestehende Bereitschaftsdienst-Kunden.
- **Einsteigen** – **Neukunde?** Bestellen Sie jetzt Ihren **GRATIS GesundheitsTV-Monitor** inkl. Programm.

Detaillierte Informationen finden Sie unter www.apoverlag.at/gtv.



**NUTZEN SIE DIESES UNSCHLAGBARE ANGEBOT!
SCANNEN SIE DEN QR-CODE UND SICHERN SIE SICH
UNSERER ATTRAKTIVES KOMBI-ANGEBOT!**

TERMINÜBERSICHT

_ PKA-AKADEMIE 2025/26

PKA-KURSPROGRAMM**ÄTHERISCHE ÖLE IN DER APOTHEKENPRAXIS**

Mag. Dr. Barbara Našel

- 16.+17.10.2025, Onlinekurs 8–12 Uhr
- 24.10.2025, Präsenzkurs in Graz von 9–17 Uhr

AUSBILDUNG ZUR**DERMOKOSMETIK-BERATERIN**

Ingrid Jirku

- 7.–8.10.2025, Präsenzkurs in Linz von 9–17 Uhr

KONFLIKTLÖSUNG LEICHT GEMACHT

Mag. Daniela Gruber

- 2.12.2025, Onlinekurs von 9–17 Uhr

**PROFESSIONELLE KUNDENBERATUNG
AN DER TARA**

Azra Bišanović

- 23.–24.10.2025, Onlinekurs von 9–17 Uhr

RESILIENZ UND STRESSMANAGEMENT

Mag. Daniela Gruber

- 2.10.2025, Onlinekurs von 9–17 Uhr

**MAGISTRALE ANFERTIGUNG
IN DER APOTHEKE**

Mag. Christiane Egyed

- 1.10.2025 Onlinekurs von 9–16 Uhr
- 8.10.2025 Präsenzkurs in Wien von 9–16 Uhr

**FIT AN DER TARA
IN ERNÄHRUNGSFRAGEN**

Petra Handorfer

- 2.–3.10.2025, Onlinekurs von 9–17 Uhr

**MEHR WISSEN FÜR APOTHEKENLEHRLINGE
VORBEREITUNGSKURS ZUR LAP**

Gabriele Rosenmayer

- 20.9.2025, Präsenzkurs in St.Pölten von 9–17 Uhr

BASISWISSEN VERKAUF

Azra Bišanović

- 17.–18.12.2025, Onlinekurs von 8–11:20 Uhr

ORGANISATION UND ZEITMANAGEMENT

Mag. Elisabeth Pichler MBA

- 10.11.2025, Präsenzkurs in Wien von 9–15:40 Uhr

SOCIAL MEDIA

Ronald Janisch

- 6.10.2025, Präsenzkurs in Graz von 8–15 Uhr

KOMMUNIKATION UND KONFLIKTLÖSUNG

Mag. Daniela Gruber

- 18.9.2025, Onlinekurs von 9–15:40 Uhr

DIPLOMLEHRGÄNGE ZUR**APOTHEKEN-WIRTSCHAFTSASSISTENZ
MODUL 1**

Management und Organisation

- 5.11.2025–12.1.2026 in St.Pölten

MODUL 2

Betriebswirtschaft und Marketing

- 10.9.–24.10.2025 in St.Pölten

MODUL 3

Kommunikation und Verhandlung

- 5.3.–9.4.2026 in St.Pölten

MODUL 4

Social Media

- 12.5.–25.6.2026 in St.Pölten

ANMELDUNG ZU DEN KURSEN & LEHRGÄNGENPKA
AkademieLehrlings-
ausbilderkursDiplom-
lehrgänge

„pka timetable“
JOIN US!



KÄRNTNER PKA-LEHRLINGSWETTBEWERB

Engagierte Nachwuchstalente glänzen

Auch in Kärnten beeindruckte der PKA-Nachwuchs mit Talent, Know-how und Kreativität beim Lehrlingswettbewerb in der Fachberufsschule St. Veit/Glan.

Gleich 41 Lehrlinge traten in drei Kategorien gegeneinander an und bewiesen der beurteilenden Jury ihr Fachwissen, Problemlösungskompetenz und viel Kreativität (s. S. 42). Den Sieg konnte sich Stefanie Suntinger aus der Team Santé Obere Apotheke Villach sichern (s. S. 54).

Ehre, wem Ehre gebührt

Die Teilnehmenden konnten die Jury mit ihrem Einsatz, ihrer kreativen Herangehensweise und auch viel Humor überzeugen. Im Anschluss an den Wettbewerb wurden neben den Siegerinnen des Lehrlingswettbewerbs auch alle Schülerinnen im Rathaus St. Veit geehrt und gefeiert. Der Festakt umfasste auch die Zeugnisverteilung und Verabschiedung der Schülerinnen des Abschlusslehrganges der PKA-Klassen der Fachberufsschule St. Veit. Grußworte an die Absolventinnen

gab es von der Gastgeberin Dir. Barbara Urbanek, dem Bürgermeister Martin Kulmer, vom Kärntner Kammerpräsidenten und Verbandsobmann Mag. Hans Bachitsch, dem Bezirksobmann der Wirtschaftskammer Walter Sabitzer sowie von Landesrätin Dr. Beate Prettner. Die Übergabe der Siegermedaillen wurde von Mag. Hans Bachitsch, Mag. Paul Hauser, Mag. Johannes Müller (alle vom Österreichischen Apothekerverband), Bürgermeister Martin Kulmer und Landtagsabgeordneten Günter Leikam durchgeführt. Die Moderation des feierlichen Abends übernahm Direktor-Stellvertreter Josef Rukavina, für die musikalische Begleitung sorgten Christina und Maximilian Rukavina.

Beeindruckende Leistungen

„Unsere Lehrlinge sind die Fachkräfte von morgen – ihr Engagement und ihre Leistungen beim Wettbewerb haben uns sehr beeindruckt“, zeigte sich Mag. Johannes Müller, PKA-Beauftragter des Österreichischen Apothekerverbandes für Kärnten, bei der feierlichen Siegerehrung stolz. Die besten Leistungen wurden mit Urkunden und einem Preisgeld prämiert. □

PKA-LANDESLEHRLINGSWETTBEWERBE

Unsere PKA- aus ganz Österreich

Die Landeslehrlingswettbewerbe 2025 sind geschlagen – und wieder haben sich Österreichs PKA-Lehrlinge von ihrer besten Seite gezeigt! In jedem Bundesland traten die talentiertesten Nachwuchs-PKA gegeneinander an und die jeweils Top 3 haben es auf das heiß begehrte Stockerl geschafft. Besonders spannend: Die beiden Erstplatzierten jedes Bundeslandes dürfen im Oktober beim großen Bundeslehrlingswettbewerb in Wels an den Start gehen und um den Titel kämpfen.

