

DIE PHARMAZEUTISCH-
KAUFMÄNNISCHE ASSISTENTIN

pka Magazin

05
25

PKA praxis

– GELEBTE WERTSCHÄTZUNG

Warum sie mehr als
ein nettes „Extra“ ist

PKA intern

– KARRIEREKILLER TEILZEIT?

Grundlagen, Gehalt, Urlaub
und Karrierechancen

PKA life

– MITMACHEN & GEWINNEN

Tolle Rätsel, Quiz
und Gewinnspiele



KI generiert

IM FOKUS

Gesund durch den Herbst



Corona ignorieren ist auch keine Lösung.

Suchen Sie bei Symptomen sofort ärztlichen Rat!

Besonders ab 60 und bei gesundheitlicher Vorbelastung!

- **Corona:** Die Pandemie ist vorbei, die Gefahr bleibt. Riskieren Sie keine Verschlechterung Ihrer Gesundheit!
- **Erkennen:** Wenn Sie über 60 Jahre sind, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder chronischen Lungenerkrankungen, Immunschwäche oder Diabetes leiden, rauchen oder Übergewicht (Body-Mass-Index BMI >30) haben, sollten Sie keine Zeit verlieren.
- **Und handeln:** Suchen Sie schon bei ersten Erkältungssymptomen ärztliche Hilfe!

**Corona
erkennen &
handeln** →

EDITORIAL

Geschätzte PKA, liebe Apotheken-Mitarbeiterin

Der Herbst ist da – mit all seiner Farbenpracht, aber auch mit seinen typischen Herausforderungen. Wenn die Tage kürzer werden und immer mehr Menschen mit Erkältungssymptomen in die Apotheken kommen, zeigt sich, wie unverzichtbar PKA sind.

Mit dem Herbst kommt nicht nur die bunte Jahreszeit, sondern auch die alljährliche Erkältungswelle. Viele Menschen sind verunsichert, wenn sie ihre Symptome nicht richtig einordnen können. Gerade dann kommt die Stärke der PKA an der Tara zum Tragen: Mit Ihrer Beratung, Ihrer Geduld und Ihrer inneren Ruhe geben Sie den Kundinnen und Kunden Orientierung und Sicherheit.

Zu keiner anderen Jahreszeit ist Ihr fachliches Beratungswissen so gefragt wie im Herbst. Ob es um rezeptfreie Nahrungsergänzungen oder Vitaminpräparate geht, die das Immunsystem stärken – Sie wissen, wann und wie diese wertvollen Unterstützer sinnvoll wirken. Oft sprechen die Menschen nicht von selbst darüber, weil ihnen gar nicht bewusst ist, welchen Unterschied ein gestärktes Immunsystem machen kann. Doch wenn Sie erklären, dass Immunpräparate einen wirksamen Schutz vor erneuten Infekten bieten, sind viele dankbar und fühlen sich verstanden. Ihre Beratung ist dabei oft mehr wert als jedes Produkt selbst.



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

Natürlich gibt es auch herausfordernde Situationen. Mir ist bewusst, dass besonders in Zeiten erhöhter Infektionszahlen Kundinnen und Kunden mit Sorgen oder gar mit Ungeduld in die Apotheke kommen können. Umso wichtiger ist es dann, Ruhe zu bewahren, empathisch zuzuhören und lösungsorientiert zu handeln. Genau das macht unsere Arbeit in der Apotheke so wichtig: Jede Apothekerin, jeder Apotheker und jede Pharmazeutisch-kaufmännische Assistenz ist nicht nur Informationsquelle, sondern auch Stütze in unsicheren Momenten.

Freundlichkeit, Empathie und kompetente Beratung – das sind die drei Eckpfeiler, die PKA täglich leben. PKA tragen maßgeblich dazu bei, dass die Apotheke für die Menschen die erste Anlaufstelle ist, wenn es um ihre Gesundheit geht. Und wenn die Tage kürzer werden und die Schlangen in der Apotheke länger, sind Sie es, die den Unterschied machen.

Herzliche Grüße
Ihr Mag. pharm. Thomas W. Veitschegger



INTRO

_ LIEBE PKA!

So schnell ist sie vorbei, die schöne warme Sommerzeit. Die Tage werden wieder kürzer, der Herbst ist da – und mit ihm nicht nur die bunten Blätter, sondern auch Regen, Erkältungswellen und der Griff zum Taschentuch. Eine Zeit, in der unser Immunsystem besonders gefordert ist. An der Tara wissen wir bereits, wie wir unsere Kundinnen bestmöglich durch diese Zeit begleiten können. Neben Vitamin C und Co. gibt es viele weitere gute Tipps, wie wir unser Immunsystem in Schwung bringen können, mehr dazu ab Seite 16. Praktisch für die Beratung, aber auch für uns selbst, wenn draußen Wind und Wetter toben.

Ein weiteres Thema, das mindestens genauso wichtig ist, ist die Wertschätzung im Team. Wir alle wissen, wie viel besser die Arbeit läuft, wenn wir uns gesehen und anerkannt fühlen. Kleine Gesten können hier oft Großes bewirken – für die Stimmung in der Apotheke ebenso wie für die eigene Motivation (blättert hierfür auf Seite 14).

Übrigens, was sagt ihr zu „Schnecken-Schleim in der Kosmetik“? Klingt erstmal gewöhnungsbedürftig und ein wenig glitschig, oder? Tatsächlich ist er aber vor allem in koreanischer Kosmetik ein echter Beauty-Trend. Was es damit auf sich hat und wie es wirkt, erfahrt ihr auf der S. 10.

Somit wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen und Lernen! Genießt den Herbst und tankt noch ganz viel Sonne und positive Energie für den bevorstehenden Winter,

KATJA EIBENBERGER

Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin

Inhalt

05
25

Coverstory

PKA praxis

- 7** **Wissenswertes praxis**
- 10** **Hype oder Wundermittel?**
Schnecken Schleim in der Kosmetik
- 14** **KOLUMNE VON DANIELA GRUBER**
Gelebte Wertschätzung
Warum sie sich „auszahlt“
- 16** **COVERSTORY**
Gesund durch den Herbst
Immunpower aus der Apotheke
- 22** **Herbstzeit = Trockenzeit?**
So bleibt die Haut geschmeidig
- 24** **Mikronährstoffe**
Alles, was Sie über Natrium wissen müssen
- 25** **PKA Markt**
- 26** **Drei Fakten zur Medizingeschichte**
- 28** **Tierberatung an der Tara**
- 32** **Do you speak english?**
Teil 40: metabolic syndrome

PKA intern

- 35** **Wissenswertes intern**
- 38** **KOLUMNE VON**
MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHNIG
Dreamteam
 Im Team macht die Arbeit doppelt Spaß!
- 39** **PKA-Akademie Termine**
- 40** **Gut vorbereitet für die LAP...**
 Teil 25: Augen
- 42** **Homöopathie**
 Die Faktenlage
- 44** **Alles, was Recht ist**
 Teilzeitarbeit in Österreich



28



PKA life

- 47** **Wissenswertes life**
- 50** **Im Gespräch mit...**
 Justin Hödl im Porträt
- 52** **Rezepte**
 Wiener Küche
- 55** **Buchtipps**
 Da sollten Sie auch mal reinschauen
- 56** **Mehr Wissen für PKA**
 Wissen Sie schon alles?
 Wissen überprüfen und gewinnen
- 58** **Rätsel, Quiz & Impressum**



Gemeinsam. Kinder.Stärken.