VON ANGELIKA HOVORKA

Von links nach rechts:
Niederösterreich/Burgenland sowie
Oberösterreich, Wien und Tirol



Talente

Der Österreichische Apothekerverband hat den Wettbewerb heuer bereits zum zehnten Mal gemeinsam mit den PKA-Beauftragten der Bundesländer und den Berufsschulen auf die Beine gestellt. Unser Ziel ist es, die engagiertesten und motiviertesten PKA-Lehrlinge vor den Vorhang zu holen. Die Jury hatte alle Hände voll zu tun, denn das Niveau war wieder sehr hoch!

Die Lehrlinge haben gezeigt, was in ihnen steckt – und das war einiges! Besonders in Stresssituationen haben viele bewiesen: Wer fokussiert und ruhig bleibt, kann richtig abliefern.

Für die besten drei gab es viel Applaus und auch Preise. Nun steigt die Spannung für die Bundesfinalist:innen. Beim



Vorarlberg

großen Showdown am 24. Oktober 2025 winken nicht nur Ruhm und Ehre, sondern auch ein fetter Hauptpreis: € 1.000,- und der Titel „Bester PKA-Lehrling Österreichs 2025“!

DREI AUFGABEN – EINE STARKE LEISTUNG

Bei den Landesbewerben waren eine magistrale Zubereitung, eine kreative Marketingaktion für ein Produkt und ein Verkaufsgespräch gefordert – Letzteres war wie immer die Königsklasse. ➤

© Beigestellt





Von oben nach unten:
Salzburg
Steiermark
Kärnten

AUF EINEN BLICK

— DIE GLÜCKLICHEN GEWINNER:INNEN

Kärnten

1. Stefanie Suntinger, Team Santé Obere Apotheke Villach
2. Alena Kogler, Lendorf Apotheke Klagenfurt
3. Verena Sandrisser, Vitalis Apotheke Feldkirchen

Niederösterreich/Burgeland

1. Denisa-Alexandra Sima, Apotheke zur Weilburg
2. Olivia Resch, Marien Apotheke
3. Gül Gülnur, Apotheke St. Nikolaus

Oberösterreich

1. Vanessa Berndorf, Apotheke zum guten Hirten
2. Lena Schabetsberger, Stadtapotheke zur goldenen Krone
3. Aida Sahbegovic, Apotheke am Salzburger Tor

Salzburg

1. Magdalena Herzog, Pinzgau Apotheke
2. Theresa Huttegger, Apotheke im AGZ
3. Sophia Emilie Singhammer, Apotheke Wals

Steiermark

1. Sophie Wallner, Apotheke Hart bei Graz
2. Julia Kovacic, Waasen Apotheke
3. Paula Dutka, Apotheke zum schwarzen Adler

Tirol

1. Anna Widauer, Stadtapotheke Wörgl
2. Doreen Walder, Bahnhofapotheke Lienz
3. Melissa Penz, Wiptal Apotheke

Vorarlberg

1. Melisa Bulut, Apotheke im Hatlerdorf
2. Leonie Bösch, Elisabethapotheke
3. Rüveyda Kusat, Bahnhofsapotheke

Wien

1. Justin Hödl, St. Nikolaus Apotheke
2. Derya Eyigüler, Apotheke am Naschmarkt
3. Sedra Alkasab, Vindobona Apotheke

» In einer realitätsnahen Apothekensituation wurden Wissen, Kompetenz und Empathie getestet. Die Jury – bestehend aus PKA und Pharmazeutinnen – hat genau hingeschaut, und war am Ende ziemlich beeindruckt.

Und auch wenn der Wettbewerb ganz schön fordernd war, können alle Teilnehmenden richtig stolz auf sich sein und haben eine Menge Erfahrung mitge-

nommen. Für die Stockerplätze gab's natürlich besonders viel Applaus.

Ein riesengroßes Dankeschön geht an alle Ausbilderinnen und Lehrerinnen, die unsere Lehrlinge tagtäglich fördern und begleiten. Ohne euch gäbe es diesen Wettbewerb – und diese Erfolge – nicht!

Und natürlich Gratulation an alle Gewinner:innen – ihr seid echte Zukunftsmacher:innen in den Apotheken! □



BERUFSSCHULE WIEN

The Greatest Show – PKA-Feier 2025

Unter dem Motto „Denn alles, was du willst, liegt direkt vor dir. Und du siehst, das Unmögliche wird wahr!“ (aus „The Greatest Showman“) stand der Festakt Ende Juni zur feierlichen Verabschiedung der Absolventinnen der 3. Klassen und der Siegerfeier des Lehrlingswettbewerbes.

Mit den Gedanken über all das, was das Leben zur großen Show macht, wie z. B. Schulabschluss und Lehrabschlussprüfung, eröffnete Direktor Günter Moser den Festakt.

Eine besondere Show war die Veranstaltung für all jene Absolventinnen der Berufsschule, die eine Auszeichnung der Bildungsdirektion erhielten, da sie im Zeugnis der 2. und 3. Klasse nur „Sehr gut“ vorzuweisen hatten. Die Diplome wurden von Direktor Moser und Vizedirektorin Elisabeth Knafl überreicht. Eine große Show war es auch für alle Teilnehmerinnen des PKA-Lehrlingswettbewerbes, im Besonderen aber für die drei bes-



ten, denn ihnen wurden Urkunden und Preise von Silvia Visotschnig, Angelika Hovorka und Alexander Heinrich als Vertreter:innen des Apothekerverbandes überreicht. Ziel dieses Wettbewerbes für die Schülerinnen aller dritten Klassen ist es, diese durch eine Wettbewerbsatmosphäre auf die Lehrabschlussprüfung vorzubereiten. Die Gewinnerinnen findet ihr auf S. 44.

Umrahmt wurde der Festakt heuer von Gesangsbeiträgen des PKA-Lehrlings John Cabildo (2PK) und der Akrobatik-Performance der 16-jährigen Schülerin Lara Rauscher. Im Anschluss an die offizielle Feier luden die Schülerinnen der 2PL zu einer kulinarischen Show mit Delikatessen aus verschiedenen Nationen, die zum Verweilen, Feiern und zum Gedankenaustausch anregten – mit finanzieller Unterstützung des Österreichischen Apothekerverbandes. Die Veranstaltung wurde nach den Standards eines ÖKO-Events durchgeführt, mit Fokus auf Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Für die Planung und Gestaltung der Show sowie die Organisation des Buffets zeichnete Lehrerin Petra Greiler-Weiß verantwortlich, die sich bei allen, die zum Gelingen beigetragen haben, bedanken möchte – besonders bei den Schülerinnen der 2PL.

Make
Blumen
not
Bet on!



SMS* mit
BODEN an
0800 540 540

Stopp die
Bodenversiegelung!

GREENPEACE

boden.greenpeace.at

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

Greenpeace dankt für die kostenlose Schaltung dieses Inserats.

Urlaubsrecht in Österreich

ALLES, WAS RECHT IST ...