SPENDEN UNTER WWW.PROJUVENTUTE.AT

SPENDENKONTO: IBAN: AT61 2040 4000 4040 4600

– Kostenlose Anzeige –





Kundenzufriedenheitsumfrage 2025: Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Liebe Apothekerinnen, liebe Apotheker, liebe PKA,

wir schätzen Ihre Meinung und legen großen Wert auf Ihre Zufriedenheit. Als APOVERLAG ist es unser stetiges Ziel, unseren Service kontinuierlich zu verbessern und Ihre Bedürfnisse optimal zu erfüllen. Daher bitten wir Sie sehr herzlich, an unserer Kundenzufriedenheitsumfrage auf www.apoverlag.at teilzunehmen.

Wir freuen uns über Ihr Feedback:
Mag. Heinz Wlzek und DI Franz Coreth,
Geschäftsführung



NEHMEN SIE NOCH HEUTE AN UNSERER UMFRAGE TEIL!
EINFACH DEN QR-CODE SCANNEN –
SIE WERDEN AUTOMATISCH WEITERGELEITET.

**JETZT
MITMACHEN
UND €100,-
APOSHOP-
GUTSCHEIN
GEWINNEN!**





Paracetamol

_ RISIKO IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Einnahme von Paracetamol in der Schwangerschaft war zuletzt – aufgrund der zweifelhaften Aussagen des US-Präsidenten – öffentlich diskutiert worden. Paracetamol ist weltweit das am häufigsten verwendete rezeptfreie Schmerz- und Fiebermittel in der Schwangerschaft. Einige Studien zeigen jedoch, dass die Einnahme während der Schwangerschaft mit einem erhöhten Risiko für neurologische Entwicklungsstörungen (NDDs) bei Kindern verbunden sein kann, darunter Autismus-Spektrum-Störungen (ASD) und ADHS. Ein amerikanisches Forschungsteam hat 46 Studien zum Zusammenhang zwischen pränataler Paracetamol-Einnahme und NDDs ausgewertet. 27 Studien zeigten einen signifikanten Zusammenhang, 9 keinen und 4 einen schützenden Effekt. Besonders Studien mit hoher methodischer Qualität berichteten häufiger von einem erhöhten Risiko. Die Ergebnisse liefern einen wichtigen Beitrag zur wissenschaftlichen Diskussion, beweisen jedoch keine Kausalität. Paracetamol bleibt aktuell Mittel der Wahl in der Schwangerschaft, sollte aber natürlich wie jedes Medikament nur unter ärztlicher Aufsicht, nur bei klarer Indikation und so kurz wie möglich eingenommen werden.

Eine COVID-19-Erkrankung kann nach wie vor schwer verlaufen, insbesondere bei Personen, die Vorerkrankungen haben oder über 60 Jahre alt sind.



NEUE WIRKSTOFFKLASSE

_ BLUTHOCHDRUCK

Beim diesjährigen Kongress der European Society of Cardiology wurden vielversprechende Daten zu einer neuen Wirkstoffklasse zur Bluthochdruck-Therapie vorgestellt.

Bei vielen Menschen bleibt Bluthochdruck trotz mehrerer Medikamente schwer einstellbar. Ein wichtiger Grund ist eine Fehlregulation des Hormons Aldosteron, das den Blutdruck mitsteuert. Genau hier setzt die neue Substanzklasse der Aldosteron-Synthase-Hemmer an. In der Studie wurde der Wirkstoff Baxdrostat bei fast 800 Personen getestet, deren Blutdruck trotz Therapie weiterhin zu hoch war. Nach 12 Wochen sank der Blutdruck im Schnitt um 9 mmHg – zusätzlich zur bestehenden Medikation. Die Wirkung hielt sogar nachts und noch nach Absetzen des Mittels an. Wie bei anderen Aldosteron-Hemmern kam es zu einem leichten Anstieg der Kaliumwerte. Schwerwiegende Fälle waren jedoch selten (unter 3%). Weitere Präparate dieser Wirkstoffklasse befinden sich in der klinischen Prüfung.



VORSORGEN

Corona: Virenanstieg im Abwasser

Im Abwasser zeigt sich ein leichter Anstieg von SARS-CoV-2. Jetzt im Herbst sollte rechtzeitig an die Auffrischungsimpfung gedacht werden – hierfür sind neue Impfstoffe verfügbar (s. Kasten).

Ob und wann sich eine Herbst-/Winterwelle entwickeln wird, lasse sich aus den Abwasserproben auf Viren nicht ablesen. COVID-19 sei jedoch immer noch da und Erkrankungen können schwer verlaufen, insbesondere bei Personen mit gesundheitlichen Risiken (Vorerkrankungen wie Krebs, Autoimmunerkrankungen und Atemwegs-, Herz- oder neurologische Erkrankungen) – aber auch Personen ab 60 Jahren und Schwangere zählen zur Risikogruppe.

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

Schmetterlingskinder leben mit einer unheilbaren, schmerzvollen Hauterkrankung. Bitte spenden Sie unter [schmetterlingskinder.at](https://www.schmetterlingskinder.at)