Wir befinden uns im Hochsommer und damit auch in die Haupturlaubszeit in Österreich. Für viele Arbeitnehmerinnen bedeutet das: endlich entspannen, neue Energie tanken. Doch rund um das Thema Urlaub tauchen immer wieder Fragen auf. Hier ein kompakter Überblick – für eine entspannte und rechtlich abgesicherte Urlaubszeit.

Der Anspruch auf Urlaub ist ein zentrales Thema des Arbeitsrechts. In Österreich ist das Urlaubsrecht detailliert im Urlaubsgesetz (UrlG) geregelt. Es betrifft alle Arbeitnehmerinnen, unabhängig von der Branche oder der Betriebsgröße, und schützt das Recht auf Erholung.

GESETZLICHER URLAUBSANSPRUCH

Nach dem österreichischen Urlaubsgesetz haben Arbeitnehmerinnen pro Arbeitsjahr Anspruch auf fünf Wochen bezahlten Urlaub, das entspricht 25 Arbeitstagen. Nach 25 Jahren ununterbrochener Dienstzeit bei demselben Arbeitgeber erhöht sich der Anspruch auf sechs Wochen Urlaub = 30 Arbeitstage.

Der Kollektivvertrag für PKA und Apothekenhilfpersonal sieht für Apothekenmitarbeiterinnen eine Besserstellung vor, und zwar gilt, dass Vordienstzeiten, die beim selben Arbeitgeber zugebracht wurden, nach Wiedereintritt – wenn die Unterbrechung nicht länger als 180 Tage gedauert hat und die Lösung des Arbeitsverhältnisses durch den Arbeitgeber erfolgt ist – voll angerechnet werden. Die in einem anderen Arbeitsverhältnis oder einem Beschäftigungsverhältnis im Sinne des Heimarbeitergesetzes im Inland zugebrachten Dienstzeiten, sofern sie mindestens je sechs Monate gedauert haben sowie über die Erfüllung der allgemeinen Schulpflicht hinausgehende Zeiten eines Studiums an einer inländischen AHS oder BHS, sind bis zu einer Höchstzeit von insgesamt 10 Jahren anzurechnen.

WER IST ANSPRUCHSBERECHTIGT?

Anspruch auf Urlaub haben grundsätzlich alle Arbeitnehmerinnen, Angestellte und Lehrlinge. Auch freie Dienstnehmerinnen können bei entsprechender Vertragsgestaltung urlaubsähnliche Ansprüche haben, jedoch gelten für sie nicht automatisch die Regelungen des Urlaubsgesetzes.

Das Urlaubsjahr beginnt mit dem Beginn des Arbeitsverhältnisses und endet nach zwölf Monaten. Es muss nicht mit dem Kalenderjahr übereinstimmen. Wenn ein Arbeitsverhältnis nicht ein volles Urlaubsjahr dauert, wird der Urlaubsanspruch anteilig („aliquot“) berechnet. ➤

Wissenswertes

ENTSTEHUNG DES URLAUBSANSPRUCHS

Im ersten Arbeitsjahr entsteht der volle Urlaubsanspruch erst nach sechs Monaten, davor gibt es nur einen aliquoten Anspruch. Ab dem zweiten Arbeitsjahr steht der volle Urlaubsanspruch zu Beginn des Urlaubsjahres zur Verfügung.



» Für jeden vollen Monat besteht ein Anspruch auf ein Zwölftel des Jahresurlaubs. Beispielsweise hat eine Arbeitnehmerin bei einer Kündigung nach sechs Monaten Anspruch auf 6/12 des Jahresurlaubs, also 12,5 Arbeitstage (bei einer Fünftagewoche).

– WANN DARF URLAUB KONKRET KONSUMIERT WERDEN?

Urlaub muss vereinbart werden – das heißt, Arbeitnehmerinnen können nicht einseitig Urlaub nehmen, ebenso wenig dürfen Arbeitgeberinnen einseitig Urlaub anordnen. Dies gilt auch im Falle einer absehbaren Beendigung eines Dienstverhältnisses. Soll z. B. während der Kündigungsfrist Urlaub konsumiert werden, bedarf dies ebenfalls einer Vereinbarung zwischen Betrieb und Arbeitnehmerin. Zu Beweis Zwecken ist vor allem im Zusammenhang mit der Beendigung des Dienstverhältnisses eine schriftliche Urlaubsvereinbarung zu empfehlen, rechtlich wäre aber auch eine mündliche Absprache ausreichend.

Nur in bestimmten Ausnahmefällen ist ein einseitiger Urlaubsantritt durch die Dienstnehmerin zulässig (z. B. im Anschluss an eine Pflegefreistellung). Ebenso ist ein Abgehen von einer einmal getroffenen Urlaubsvereinbarung nur ausnahmsweise möglich. Infrage kommen außergewöhnlich wichtige Gründe wie ein unvorhersehbarer Personalausfall. Sollte dieser Widerruf der Urlaubsvereinbarung durch die Arbeitgeberin zu Kosten führen, muss die Arbeitgeberin diese übernehmen. D. h., sie muss beispielsweise für eventuelle Stornokosten für eine bereits gebuchte Urlaubsreise aufkommen, wenn die Arbeitnehmerin ihre Reise stornieren muss.

– URLAUBSVERBRAUCH UND VERJÄHRUNG

Der Urlaub soll im laufenden Urlaubsjahr verbraucht werden. Mitarbeitende sollen pro Arbeitsjahr die fünf bzw. sechs Wochen Urlaub nutzen, um sich entsprechend erholen und neue Energie tanken zu können. Eine Übertragung ist aber bis zu zwei Jahre lang möglich. Wird der Urlaub nicht innerhalb von zwei Jahren ab dem Ende des Urlaubsjahres konsumiert, verfällt er grundsätzlich, es sei denn, der Urlaub konnte aus bestimmten Gründen (z. B. lange Krankheit) nicht genommen werden.

– URLAUB WÄHREND KRANKHEIT

Erkrankten Beschäftigte während des Urlaubs, werden jene Tage, an denen Arbeitsunfähigkeit vorliegt, unter bestimmten Voraussetzungen nicht auf den Urlaub angerechnet: Die Erkrankung muss länger als 3 Kalendertage dauern, die Erkrankung wurde nicht vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt, sie muss dem Betrieb unverzüglich, spätestens nach 3 Tagen mitgeteilt werden und bei Wiederantritt des Dienstes ist unaufgefordert



Erkrankten Beschäftigte im Urlaub, zählen die Tage bei rechtzeitiger Meldung und ärztlichem Nachweis unter bestimmten Bedingungen nicht als Urlaub.

eine ärztliche Bestätigung („Krankenstandsbestätigung“) vorzulegen.

– URLAUBSERSATZLEISTUNG BEI BEENDIGUNG DES ARBEITSVERHÄLTNISSES

Nicht konsumierter Urlaub muss bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses in Geld abgegolten werden – die sogenannte Urlaubersatzleistung. Abgesehen von diesem Fall darf ein Urlaub nicht in Geld ausbezahlt werden.

– URLAUB UND KARENZ

Während der Elternkarenz entsteht kein neuer Urlaubsanspruch, allerdings bleibt der bereits erworbene Anspruch bestehen und kann bei Wiederaufnahme des Dienstverhältnisses in Anspruch genommen werden. Die Dauer der Karenz wird jedoch für die Dienstzeit und Vorrückung teilweise angerechnet, was für die Berechnung des 6. Urlaubswoche relevant sein kann

– EUGH UND AKTUELLE ENTWICKLUNGEN

Der Europäische Gerichtshof (EuGH) hat in den letzten Jahren mehrfach betont, dass Urlaubsansprüche nicht automatisch verfallen dürfen, wenn Arbeitgeberinnen ihre Mitarbeiterinnen nicht aktiv und transparent auf den bevorstehenden Verfall hinweisen. Unternehmen sind daher verpflichtet, Mitarbeiterinnen rechtzeitig zu informieren, um die Verjährung zu verhindern.

Ein weiterer Fokus liegt auf dem Schutz des Urlaubs als Erholungszeit, weshalb etwa ein dauerhafter Zugriff auf E-Mails während des Urlaubs kritisch gesehen wird. In der Praxis wird daher zunehmend auf „echte“ Erreichbarkeitspausen geachtet. □



10 Jahre plus

_ OHNE FÜNF RISIKOFAKTOREN

Wer im Alter von 50 Jahren nicht raucht und keinen Diabetes hat, steigert seine Lebenserwartung um mehr als ein Jahrzehnt. Das hat eine Studie gezeigt, in der weltweit die Daten von 2,1 Millionen Probandinnen in 39 Ländern ausgewertet wurden. Sie ist jetzt im „New England Journal of Medicine“ erschienen. Laut Christina Magnussen von der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf und ihren Co-Autorinnen sind fünf Risikofaktoren weltweit für etwa 50 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich: Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Gewichtsprobleme. Eindeutig am wichtigsten sind Diabetes und das Rauchen. So „gewinnen“ Frauen, die nicht zur Zigarette greifen, im Vergleich zu Raucherinnen durchschnittlich 5,5 Jahre bis zum Auftreten einer Herz-Kreislauf-Erkrankung (Männer: + 4,8 Jahre). Ohne Typ-2-Diabetes sind es bei den Frauen + 4,7 Jahre, in der Gruppe der Männer 4,2 Jahre.

Manche Babys schreien stundenlang ohne erkennbare Ursache. Für Mütter und Väter wird das zur enormen Belastung.



TIPPS & ANGEBOTE

Schreibaby? Es gibt Hilfe

Schreibabys schreien mehr als 3 Stunden täglich und lassen sich kaum beruhigen. Das kann alle Eltern an ihre Grenzen bringen – und dafür braucht sich niemand zu schämen. Suchen Ihre übermüdeten Kundinnen Rat in der Apotheke, gibt es viele Tipps und auch eine Anlaufstelle, an die Sie weiterverweisen können.

Etwa 13–15 Prozent der Babys sind sogenannte Schreibabys. „Betroffene Babys können ihre körperlichen Zustände wie Müdigkeit oder Hunger nicht selbstständig und nicht mit elterlicher Hilfe angemessen steuern. Dies äußert sich oft in anhaltendem, übermäßigem Schreien, Schlafproblemen und darin, dass sie sich kaum beruhigen lassen“, so Christine Sonn-Rankl, Leiterin der Schreiambulanz der Klinik Ottakring. „Wichtig in solch einer Situation ist es, sich rechtzeitig professionelle Hilfe zu holen.“

Anfangs ist die Sprache des Babys Weinen oder Schreien. So teilt es mit, dass es Hunger hat, müde ist, Nähe braucht oder sich unwohl fühlt. Eltern lernen mit der Zeit, die verschiedenen „Weinarten“ ihres Kindes zu unterscheiden – und feinfühlig darauf zu reagieren. Doch manche Babys schreien stundenlang ohne erkennbare Ursache – für die Eltern eine enorme Belastung.

Ein hilfreicher Tipp für den Alltag mit Säuglingen ist die sogenannte 1,5-Stunden-Regel: Viele überreizte Babys geraten in eine „Übermüdungsspirale“ – sie sind zu müde, um einschlafen zu können, und schreien sich dann regelrecht hinein. Das Baby also möglichst nach etwa 1,5 Stunden Wachzeit unterstützen, wieder einzuschlafen – noch bevor es übermüdet ist. Mehrere kurze Nickerchen über den Tag verteilt, helfen das Nervensystem zu stabilisieren.

Frühzeitige Hilfe schützt Eltern und Kind. Betroffene können sich etwa an die Schreiambulanz der Klinik Ottakring für Babys und Kleinkinder von 0 bis 3 Jahren oder die Baby Care Ambulanz an der Klinik Favoriten wenden.

cb

RISIKEN

Augen auf bei Beauty-Trends

Kosmetische Prozeduren können leicht ins Auge gehen. Expertinnen haben nun eindringlich vor Wimpernverlängerung & Co. gewarnt. Es drohen gefährliche Komplikationen.

Wimpernverlängerungen erfreuen sich mittlerweile großer Beliebtheit. Doch sie sind nicht ohne Risiken: „Zu den häufigsten akuten Störungen zählt das behandlungsbedürftige allergische Kontaktekzem am Lidrand, meist ausgelöst durch den verwendeten Klebstoff“, so Dr. Elisabeth Messmer von der Augenklinik der LMU München. Auch infektiöse Entzündungen des Lidrands und der Bindehaut sind nicht selten. Langfristig kann die Wimpernbasis verkalken, die eigenen Wimpern fallen aus. Auch vor Lidstrich-Tattoos wird gewarnt: Neben der Entstehung von Ekzemen und Entzündungen können auch die Talgdrüsen des Lidrandes geschädigt werden, was zu einem Trockenen Auge führt.



BELASTUNGEN

Österreicherinnen unter Druck



Mehr als die Hälfte der Österreicherinnen haben bereits ein Burn-out erlebt – ein Wert, der die wachsende Belastung im Alltag eindrucksvoll widerspiegelt. Der aktuelle STADA Health Report 2025 zeigt: Der Weg zu einem tatsächlich gesunden Lebensstil ist für viele mit Hindernissen gepflastert – allen voran durch Stress, Zeitmangel und finanzielle Belastungen.

So geben 68 % der Befragten an, ihre mentale Gesundheit als gut zu empfinden. Dennoch nennt eine Mehrheit arbeitsbedingten Stress und finanzielle Sorgen als Hauptursachen psychischer Probleme. Fast 60 % wünschen sich gezielte Unterstützung zur Stressreduktion oder Verbesserung ihres Wohlbefindens – dennoch verzichten 26 % komplett auf Hilfe. Immerhin drei Viertel der Österreicherinnen empfinden Homeoffice als förderlich für ihre psychische Gesundheit. Gleichzeitig glaubt nur ein Viertel, dass mentale und körperliche Gesundheit im österreichischen Gesundheitssystem gleichwertig behandelt werden.