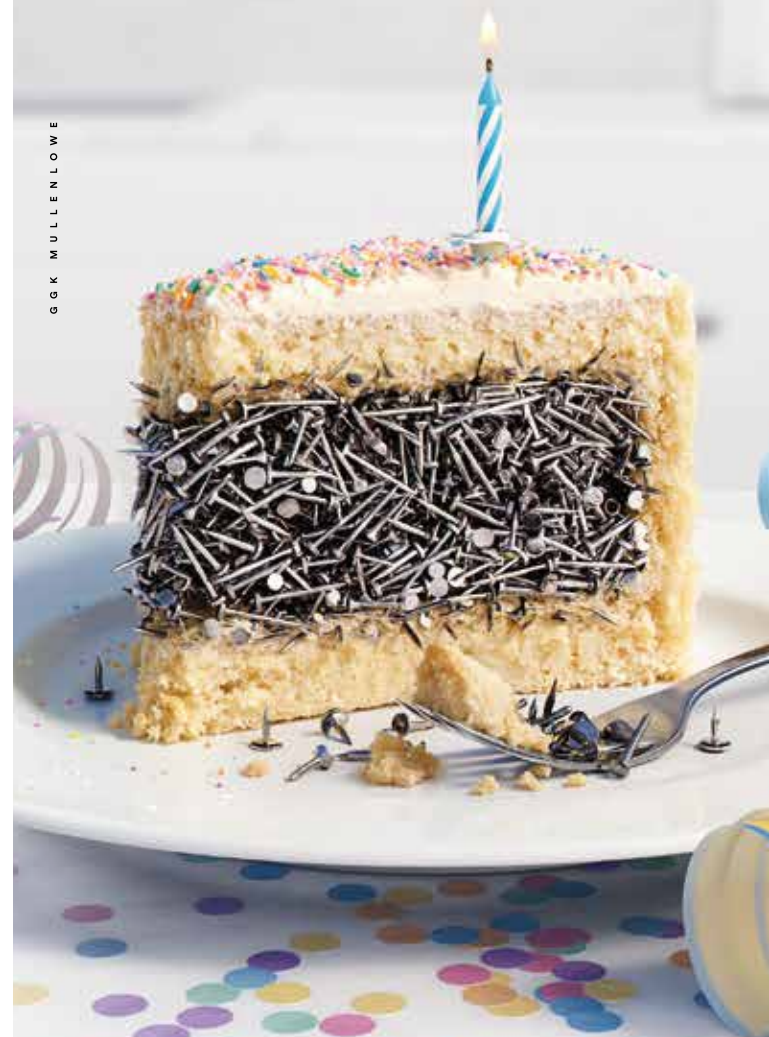
UPDATE

Angepasste Impfstoffe verfügbar

Gegen einen schweren Verlauf von COVID-19 sind vor Beginn der Erkältungssaison angepasste Impfstoffe verfügbar. Die kostenlosen LP.8.1-Variantenimpfstoffe sind in Auslieferung, teilte der Verband der Impfstoffhersteller (ÖVIH) mit. Laut Informationen der Impfstoffhersteller zeigen erste Daten, dass der neu adaptierte COVID-19-Impfstoff eine bessere Immunantwort gegen derzeit vorherrschende und neu auftretende Sublinien generiert als die Impfstoffformulierungen der Vorsaison.

Unabhängig davon, wie oft oder ob man in der Vergangenheit gegen Corona geimpft wurde, lautet die Empfehlung im österreichischen Impfplan, sich einen angepassten Impfstoff einmalig verabreichen zu lassen. „Für Personen, die keine gesundheitlichen Risiken haben, wird ein Abstand zur letzten COVID-19-Erkrankung oder Impfung von etwa zwölf Monaten angeraten“, so Maria Paulke-Korinek vom Gesundheitsministerium. „In den vergangenen Saisons konnte gezeigt werden, dass in den ersten beiden Monaten nach der Impfung das Risiko einer symptomatischen Infektion um 40–50 % reduziert werden konnte. Der Schutz vor Hospitalisierungen war noch höher und nahm erst im Laufe der Zeit ab.“

GGK MULLENLOWE



debra
Hilfe für die Schmetterlingskinder.



Hype oder Pflegewunder?

SCHNECKENSCHLEIM

Was für einige gewöhnungsbedürftig klingt, gehört für andere zur täglichen Routine. Vor allem in der koreanischen Kosmetik wird Schnecken-schleim regelmäßig gegen Zeichen der Hautalterung und unreine Haut eingesetzt. Eine gute Feuchtigkeitsversorgung ist zu erwarten, wer jedoch Wert auf Tierwohl legt, sollte zu veganen Alternativen greifen.

VON DIPL.-ING. CARINA STEYER

Schnecken produzieren Schleim, auch bekannt als Schneckenmucin, um sich fortbewegen zu können, ihre Haut vor dem Austrocknen zu bewahren und sie vor Verletzungen zu schützen. Wie effektiv dieser Schutz ausfällt, wird deutlich, wenn die Tiere über scharfkantige Untergründe kriechen. Sie passieren selbst Rasierklingen unbeschadet. Darüber hinaus schützt die Schleimschicht vor UV-Strahlung, wirkt antibakteriell und ist in der Lage, kleine Risse, größere Kratzer und sogar Sprünge im Schneckenhaus so zusammenzuhalten, dass sie wieder fest miteinander verwachsen können.

Schon die alten Griechen ahnten, dass Schnecken-schleim auf menschlicher Haut positive Wirkungen entfalten könnte. Sie verwendeten ihn vor allem zur Behandlung von Hautverletzungen und -entzündungen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist er bis heute fester Bestandteil. Dass Schnecken-schleim seinen Weg in die koreanische Hautpflege gefunden hat, soll vor allem einem Zufall geschuldet sein. So sollen Schneckenbauern bemerkt haben, dass ihre Hände nach dem Kontakt mit den Tieren außergewöhnlich weich und geschmeidig waren, und dies der Kosmetikindustrie zugetragen haben.

WERTVOLLE WEINBERGSCHNECKE

Weltweit existieren mehr als 40.000 Schneckenarten, deren Schleim ganz unterschiedliche Inhaltsstoffe aufweist. Für die Kosmetikindustrie interessant ist vor allem der Schleim von Weinbergschnecken. Er enthält neben Hyaluronsäure, die für ihre aufpolsternde und damit faltenreduzierende Wirkung bekannt ist, Glykoproteine und Glykolsäure. Erstere unterstützen Heilungsprozesse der Haut, lindern Entzündungen und vermindern Rötungen. Zweitere wirkt wie ein sanftes Peeling, wodurch die Haut glatter und ebenmäßiger erscheint. Zudem hat Glykolsäure eine leicht aufhellende Wirkung.

Auch Kollagen und Elastin konnten in Weinbergschnecken-schleim nachgewiesen werden. Sie wirken sich positiv auf die Elastizität der Haut »

TIPP

— GIBT ES EIN ALLERGIERISIKO?

Grundsätzlich besteht bei der Anwendung von Schneckenschleim immer die Möglichkeit, dass durch die Fremdproteine eine Kontaktdermatitis ausgelöst wird. Der Schleim enthält zudem ein Protein, das strukturelle Eigenschaften mit dem Protein aufweist, das für Hausstaubmilbenallergien verantwortlich ist. Kreuzreaktionen sind hier durchaus denkbar. Besteht bereits eine Allergie gegen Schalentiere, sollten Kundinnen vorsorglich auf die Verwendung von Produkten mit Schneckenschleim verzichten.





Weltweit existieren mehr als 40.000 Schneckenarten, deren Schleim ganz unterschiedliche Inhaltsstoffe aufweist. Für die Kosmetikindustrie interessant ist vor allem der Schleim von Weinbergschnecken.

- » aus, mindern kleine Falten und beugen der Entstehung von neuen vor. Kupferpeptide und Zink haben antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften. Allantoin regt die Zellregeneration an und unterstützt beim Aufbau geschädigter Haut.