Der Wunsch nach einem gesunden Leben ist in Österreich deutlich vorhanden – doch viele Menschen stoßen dabei an persönliche und strukturelle Grenzen.

Stefanie Suntinger: „Echte Veränderung beginnt bei uns selbst“

Stefanie Suntinger ist 20 Jahre alt und kommt ursprünglich aus Nussdorf-Debant in Osttirol, wo sie auf einem Bergbauernhof aufgewachsen ist. Im Interview spricht sie über ihren Weg zum PKA-Beruf und über Mut, Herz und Stärke.

von Camilla Burstein, MA

Stefanie lebt ihren Beruf mit voller Seele. Sie hat früh gelernt, sich durchzubeißen, Verantwortung zu übernehmen und an Herausforderungen zu wachsen. Umso glücklicher ist sie, dass sie in die Team Santé Obere Apotheke Villach gekommen ist und sich dort entfalten darf. Erst kürzlich durfte sie sich zudem über den 1. Platz beim Kärntner Lehrlingswettbewerb freuen.

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

STEFANIE SUNTINGER Nach der Hauptschule zog es mich nach Kärnten, wo ich am Bildungszentrum Litzlhof mehrere Ausbildungen absolvierte, unter anderem im Bereich der Pflege. Im letzten Jahr der Zeit am Bildungszentrum Litzlhof, muss ich gestehen, wusste ich nicht, in welche Richtung es für mich gehen soll. Nur wollte ich schon immer mit Menschen nahe zusammenarbeiten, trotzdem aber auch etwas Handwerkliches. Aus einem zufälligen Gespräch mit einer Schulkollegin erfuhr ich, dass man in der Apotheke

auch eine Lehre machen kann. Dann ging alles sehr schnell und ich wusste: Das ist der perfekte Beruf für mich.

pka *Was macht Ihnen Spaß am PKA-Beruf? Was nicht?*

STEFANIE Was mir besonders gefällt: Bei uns wird einem von Anfang an viel Verantwortung zugetraut. Ich darf eigene Ideen – vor allem im Bereich Marketing – einbringen und werde dabei sowohl von meinen Kolleginnen als auch von meinem Chef unterstützt und gefördert. Zusätzlich bekomme ich die Möglichkeit, an vielen Fortbildungen teilzunehmen. Ich schätze die Abwechslung in meinem Beruf sehr – von der Bestellung über das Labor bis hin zum Verkauf ist kein Tag wie der andere. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen, genau das macht den Beruf so spannend.

Anstrengend sind nur einzelne Tage, an denen viele schwierige Kundinnen an der Energie zehren, aber auch damit habe ich gelernt umzugehen, weil ich in meinem Team immer Rückhalt finde.



PORTRÄT

Word Rap

- **Glücklich macht mich, ...**
am richtigen Ort mit den richtigen Menschen zu sein.
- **Meine Stärken ...**
zuverlässig, genau, ehrlich.
- **Das würde ich gern können ...**
Grenzen zu setzen, ohne Angst, jemanden zu verletzen oder ein schlechtes Gewissen zu haben.
- **Wenn ich für einen Tag jemand anderer sein könnte, wäre ich gerne ...**
Sissi. Nicht wegen der Krone, sondern wegen ihrer Tiefe, ihrer Freiheit im Herzen und der Stärke, anders zu sein.
- **Ein Film, der mich zuletzt beeindruckt hat ...**
Ich liebe Bud-Spencer-Filme, die bringen einen zum Lachen, egal wie oft man sie sieht.
- **Wenn ich eine Farbe wäre, wäre ich ...**
Burgunderrot.
- **Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich ...**
ein Falke, er analysiert, stürzt sich mit Mut in Situationen, die andere Tiere meiden würden, und hat Weitblick.
- **Das habe ich noch ganz sicher vor in meinem Leben ...**
mir ein Umfeld zu schaffen, in dem ich wachsen kann, mit Menschen, die mir wirklich guttun.
- **Neue Energie tanke ich bei ...**
Meinem Partner Felix, seiner Mutter und bei der Familie meiner Tante.

pka Herzlichen Glückwunsch zum ersten Platz beim Kärntner Lehrlingswettbewerb! Wie war die Erfahrung für Sie, was nehmen Sie mit und was raten Sie zukünftigen Teilnehmerinnen?

STEFANIE Vielen herzlichen Dank! Es war ein sehr heißer Tag – voller Auf-

regung und Unsicherheit. Mein Ziel war: Sei so, wie du bist. Und genau das hat mir gezeigt, dass ich mir auch in Stresssituationen viel zutrauen darf und nicht an mir zweifeln muss.

Zukünftigen Teilnehmerinnen wünsche ich vor allem Selbstvertrauen und den Mut, keine Angst vor Fehlern zu haben. Wir meistern in der Apotheke jeden Tag große Herausforderungen – da sollte uns ein Wettbewerb nicht aus der Fassung bringen.

pka Was verstehen Sie unter einem gelungenen Beratungsgespräch?

STEFANIE Ein gelungenes Beratungsgespräch erkennt man an diesem besonderen Gefühl – währenddessen und danach. Wenn die Kundin sich wirklich verstanden, abgeholt und gut begleitet fühlt. Ich glaube, man spürt das sofort. Es funktioniert natürlich nicht bei jedem Menschen gleich, aber gerade bei den Gesprächen, die sich so „richtig“ anfühlen, nehme ich selbst sehr viel Energie mit.

pka Was war das außergewöhnlichste Erlebnis in Ihrer Apotheke?

STEFANIE Als ich erst drei Wochen im Verkauf war, hatte ich – ohne es zu wissen – meinen ersten Testkunden. Bei der Nachbesprechung wurde ich sehr gelobt, und meine Kollegin, die mich eingeschult hat, hüpfte vor Freude und Stolz mit mir durch die Apotheke. Das war ein sehr emotionaler und toller Moment.

pka Was ist Ihre liebste Heilpflanze und wieso?

STEFANIE Ich liebe den Lavendel. Es ist einerseits eine Erinnerung an meine Kindheit, andererseits liebe ich den Geruch. Er ist so vielfältig einsetzbar und sorgt immer für ein gutes, angenehmes Gefühl.

pka Was für Hobbys und Leidenschaften haben Sie?

STEFANIE Ich liebe es, im Sommer mit meinem Partner und Freunden Zeit am Wörthersee zu verbringen – sei es beim Sonnen, Stand-up-Paddeln oder

einfach beim Genießen der Sonnenuntergänge. Diese Momente geben mir Kraft.