– UMSTRITTENE ROHSTOFFGEWINNUNG

Ethisch betrachtet ist die Verwendung von Schneckenschleim in Kosmetikprodukten ein schmaler Grat. Schnecken sondern ihren Schleim über spezielle Drüsen an der Unterseite ihres Körpers ab, wo er theoretisch von Hand abgesammelt werden kann. Eine sehr aufwendige Prozedur, die nur wenige Produzenten anwenden. In der Regel stammt der Rohstoff von großen Schneckenfarmen, die gezielt ausnutzen, dass die Tiere unter Stress mehr Schleim produzieren. Bekannte Methoden, um Schnecken zu stressen, ist das Schleudern in Zentrifugen, das Stechen mit Stöcken, die Anwendung von Stromstößen und das Übergießen mit kaltem Wasser oder Salzwasser.

Anders als Wirbeltiere fallen Schnecken nicht unter das Tierschutzgesetz. Die Gewinnung von Schleim durch Stressen der Tiere gilt daher nicht als Tierquälerei. Produzenten, die mit diesen Methoden arbeiten, versichern zudem, dass die Tiere keinen Schaden nehmen. Tierschutzorganisationen widersprechen hier regelmäßig. Verbraucherinnen, die Schneckenschleim aus tierschonender Haltung nutzen wollen, haben die Möglichkeit, auf Unternehmen zurückzugreifen, die ihre Produktionsmethoden offenlegen. Hier wird zum Beispiel von Me-

SNAIL SECRETION FILTRATE

– INHALTSANGABEN PRÜFEN

Aufgrund seiner Wirkstoffe kommt Schneckenschleim vor allem in Produkten zur Anti-Aging-Pflege sowie bei unreiner Haut und Hyperpigmentierungen zum Einsatz. Die Produktpalette ist dabei sehr umfangreich und reicht von Gelen über Essenzen und Cremes bis hin zu Masken.

In den Inhaltsangaben findet man den Schleim der Weinbergschnecke unter der Bezeichnung „Snail Secretion Filtrate“. Dies sollten Verbraucherinnen im Zweifel immer nachprüfen, rät die Tierschutzorganisation PETA (People for the Ethical Treatment of Animals). Denn mitunter würden Kosmetikunternehmen auch den Schleim der Gartenschnecke, der keine nachweislich wertvollen Wirkstoffe für die Haut enthält, in die Produkte einarbeiten. Ersichtlich ist dies nur an den Inhaltsangaben, wo Gartenschneckenschleim unter dem Namen „Helix aspersa Müller“ aufgeführt wird. Ob Schneckenschleim auch medizinisch nutzbar ist, etwa zur Behandlung von Hauterkrankungen wie Neurodermitis, nach Verbrennungen oder in der Wundheilung, ist derzeit noch Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. Eindeutige Ergebnisse gibt es bisher nicht, weshalb geraten wird, Schneckenschleim ausschließlich für kosmetische Zwecke zu nutzen.

thoden berichtet, bei denen die Schnecken zur Schleimgewinnung auf einem Metallnetz in einem dunklen, ruhigen Raum platziert werden. Nach etwa einer Stunde werden die Tiere abgesammelt und der abgesonderte Schleim eingesammelt.

Verbraucherinnen, die gänzlich auf Schneckenschleim in Kosmetika verzichten möchten, sind mit veganen Produkten auf der sicheren Seite. Als Alternative zum Schneckenschleim können Präparate empfohlen werden, die Glycerin und Hyaluronsäure als Feuchthaltemittel enthalten. Pflegeprodukte mit Vitamin A können sich positiv auf die Tiefe von Falten auswirken, Hyperpigmentierungen können mit Vitamin C gemildert werden. □

Der Couponing-Treuepass

Es ist so weit: Seit Mitte September 2025 wird das innovative APOVERLAG-Couponing um einen Verteilkanal erweitert. Wir präsentieren den Couponing-Treuepass als moderne Kundenbindungslösung für Apotheken!

Seit 2020 lassen Industriekampagnen – durchgeführt mit dem APOVERLAG-Couponing – Apotheken von höheren Verkaufszahlen und mehr Kundschaft profitieren.

Mit dem Couponing-Treuepass eröffnet sich nun ein zusätzlicher, moderner Vertriebskanal, der Sie dabei unterstützt, die Bindung Ihrer Kundschaft zu stärken und Ihren Umsatz zu steigern. Ihre Kundschaft wird dadurch motiviert, regelmäßig in Ihrer Apotheke einzukaufen. Dadurch verschaffen Sie sich einen klaren Wettbewerbsvorteil – ohne zusätzlichen Aufwand im Tagesgeschäft und völlig kostenlos in der Nutzung.

So funktioniert der Treuepass

Der Treuepass ist als Kampagne auf Sammelbasis gestaltet – Ihre Kundschaft sammelt Produktkäufe oder

Umsätze direkt in Ihrer Apotheke und wird mit einem Bonus belohnt.

1. Die Kunden und Kundinnen können den Treuepass entweder als gedruckte Karte oder digital auf dem Smartphone nutzen. Für den digitalen Treuepass erfolgt die Registrierung über einen QR-Code und die Eingabe der E-Mail-Adresse – passend zur jeweiligen Treuepass-Aktion. Der QR-Code ist auf der Karte oder anderen Werbemitteln zu finden. Das Plus für Ihre Kundschaft: Der digitale Pass kann außerdem im Smartphone-Wallet gespeichert werden – und ist so jederzeit griffbereit.
2. Der Treuepass wird beim ersten Kauf aktiviert: Beim Einkauf eines teilnehmenden Produkts wird der Treuepass an der Tara gescannt oder der Treuepass-Code eingegeben.

3. Die Kunden und Kundinnen nutzen den Treuepass bei weiteren Einkäufen. Dabei wird jeder Kauf digital gespeichert.
4. Wenn die erforderliche Anzahl an Käufen oder ein entsprechender Umsatz erreicht wird, erhält die Kundschaft den entsprechenden Bonus (Rabatt oder Gratisprodukt) durch Einlösen des Treuepasses. Der Treuepass wird dadurch automatisch entwertet.

Automatisierte Nachrichten (beispielsweise nach einem Kauf oder bei längerer Inaktivität) sorgen für Transparenz und gesteigertes Involvement.

Transparente Prozesse und Abrechnung

Alle gewährten Rabatte sind in der Kyte-Tec-Konsole in Ihrem Kundenkonto jederzeit einsehbar bzw. sind in der automatisierten monatlichen Abrechnung enthalten.

Überzeugen Sie sich selbst und entdecken Sie noch heute die zahlreichen Vorteile des APOVERLAG-Treuepasses. 

IHRE VORTEILE

- **Kostenlos in der Anwendung**
- **Höhere Frequenz & Umsatz:** Treue Kundschaft kauft häufiger und gezielter ein.
- **Einfaches und automatisiertes Handling:** Keine manuelle Verwaltung oder manuelles Stempeln – alles läuft digital.
- **Sichtbarkeit & Wettbewerbsvorteile:** Die Apotheken werden durch die neue Technologie von der Kundschaft als modern wahrgenommen.

Sie haben Fragen zum Treuepass? Kontaktieren Sie uns!

Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Spitalgasse 31A, 1090 Wien
T +43 1 402 35 88-535, couponing@apoverlag.at, www.apoverlag.at



Gelebte Wertschätzung im Apothekenteam

Es ist 8:00 Uhr. Die Tür geht auf, die ersten Kundinnen stehen gleich an der Tara. Das Telefon klingelt, emsiges Treiben im Backoffice. Genau hier, zwischen Scanner, Regalen und Rezeptur, entscheidet sich, wie gut ein Team miteinander arbeitet. Wertschätzung ist dabei kein Extra. Sie ist das unsichtbare Betriebssystem unserer Zusammenarbeit: Sie hält uns in Kontakt, gibt Orientierung und lässt uns auch unter Druck professionell bleiben.

Wertschätzung heißt wörtlich: Werte schätzen. Ich sehe, was dir wichtig ist, und ich behandle es entsprechend – in meinem Ton, in meinen Entscheidungen, in meinen kleinen Handlungen. Ich nehme wahr, benenne und mache nützlich, was du beiträgst. Das ist mehr als Lob. Es ist eine Haltung, die sich im Verhalten zeigt: in klaren Übergeben, in verlässlichen Routinen, in kurzen Rückfragen, bevor etwas zu Ärger führt. Der Satz von Steven Covey beschreibt die Haltung gut: Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum – und in diesem Raum liegt unsere Wahl, wie wir miteinander umgehen.

Wo Werte herkommen – und warum sie uns so wichtig sind

Aus Sicht der Verhaltensforschung ist unser Gehirn ein Lern- und Vorhersageapparat. Es speichert Erfahrungen und bildet daraus Erwartungen: „So funktioniert es hier, so fühlt es sich gut an.“ Was mehrfach gelingt, bekommt eine Art inneres „Ja, genau so“. Daraus entstehen bevorzugte Verhaltensmuster – und langfristig Werte: verlässliche Leitplanken, die uns im Alltag Richtung geben. Unser Gehirn lernt ständig und vergleicht fortlaufend, ob Verhalten und Umgebung zu den inneren Leitplanken passen.



MAG. DANIELA GRUBER
Apothekenberatung & Coaching

Werte hängen eng mit unseren Grundbedürfnissen zusammen: Wir möchten uns zugehörig fühlen, einen Beitrag leisten, uns orientieren und Einfluss haben; wir brauchen Selbstwert und Momente, die sich gut anfühlen. Wenn diese Bedürfnisse erfüllt sind, wächst Resilienz – die Fähigkeit, gesund mit Stress und Konflikten umzugehen. Deshalb sind Werte wie Ordnung, Sorgfalt, Zuverlässigkeit, Respekt und Lernbereitschaft im Apothekenalltag so bedeutsam. Sie sichern gute Arbeit und stärken gleichzeitig unser inneres Gleichgewicht.

Wertschätzung wirkt im Körper und im Kopf. Angenehme Emotionen – das Gefühl, gesehen zu werden, ein ehrliches „Danke“, unaufgeforderte Mithilfe, eine faire Rückmeldung – erweitern unseren Blick, bauen persönliche Ressourcen auf und fördern Gesundheit. Das ist der Kern der „Aufwärtsspirale“: Was gut läuft, macht uns handlungsfähiger – und genau dadurch läuft wieder mehr gut. In stressigen Zeiten ist das besonders wichtig.

Menschen achten – Verhalten erklären

Im Team hilft eine einfache Unterscheidung: Wir achten Menschen. Wir erklären Verhalten. Damit rücken wir weg von Etiketten („Die ist unzuverlässig“ oder „Die macht nie“ oder „Die tut immer“) und hin zu Beobachtung und Bedeutung. Wenn Werte ver-

letzt werden, kommen schnell Spannungen ins Spiel. Das ist normal, denn Werte schützen unsere Zusammenarbeit. Häufen sich Verletzungen, entstehen Konflikte oder Ärger. Beides sind Signale: Hier ist etwas Wichtiges betroffen. In meinen Trainings arbeiten wir genau daran: Wir beschreiben das beobachtbare Verhalten, fragen nach der Auswirkung und lernen, uns wichtige Werte in der Zusammenarbeit klar zu kommunizieren, um die Zusammenarbeit zu verbessern. Hier beginnt gelebte Wertschätzung.

„Wie willst du eigentlich wertgeschätzt werden?“

Eine meiner Lieblingsfragen in Apothekenteams lautet: „Wie willst du wertgeschätzt werden?“ Jede Person bekommt kurz Raum: „Wie erlebe ich Werterschätzung aktuell?“ „Was brauche ich, um mich wertgeschätzt zu fühlen?“ Was wäre ein kleines, realistisches Zeichen im Alltag? Wir hören nur zu – kein „Aber“, keine Diskussion. In diesen Minuten wird es oft sehr still. Manchmal glänzen Augen. Fast immer entsteht ein spürbarer Respekt im Raum. Danach ist klarer, wie Wertschätzung praktisch gezeigt werden kann: Wenn ich weiß, was jemandem wichtig ist, kann ich besser darauf eingehen. Diese kleine Runde verändert die Kultur – sofort.

Diese Struktur – Wahrnehmung, Wert, Auswirkung, Bedarf, Unterstützung, Verankerung – hat sich in vielen Teams bewährt. Sie hält den Fokus auf Verhalten, Wirkung und Lösung.

Warum sich Wertschätzung „auszahlt“

Wertschätzung stärkt die psychologische Sicherheit: Menschen trauen sich eher, Fragen zu stellen, Fehler offen anzusprechen und voneinander zu lernen. Positive Rückmeldungen und kleine, verlässliche Rituale setzen die erwähnte Aufwärtsspirale in Gang: Sie fördern neue Gedanken, bessere Zusammenarbeit, mehr Wissen und schließlich Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Für PKA bedeutet das ganz konkret: ruhigere Zusammenarbeit, konfliktfreiere Kommunikation, klarere Zuständigkeiten und mehr Freude im Kontakt mit Kundinnen.

Fazit

Wertschätzung ist kein „Nice-to-have“. Sie ist das praktische Handwerkszeug, mit dem Apothekenteams ihren Alltag gestalten: Menschen achten, Verhalten erklären, Auswirkungen sichtbar machen, Unterstützung anbieten, Vereinbarungen verankern. Werte entstehen aus Erfahrung und aus unseren Grundbedürfnissen – sie zeigen, was uns wichtig ist

EIN BEISPIEL AUS DER PRAXIS

– FALSCH VERRÄUMTE WARE

Nehmen wir eine typische Situation:

Ware wurde im Backoffice falsch verräumt. An der Tara fragt eine Kundin nach einem Produkt. Die Kollegin sucht und sucht, blättert im System, wird unsicher. Von außen wirkt das unprofessionell. Ordnung und Zuverlässigkeit sind die Werte, die hier verletzt wurden. Die Auswirkung ist sichtbar: Zeit geht verloren, Vertrauen leidet, die Beratung fühlt sich schwächer an.