Ich reise gerne – aber am liebsten nur ein paar Schritte vor die Haustür, zum Wörthersee. Ich habe zu schätzen gelernt, wie besonders Kärnten ist, und fühle mich privilegiert, dort zu leben, wo andere Urlaub machen. Genau deshalb verbringe ich die meiste Zeit auch hier.

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

STEFANIE Mit meinem Töle-Opa. Er war ein sehr warmherziger Mensch und immer für mich da. Wir haben kilo-weise Semmeln gegessen, während im Hintergrund die Barbara-Karlich-Show lief. An diese Momente erinnere ich mich sehr gerne.

pka Was bringt Sie richtig zum Lachen?

STEFANIE Spontane Sprüche, lustige Alltags-Hoppalas und Insider mit meinen Liebsten. Am schönsten ist es, wenn man so lachen muss, dass die Tränen kommen – das passiert mir öfter.

pka Wer ist Ihr Vorbild und warum?

STEFANIE Meine Tante Erika. Sie geht ihren eigenen Weg, ehrlich, offen und mit den besten Absichten – ganz egal, was andere denken. Ihre Art, Dinge ein bisschen anders zu machen, hat mich sehr geprägt.

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

STEFANIE Es gäbe vieles zu verändern – aber echte Veränderung beginnt bei uns selbst: mit Respekt und Wertschätzung für jeden Menschen.

pka Welche Ziele haben Sie für die nächsten Jahre?

STEFANIE Beruflich wachsen, mich weiterbilden – und gleichzeitig ein Leben aufbauen, das mir Stabilität und echte Zufriedenheit gibt.

pka Danke für das Gespräch. □

La dolce vita!

In Italien ist Essen kein Kästchen, das man auf der To-do-Liste abhakt. Stattdessen ist es ein Ereignis. Egal ob ausführliches Familienessen am Wochenende mit mehreren Gängen oder ein schnelles Nudelgericht am Feierabend – hier ist für alle etwas dabei. Guten Appetit!

REZEPTE



FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG UND GARZEIT: 50 MINUTEN

Gnocchi di Ricotta Burro e Limone

Gnocchi mit Ricotta-Zitronen-Butter

550 g Ricotta, 250 g Weizenmehl Tipo 00 (ersatzweise Type 405) plus mehr zum Bemehlen, 30 g fein geriebener Pecorino Romano, abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange, 1 großes Ei, Meersalz, 4 EL Butter, 1–2 Zitronenblätter (einen Streifen Zitronenzeste verwenden, falls frische Zitronenblätter nicht verfügbar sind), 3 EL frisch gepresster Zitronensaft, frisch geriebener Parmigiano Reggiano als Finish, rosafarbene Pfefferkörner, leicht zerdrückt, zum Garnieren

- 1 In eine große Schüssel den Ricotta, das Mehl, den Pecorino Romano, die Zitronenschale, die Orangenschale, das Ei und 1 TL Salz geben und mit einem Holzlöffel zu einem feuchten Teig verrühren. Den Teig auf eine leicht mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und glatt kneten.
- 2 Den Teig in sechs gleich große Portionen teilen. Portionsweise arbeiten. Eine Portion zu einer 1,8 cm dicken Rolle rollen, dabei bei Bedarf die Arbeitsfläche und den Teig mit zusätzlichem Mehl bestäuben. Mit einem scharfen Messer oder einem Teigschaber die Rolle quer in 2,5 cm lange Stücke schneiden. Die Gnocchi während der Arbeit auf ein leicht mit Mehl bestäubtes Backblech legen.
- 3 In einem großen Topf reichlich Wasser bei hoher Temperatur zum Kochen bringen.
- 4 In einer großen Pfanne die Butter mit den Zitronenblättern (oder der Zeste) auf sehr niedriger Stufe zerlassen. Den Zitronensaft zugeben und verrühren. Die Buttersauce auf sehr niedriger Stufe warmhalten, während die Gnocchi kochen.
- 5 Das kochende Wasser salzen, bis es wie eine gut gewürzte Brühe schmeckt. Die Gnocchi zugeben und 2–3 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Die Gnocchi in die Buttersauce geben. Die Zitronenblätter herausnehmen und wegwerfen. Einen Schuss (ca. 60 ml) Nudelwasser in die Pfanne geben und alles zusammen garen, bis die Gnocchi schön von der Sauce überzogen sind. Etwas Parmigiano Reggiano darüberreiben und kräftig verrühren, bis er vollständig in der Sauce geschmolzen ist.
- 6 Mit rosafarbenen Pfefferkörnern garnieren.

**FÜR 2 PERSONEN
ZUBEREITUNG UND GARZEIT: 30 MINUTEN**

Crostino alle Zucchini

Zucchini-Crostini

Geschmacksneutrales, hitzebeständiges Pflanzenöl zum Braten, 2 mittelgroße Zucchini, in feine Scheiben geschnitten, 4 EL natives Olivenöl extra, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 2 EL gehackte frische Petersilie, 1 EL gehackte frische Minze, Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 EL Weißweinessig, 1 Baguette, erst längs und dann quer halbiert, 350 g Stracciatella-Käse (ein weicher Frischkäse, die Vorstufe von Burrata)

- 1 Ein Backblech mit Küchenpapier auslegen und neben den Herd stellen. Eine Pfanne gut 1 cm hoch mit geschmacksneutralem Öl füllen und auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zum Prüfen der richtigen Temperatur das Ende eines Holzlöffels in das Öl tunken – wenn es sofort Bläschen bildet, ist es heiß genug.
- 2 Die Zucchini im heißen Öl 4–5 Minuten goldbraun braten. Mit einem Seihlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 3 In einer mittelgroßen Schüssel 2 EL von dem Olivenöl mit Knoblauch, Petersilie, Minze sowie Salz und Pfeffer verquirlen. Die frittierten Zucchini dazugeben und gut vermengen. Den Essig unterrühren und bei Zimmertemperatur etwa 15 Minuten durchziehen lassen.
- 4 Vor dem Servieren in einer großen Pfanne die übrigen 2 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Brot darin von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten goldbraun rösten.
- 4 Den Käse gleichmäßig über die Brotscheiben verteilen, dann mit den marinierten Zucchini belegen und servieren.



BUCHTIPP

_ ITALIEN PUR

Die „New York Times“-Bestsellerautorin, Content-Creatorin und Pasta-Queen Nadia Caterina Munno beweist mit ihrem grandiosen neuen Kochbuch, dass sie weit mehr kann als Pasta. In über 100 sensationellen (Mamma mia! So good!) Gerichten widmet sie sich der traditionellen italienischen Küche – von Aperitivi, Secondi, Primi bis Dolci und vielem mehr. Nadia präsentiert sich im Buch gewohnt extravagant und mit ihrem unterhaltsamen Hang zum Drama. Just gorgeous!

**The Pasta Queen: Meine italienischen Lieblingsrezepte von Nadia Caterina Munno, € 30,90
2025, Christian Verlag, ISBN: 978-3-95961-991-2**

MITMACHEN & GEWINNEN

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

Wissen Sie schon

WISSENSQUIZ

alles?