Wertschätzung zeigt sich jetzt nicht in Vorwürfen wie „Wer hat schon wieder die Ware nicht richtig eingeräumt?“, sondern in der Wert-Kommunikation: „Mir ist aufgefallen, dass die Lieferung von gestern nicht am gewohnten Platz lag. In unserer Zusammenarbeit sind mir Ordnung und klare Wege wichtig, damit wir an der Tara schnell und sicher beraten können. Wenn die Ware anders steht, suchen wir lange, und das wirkt auf Kundinnen wenig professionell – für uns wird’s stressig. Damit die Apotheke gut funktioniert, brauche ich, dass wir neue Produkte sofort an die definierte Stelle legen und kurz am Teamboard notieren. Geht das? Was brauchst du von mir/uns, damit es klappt – eine Mini-Liste am Regal, eine kurze Übergabe? Wie können wir das zukünftig besser verankern?“

Diese Struktur – Wahrnehmung, Wert, Auswirkung, Bedarf, Unterstützung, Verankerung – hat sich in vielen Teams bewährt. Sie hält den Fokus auf Verhalten, Wirkung und Lösung.

und wie wir gut zusammenarbeiten. Wenn wir sie ernst nehmen, werden selbst heikle Momente zu gemeinsamen Lösungen. Und die klare Botschaft lautet: Jede kann aktiv einen Beitrag dazu leisten.

Und vielleicht starten wir die nächste Teamsitzung genau damit: Wir fragen uns im Team, wie jede und jeder von uns wertgeschätzt werden möchte. Zuhören – ohne Kommentar – und dann im Alltag auf die Bedürfnisse eingehen: Das ist gelebte Wertschätzung. Sie kostet wenig, wirkt sofort und verbessert langfristig die eigene Motivation im Team und das Miteinander im oft hektischen Apothekenalltag.

IMMUNSYSTEM

Gesund durch den Herbst

Der Sommer verabschiedet sich, die Tage werden kürzer und schon steht die erste Erkältungswelle vor der Tür. Für PKA ist jetzt die Zeit, ihre Kundinnen gut zu begleiten: mit Tipps zur Immunstärkung und passender Beratung bei Hals-, Nasen- und Rachenbeschwerden. So können Sie nicht nur Beschwerden lindern, sondern auch aktiv zur Kundenbindung beitragen.

VON ANGELIKA KRAFT

Wenn Kundinnen im Sommer eine Apotheke betreten, drehen sich die Gespräche oft um Sonnencremes, Insektenschutz oder die richtige Ausstattung für die Reiseapotheke. Die Menschen sind gut gelaunt, die Stimmung unbeschwert, der Bedarf klar umrissen.

Anders die Situation im Herbst. Sobald es draußen kühler und nasser wird, tauchen an den Beratungstischen die ersten erkälteten Gesichter auf. Ihre Kundinnen freuen sich nicht nur über passende Produkte, sondern auch über kleine Zusatztipps für den Alltag.

_ IMMUNSYSTEM ALS SCHUTZSCHILD

Gerade im Herbst haben viele Menschen mit Erkältungen zu kämpfen. Kein Wunder: Weniger Sonnenstunden, nasskaltes Wetter und geschlossene Innenräume machen es Viren und Bakterien besonders leicht, in unseren Körper einzudringen. Unser Immunsystem ist in dieser Zeit das wichtigste Schutzschild, doch es kann durch viele Faktoren geschwächt werden. Wer schlecht schläft, sich ungesund ernährt, ständig unter Strom steht oder kaum in Bewegung ist, macht es seinem Körper schwer, sich zu wehren.

Schon ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft – am besten ohne Handy und mit bewusstem tiefen Atmen – unterstützt Körper und Seele. Zusätzlich können Entspannungsrituale wie Atemübungen und »

GUTE STIMMUNG IN NUR EINER KAPSEL

MIKRONÄHRSTOFFE
IN GEPRÜFTER QUALITÄT

NEU



Mood Formel von Pure Encapsulations®



Rhodiola Rosea hilft bei emotionalem Stress



Griffonia für das Nervensystem, reich an 5-HTP



Vitamin B₆, B₁₂ und Folsäure für psychisches Gleichgewicht



mit dem Plus an **Safran**

Jetzt beraten lassen: 0800 202 515

» Meditation helfen, Stress abzubauen. Ein erholsamer Schlaf – ideal sind sieben bis neun Stunden – sowie feste Schlafzeiten – auch am Wochenende – geben dem Organismus Stabilität. In der Ernährung machen bunte Gemüse- und Obstsorten, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse den Unterschied, denn sie liefern viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Auch ausreichend Flüssigkeit, am besten Wasser oder ungesüßter Tee, stärkt die Schleimhäute und hält sie widerstandsfähig gegen Viren.

IMMUNPOWER AUS DER APOTHEKE

Neben all diesen Alltagstipps können Hilfsmittel aus der Apotheke – allen voran der Klassiker Vitamin C – helfen, das Immunsystem zu unterstützen. Aber auch hier ist kompetente Beratung gefragt: Vitamin C ist wasserlöslich, wirkt antioxidativ und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Studien zeigen: Es kann die Dauer einer Erkältung verkürzen und ist vor allem für Menschen mit erhöhtem Risiko sinnvoll – etwa bei Dauerstress, intensiver sportlicher Belastung oder wenn jemand bereits häufiger Infekte hatte.

Die Auswahl an Präparaten ist groß. Manche Kundinnen bevorzugen klassische Tabletten oder Brausetabletten, andere wünschen sich Pulver. Besonders beliebt ist mittlerweile auch liposomales Vitamin C in Kapselform, da es vom Körper besser aufgenommen werden kann. Häufig fragen Kundinnen auch nach Kombinationspräparaten, etwa mit Zink – ein Spurenelement, das ebenfalls an der Produktion von Immunzellen beteiligt ist und die Abwehr gegen Viren und Bakterien stärkt.

DAS SONNENVITAMIN

Neben dem Vitamin C rückt auch Vitamin D im Herbst vermehrt in den Fokus, da die körpereigene Produktion mit abnehmendem Sonnenlicht sinkt. Dabei erfüllt das sogenannte „Sonnenvitamin“ gleich zwei zentrale Rollen: Es unterstützt das Immunsystem und ist unverzichtbar für starke Knochen. Besonders ältere Menschen, Personen mit dunkler Hautfarbe oder jene, die den Großteil des Tages in Innenräumen verbringen, zählen zu den Risikogruppen für einen Mangel. Präparate gibt es in unterschiedlicher Form – von Tropfen über Kapseln bis zu Kombinationspräparaten, die zusätzlich Calcium oder Vitamin K enthalten.

Auch hier können PKA wertvolle Einnahmetipps geben: Zunächst muss man wissen, dass Vitamin D fettlöslich ist und daher am besten zusammen mit einer Mahlzeit eingenommen wird, die etwas Fett enthält. Zudem sollte der Hinweis erfolgen, dass eine Überdosierung bei Vitamin D möglich ist und Nahrungsergänzung daher mit Bedacht gewählt werden sollte. Um eine Supplementierung sinnvoll planen zu können, empfiehlt sich eine Blutspiegel-Messung bei der Ärztin.



Schon ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft – am besten ohne Handy und mit bewusstem tiefen Atmen – unterstützt Körper und Seele.

HILFE FÜR HALS, NASE, RACHEN

Während die Vitamine C und D also in erster Linie eine vorbeugende Rolle spielen und den Körper von innen stärken, geht es im nächsten Schritt um die akute Unterstützung bei typischen Erkältungsbeschwerden. Denn sobald Hals, Nase oder Rachen in Mitleidschaft gezogen sind, suchen viele Kundinnen schnelle und verlässliche Hilfe direkt in der Apotheke.

Bei Halsschmerzen lohnt es sich, genauer nachzufragen: Handelt es sich um ein Kratzen im Hals, ein Brennen oder sogar um starke Schluckbeschwerden? Je nach Schwere und Vorlieben der Kundinnen kommen unterschiedliche Präparate infrage – von klassischen Lutschtabletten über Halssprays mit Lokalanästhetika bis zu wohltuenden Kräutertees. Oft genügt schon der Hinweis, warme Getränke zu bevorzugen und den Hals nicht zusätzlich durch rauchige oder trockene Luft zu reizen.

Wissenswertes

pkA

VITAMIN C

Eigenschaften: wasserlöslich, antioxidativ

Darreichungsformen: Tabletten, Brause-

tabletten, Pulver, liposomales Vitamin C

Empfohlene Tagesdosis für Erwachsene:

100 mg täglich (präventiv); bei erhöhtem

Bedarf oder akuter Erkältung bis 1 g/Tag

Überdosierung: ab > 2 g/Tag möglich; Durchfall,

Magen-Darm-Beschwerden, Blasensteine.

Hinweis an Kundinnen: Dosierung nicht

eigenmächtig erhöhen!

Kombinationspräparate: oft mit Zink oder

pflanzlichen Extrakten wie Holunder;

sinnvoll bei erhöhtem Infektionsrisiko

VITAMIN D

Eigenschaften: fettlöslich. Hinweis an

Kundinnen: Zusammen mit einer fettreichen

Mahlzeit einnehmen!

Darreichungsformen: Tropfen, Kapseln

Empfohlene Tagesdosis für Erwachsene:

800 bis 1.000 IE/Tag, individuell nach Blutwerten;

bei Risikogruppen ggf. höher.

Überdosierung: möglich, daher Blutspiegel-

Messung bei der Ärztin empfohlen

Kombinationspräparate: oft mit Calcium

oder Vitamin K, gut für Knochenstoffwechsel



Auch beim Thema Husten ist eine Differenzierung entscheidend: Handelt es sich um einen trockenen Reizhusten, der vor allem nachts stört, oder um einen produktiven Husten mit Schleimbildung? Während beim produktiven Husten schleimlösende Präparate sinnvoll sind, können hustenstillende Mittel den quälenden Reizhusten lindern – allerdings nur dann, wenn kein Auswurf vorhanden ist. Ebenfalls wichtig: die richtige Einnahmezeit. Schleimlösende Präparate sollten eher tagsüber, hustenstillende eher am Abend oder vor dem Schlafengehen angewendet werden.

Schnupfen gehört zu den typischen Erkältungssymptomen – und die Nachfrage nach Nasensprays ist entsprechend hoch. Hier können wir PKA mit einer wichtigen Beratungsregel punkten: Abschwellende Nasensprays wirken zuverlässig, sollten jedoch nicht länger als sieben Tage am Stück angewendet werden, um eine Abhängigkeit oder Schädigung der »

Für alle, die MEHR wollen!

Dekristolvit₃



- › Unterstützt das Immunsystem
- › Ist wichtig für Knochen und Muskeln

Vitamin D

- › trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- › trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- › trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei

Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwenden. Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Erzeugnis außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern!

Nähere Informationen unter: www.dermapharm.at

Vertrieb in Österreich:

Dermapharm GmbH



TABELLE

PFLANZLICHE PRÄPARATE

BESCHWERDE	PFLANZLICHE MITTEL	WIRKUNG / HINWEISE
Allgemeine Abwehrstärkung	Echinacea (Sonnenhut)	Kann die Immunabwehr stimulieren, v. a. vorbeugend oder in der Frühphase einer Erkältung. Nicht dauerhaft einnehmen.
Halsschmerzen	Salbei, Kamille	Gurgellösungen oder Tees wirken entzündungshemmend, antibakteriell und beruhigend.
Reizhusten	Isländisch Moos, Spitzwegerich, Malve, Eibisch	Bilden einen schützenden Schleimfilm, beruhigen die Schleimhäute.
Produktiver Husten	Thymian, Efeu, Primelwurzel	Lösen Schleim, erleichtern das Abhusten, oft in Hustensäften kombiniert.
Schnupfen und verstopfte Nase	Pfefferminzöl, Eukalyptusöl, Myrtol, Cineol (aus Eukalyptus)	Befreien die Atemwege, wirken schleimlösend. Vorsicht bei Kleinkindern (Atemkrampfgefahr)!
Fieber und Gliederschmerzen	Weidenrinde	Enthält Salicylate (ähnlich wie Aspirin), wirkt schmerzlindernd und fiebersenkend. Nicht bei Kindern anwenden!
Allgemeines Wohlbefinden	Holunderblüten, Lindenblüten	Schweißtreibend und krampflösend – unterstützen den Heilungsprozess bei Fieber und Erkältung.



Abschwellende Nasensprays wirken zuverlässig, sollten jedoch nicht länger als sieben Tage am Stück angewendet werden, um eine Abhängigkeit oder Schädigung der Nasenschleimhaut zu vermeiden.

» Nasenschleimhaut zu vermeiden. Als Alternative oder Ergänzung empfehlen sich Meerwasser- oder Salzsprays ohne Gewöhnungseffekt, welche die Schleimhäute befeuchten. Auch Inhalationen mit ätherischen Ölen sind beliebt – ein Tipp, den viele Kundinnen dankbar annehmen.

Auch natürliche Wirkstoffe haben in der Erkältungsberatung ihren festen Platz. Viele Kundinnen fragen gezielt nach „etwas Pflanzlichem“. Hier punkten etwa Echinacea (Sonnenhut), Salbei, Kamille oder Isländisch Moos – alle mit unterschiedlichen Stärken, die das Immunsystem unterstützen oder Erkältungssymptome lindern können.