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



LOS GEHT'S

Wie heißt „Gewebe“ auf Englisch?

- cartilage
- tissue
- tendon
- thigh

Thema Urlaubsrecht. Welche Aussage stimmt?

- Arbeitnehmerinnen haben pro Arbeitsjahr Anspruch auf sechs Wochen bezahlten Urlaub.
- Auch für freie Dienstnehmerinnen gelten automatisch die Regelungen des Urlaubsgesetzes.
- Nach 25 Jahren ununterbrochener Dienstzeit bei derselben Arbeitgeberin erhöht sich der Anspruch auf sechs Wochen Urlaub.
- Eine Übertragung des Urlaubs ist bis zu fünf Jahre lang möglich.

Welche ist KEINE der fünf Schlüsselkompetenzen emotionaler Intelligenz?

- Selbstwahrnehmung
- Selbstregulation
- Selbstbewusstsein
- Selbstverliebtheit

Thema Gesundheit und Hitze. Welche Aussage stimmt?

- Der Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall.
- Nach einem Sonnenstich erholt sich die Betroffene meist schnell nach dem Umkippen.
- Beim Sonnenstich ist der Kopf blass und kühl.
- Bei Hitze beginnt der Körper zu schwitzen, um sich zu kühlen. Er erhöht die Herzfrequenz und verengt die Blutgefäße.



MITMACHEN & GEWINNEN:
1 von 3 Malen nach Zahlen gewinnen!*

WISSEN ÜBERPRÜFEN & GEWINNEN

_ PKA-GEWINNSPIEL

Mit CreArt – Malen nach Zahlen von Ravensburger den Weg zur inneren Ruhe und Entspannung finden. Einfach auspacken und losmalen: Das Motiv „Poolzeit“ sorgt für Malspaß und lädt zum Abschalten und Träumen ein. Die Motivlinien sind bereits aufgedruckt und nummeriert und werden mit den fertig gemischten Acrylfarben ausgemalt. Ist das Werk fertig gestellt, eignet es sich perfekt als Wandschmuck.

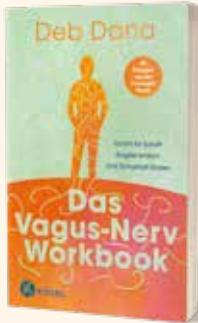
CREART POOLZEIT
von Ravensburger, EUR 28,99

* Infos zur Teilnahme & Gewinnspielinformation

Eine Teilnahme setzt Ihre Registrierung unter pka-up.apoverlag.at voraus. Unter jenen Leserinnen, die die Fragen online beantworten und bei der Anmeldung die Wohnadresse für die Zusendung des Gewinnpreises angegeben haben, verlosen wir diesmal: 3 x Malen nach Zahlen „Poolzeit“. 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.

Da sollten Sie auch mal reinschauen

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



POLYVAGAL-PRAXIS

Das Vagus-Nerv Workbook

Unsere Verhaltensweisen und Emotionen gründen alle in unserem Nervensystem. Es beeinflusst, wie wir uns in unserem Körper fühlen, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen und wie wir in Beziehung zu anderen treten. Wenn wir gestresst, ängstlich und überwältigt sind, leidet unser Nervensystem und unser Leben. Die Polyvagal-Theorie hat neue, wirksame Instrumente zur Regulierung des Vagus-Nervs hervorgebracht, die in diesem Arbeitsbuch mit den Übungen und Reflexionen der Polyvagal-Expertin Deb Dana ganz praktisch erfahrbar werden. Dana bietet Werkzeuge an, um die Feinheiten und Bedürfnisse unseres Körpers zu verstehen, auf sie zu reagieren und individuelle Strategien für herausfordernde Momente zu entwickeln. Auch wenn wir unser stressiges Leben nicht beruhigen können, so doch unseren Körper.

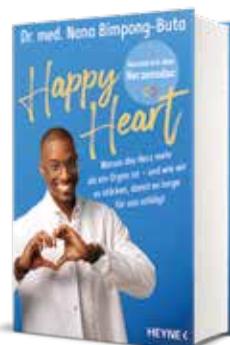
von Deb Dana
2025, Kösel, € 16,50
ISBN: 978-3-466-34841-1

HAPPY HEART

– GESUND MIT DEM HERZENSDOC

Unser Herz schlägt für uns – Tag für Tag. Es ist ein fantastischer Lebensmotor, unser Taktgeber und zugleich das Zentrum unserer tiefsten Gefühle. Doch wie halten wir es wirklich gesund? Kardiologe Dr. med. Nana-Yaw Bimpong-Buta – bekannt als „Herzense Doc Nana“ – ist überzeugt: Ein starkes Herz lebt von einem gesunden Lebensstil – doch es braucht mehr als gute Blutwerte. In „Happy Heart“ nimmt er uns mit auf eine faszinierende Reise in die Welt unseres Herzens – wissenschaftlich fundiert, lebensnah und voller Herzblut. Mit Humor, bewegenden Geschichten und alltagstauglichen Impulsen zeigt er, wie wir unser Herz nicht nur medizinisch, sondern auch emotional stärken. Denn wer sein Herz schützt, öffnet die Tür zu einem Leben voller Lebendigkeit, Vertrauen und purer Herzfreude.

von Nana-Yaw Bimpong-Buta
2025, Heyne, € 20,60
ISBN: 978-3-453-21904-5



111 IMPULSE FÜR EIN SELBSTBEWUSSTES LEBEN

Liebeserklärung an sich selbst

Selbstbewusst aufzutreten ist nicht immer einfach. Mitunter schleichen sie sich ganz unangekündigt an, die negativen Gefühle, Selbstzweifel, Stimmungsschwankungen, Durchhänger. Sie gehören zum Leben dazu, aber es gibt Techniken, um sie im Zaum zu halten und ihnen gewappnet entgegenzutreten zu können. Ein gesundes Selbstbewusstsein und mentale Stärke helfen, den Alltag besser zu bewältigen und im privaten wie beruflichen Kontext gut aufgestellt zu sein. Andrea Rodat stellt in ihrem Ratgeber praxisnahe und gut umsetzbare Schritte vor, die jede/r erlernen und anwenden kann. Wie lautet der Code zum Optimismus, was sind die Energiekiller und wie kann man sich vor Grübeleien schützen? Die Autorin gibt wertvolle Tipps und hilfreiche Impulse, die in ganz unterschiedlichen Situationen dazu beitragen können, dass sich das Leben etwas leichter anfühlt.

von Andrea Rodat
2025, Emons Verlag, € 19,50
ISBN: 978-3-7408-2445-7

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

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



G G K M U L L E N L O W E



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!



TICKETS FÜR 5/8ERL IN EHR'N GEWINNEN

GEWINNSPIEL

_5/8ERL IN EHR'N

Das siebente Studioalbum der legendären Wiener Band 5/8erl in Ehr'n scharrt in den Startlöchern. Unsere Gesellschaft ist im Dauerstress. 5/8erl in Ehr'n drehen den Spieß um und liefern mit BURN ON! eine Sound-Therapie. Der Wiener Soul dient dabei als Schmerzmittel gegen den überfordernden Alltag unserer Zeit. Die 8erl bewegen sich dabei in einem beinahe unerschlossenem Terrain der österreichischen Musiklandschaft: zwischen der Wehmut, ewigem Raunzen und zwanghafter Kabarett-Blödelei musizieren die 8erl in ihrer eigenen Welt, wo die ZuhörerIn mit Anmut, Tiefgang und Humor beschenkt wird. Infos unter www.5achterl.at.

Wir verlosen 2 Karten für „5/8erl in Ehr'n“ am 14.9.2025 im THEATER IM PARK, Wien.

* Infos zur Teilnahme & Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail mit dem Betreff „5/8erl“ sowie ihrem Namen und Anschrift an gewinnspiel@apoverlag.at. Einsendeschluss ist der 5.9.2025. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 63.

SUDOKU

Ist doch logisch?!

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

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

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

Auflösungen

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

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

KREUZWORTRÄTSEL

Dem Lösungswort auf der Spur

engl. für: Hissstern	Fahrzeug	Flusslandschaft Abk.f. Pferdestärke		griech. Hauptstadt	nordisches Göttergeschlecht	franzö. und	Nusskonfekt	Ktz.-Nationalitätszeichen Island	amerikan. Wildrind	italienisch: Meer	4	nordischer Männername	abgestorben
					Alterschwäche								
			engl.: weiß	Frucht im Mutterleib					die Pole betreffend	10	Hafenstadt I. Südamerika	9	2
während		Verhältniswort rühre. schwed. Popgruppe				Lauffläche des Schuhs		vermögend					
kleines Wasserfahrzeug				Manko	arabischer Artikel	Gesellschaftszimmer					Opernkomp. Kurf..	span. Artikel	altrom. Bürgerver-sammlungen
zustehender Nachlass				Affenart	3			Blume, auch Automarke		Fabrik			
	6					Geldwesen		Etikett		7			indl. Nobelpreis-träger f. Literatur
Abk. für: oder ähnlich				altrom. Zahlzeichen f.: 101		chem. Element				Doppelsalz		chem. Z. f. Thulium	
Edelstein	auf diese Art	frz. Physikerpaar			8			Tongeschlecht		Gebirge in der Mongolei			
	1					Senkblei		Abfall zustimmende Antwort		5		Boden-tum-übung	
		Abk.f. Bluetooth	englisch: ist	ungarischer Männername						chem. Z. f. Cobaltum	franzö-sisch: König		
lat.: ich	11	auf zwei Tonarten bezogen						indian. Pflanzgilt					
Sitzgelegenheit							Meteorstrom						

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Das Lösungswort der Ausgabe 03 | 25 war: „Sonnenblume“

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. **Chefredaktion:** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26; Mag. pharm. Irene Senn, PhD [si, Stv.], DW 25 **Redaktion:** Camilla Burstein, MA [cb], DW 38; Mag. pharm. Angelika Chlud [ac], DW 67; Mag. pharm. Verena Kimla [vk], 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, Dr.-Arthur-Lemisch-Platz 7 – 2. OG | RAINERHOF, 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 Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an redaktion@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.



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

Kytta®

Kytta®

Schmerzsalbe



Pflanzliches Arzneimittel
Wirkstoff: Flüssigextrakt aus frischer Beinwellwurzel

Mit der Kraft der Natur¹ gegen Schmerzen.

GENAUSO SCHMERZLINDERND WIE EIN DICLOFENAC-GEL 1,16%²

1. Wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe pflanzlichen Ursprungs.

2. Untersucht bei Sprunggelenksverstauchungen im klinischen Vergleich mit einem Diclofenac-N-Ethylethanamin Gel, Predel H.-G. et al. Phytomedicine. 2005; 12:707-714

Bezeichnung des Arzneimittels: Kytta Schmerzsalbe. **Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** 100 g enthalten: 35 g Flüssigextrakt aus frischer Beinwellwurzel (Symphyti radix recens, Droge-Extrakt-Verhältnis 1:2), Auszugsmittel: Ethanol 60 % (v/v). Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 100 g enthalten: 14 g Erdnussöl, 7 g Ethanol, ca. 168 mg Parabene (Parahydroxybenzoate), 6,1 g Cetylstearylalkohol, 190 mg Natriumdodecylsulfat, Parfümöl Spezial (enthält ca. 0,341 g Benzylbenzoat, weiters 0,02 mg Benzylalkohol, Citral, Citronellol, Cumarin, Geraniol, Farnesol, Hydroxycitronellal, D-Limonen, Linalool, Eugenol), Fichtennadelöl (enthält D-Limonen), Lavendelöl (enthält D-Limonen, Linalool). Gesamtethanolgehalt: 7,875 % V/V. **Anwendungsgebiete:** Pflanzliches Arzneimittel zur äußerlichen Behandlung von: Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 8 Jahren; Gelenk- und Muskelschmerzen; Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenksarthrose degenerativen Ursprungs; akuten Myalgien im Bereich des Rückens bei Erwachsenen ab 18 Jahren. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 8 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Erdnuss, Soja oder einen der sonstigen Bestandteile. Kytta Schmerzsalbe darf bei Kindern unter 8 Jahren aufgrund des Gehaltes an Pyrrolizidinalkaloiden nicht angewendet werden. Kytta Schmerzsalbe darf nicht auf offene Wunden aufgetragen werden. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Andere topische Mittel gegen Gelenk- und Muskelschmerzen. ATC-Code: M02AX. **Liste der sonstigen Bestandteile:** Cetylstearylalkohol, Glycerol-Monostearat, Natriumdodecylsulfat, raffiniertes Erdnussöl, gereinigtes Wasser, Lavendelöl (enthält D-Limonen, Linalool), Fichtennadelöl (enthält D-Limonen), Phenonip (enthält Phenoxylethanol, ((Iso)Butyl-, Ethyl-, Methyl-, Propyl-4-hydroxybenzoat), Parfümöl Spezial (enthält Benzylbenzoat, Benzylalkohol, Citral, Citronellol, Cumarin, Geraniol, Farnesol, Hydroxycitronellal, D-Limonen, Linalool, Eugenol), PPG-1PEG-9 Laurylglykolether, Natriumhydroxid (zur pH-Einstellung), Ethanol 96 %. **Inhaber der Zulassung:** PnG Health Germany GmbH, 65824 Schwalbach am Taunus, Deutschland. **Rezeptpflicht/Apothekenpflicht:** Rezeptfrei, Apothekenpflichtig. Weitere Informationen zu den Abschnitten Besondere Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstige Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit und Nebenwirkungen entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation. **Stand der Information:** November 2022