– BERATUNG MIT HERZ UND WISSEN

Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter, sondern auch viele Kundinnen mit Erkältungsbeschwerden in die Apotheke. Für PKA bedeutet das: aufmerksam zuhören, gezielt beraten und mit kleinen Tipps große Wirkung erzielen. Denn am Ende erinnern sich Kundinnen nicht nur daran, welches Präparat sie gekauft haben, sondern auch daran, dass jemand da war, der ihnen mit Verständnis und Kompetenz zur Seite stand. Genau das macht den Unterschied – und stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern auch die Kundenbindung. □



Nasivin



BEKÄMPFT DIE SCHNUPFEN- URSACHE

Obwohl sich 84 %¹ der Patienten eine schnelle Befreiung ihrer verstopften Nase wünschen, wissen sie oft nicht, dass die Verstopfung der Nase die Folge einer **ENTZÜNDUNG** ist.

OXYMETAZOLIN BEFREIT DIE NASE & BEKÄMPFT DIE SCHNUPFENURSACHE



Freier
Nasengang

Verstopfter
Nasengang

Verstopfung der Nase

Schnupfenursache

Schnelle
Befreiung
der Nase

Langanhaltende
Befreiung der
Nase

Antivirale &
entzündungs-
hemmende
Eigenschaften



Beginnt in
25 Sekunden die
Nase zu befreien²



Wirkt bis zu
12 Stunden³



Verkürzt die
Schnupfendauer
um bis zu 2 Tage²

Nächstes Mal, wenn ein Kunde mit einer verstopften Nase in die Apotheke kommt, empfehlen Sie das Schnupfenmittel, das auch die **Schnupfenursache** bekämpft.

1. PROCTER & GAMBLE, ONLINE VERBRAUCHERUMFRAGE - DEUTSCHLAND, MÄRZ 2023.

2. REINECKES, AND TSCHAIKIN M. UNTERSUCHUNG DER WIRKSAMKEIT VON OXYMETAZOLIN AUF DIE RHINITISDAUERERGERGEBNISSE EINER PLAZEBOKONTROLLIERTEN DOPPELBLINDSTUDIE BEI AKUTER RHINITIS. MMW FORTSCHR MED 2005; 147 SUPPL 3: 113-118.

3. MARTINDALE. 2010. THE COMPLETE DRUG REFERENCE. OXYMETAZOLINE HYDROCHLORIDE. EDITOR: THOMSON REUTERS (ONLINE DATABASE).

Bezeichnung des Arzneimittels: WICK Nasivin Classic sanft 0,05 % - **Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** 1 ml enthält 0,5 mg Oxymetazolinhydrochlorid. Ein Sprühstoß enthält ca. 45 Mikroliter = 22 Mikrogramm Oxymetazolinhydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Akuter Schnupfen (Rhinitis acuta), allergischer Schnupfen (Rhinitis allergica) und anfallsweise auftretender Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen sowie bei Tubenkatarrh in Verbindung mit Schnupfen. Zur diagnostischen Schleimhautabschwellung. WICK Nasivin Classic sanft 0,05% - Spray wird angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Schulkindern (ab 6 Jahren). **Gegenanzeigen:** WICK Nasivin Classic sanft 0,05 % - Spray • Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile oder Imidazoline • Rhinitis sicca • transphenoidale Hypophysektomie oder andere transnasale/transorale chirurgische Eingriffe, die die Dura mater freilegen • Glaukom • gleichzeitige Gabe von MAO-Hemmern (auch bei Gabe innerhalb der letzten 2 Wochen) • Anwendung bei Neugeborenen, Säuglingen, Kleinkindern und Kindern unter 6 Jahren. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Rhinologika, Dekongestiva und andere Rhinologika zur topischen Anwendung, Reine Sympathomimetika, Oxymetazolin, ATC-Code: R01AA05. | **Liste der sonstigen Bestandteile:** Citronensäure-Monohydrat, Natriumcitrat-Dihydrat, Glycerol 85%, Gereinigtes Wasser | **Inhaber der Zulassung:** P&G Health Germany GmbH, Sulzbacherstrasse 40, 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, Nebenwirkungen sowie Angaben über Gewöhnungseffekte entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation. | **Stand der Information:** September 2024

Typisch für trockene Haut sind raue, spröde oder gerötete Stellen, die schneller einreißen als gesunde Haut. Vor allem im Gesicht kann die Haut unangenehm spannen, am Körper macht sich zudem oft Juckreiz bemerkbar. Auslöser für Juckreiz und Spannungsgefühle sind ein Mangel an Hautfetten und natürlichen Feuchthaltefaktoren sowie eine insgesamt verminderte Talgproduktion. Sie kann ihre Schutzfunktion nicht mehr ausreichend erfüllen und reagiert überempfindlich auf äußere Reize.

Auslöser dafür können äußere Faktoren und innere Faktoren sein (*siehe Kasten*). Auch Erkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis, Diabetes sowie Stress und psychische Belastungen gehen häufig mit trockener Haut einher.

Juckreiz und Spannungsgefühle wegpflegen

Das Wichtigste im Umgang mit trockener Haut ist die richtige Hautpflege. Diese beginnt bereits bei der Reinigung. Hautärztinnen empfehlen, darauf zu achten, besonders milde Produkte mit einem pH-Wert zwischen 4 und 6,5 zu verwenden, die die hauteigenen Lipide nicht zusätzlich auswaschen.

Für die trockene Gesichtshaut eignen sich Produkte auf Wasserbasis mit Feuchthaltefaktoren. Ist die Haut im Gesicht sehr bis extrem trocken, sollte zu Reinigungsmitteln auf Ölbasis gegriffen werden.

Beim Duschen und Baden selbst ist es wichtig, nicht zu heiße Temperaturen zu verwenden und bei Peelings, Luffa-Handschuhen und Ähnlichem zurückhaltend zu sein. Sie können die Haut zusätzlich reizen. Nach dem Waschen sollte die Haut deshalb auch nur vorsichtig trocken getupft und kräftiges Reiben vermieden werden.

Auch wenn Dusch- und Badeöle bereits rückfettend wirken, ist das Eincremen nach dem Duschen oder Baden sinnvoll und wichtig. Am Morgen eignen sich Produkte mit einem hohen Anteil an feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wie zum Beispiel Urea. Ebenfalls geeignet sind Inhaltsstoffe wie Ceramide oder Lactate sowie im Gesicht die Hyaluronsäure. Alle reduzieren den Feuchtigkeitsverlust, fördern die hauteigene Feuchtigkeitsversorgung und mindern die Spannungsgefühle.

Der angenehme Effekt ist direkt spürbar und die Produkte ziehen schnell in die Haut ein. Steht ein wenig mehr Zeit zur Verfügung, kann zu lipidreicheren, wasserhaltigen Emulsionen gegriffen werden. Sie bilden einen leichten, luftdurchlässigen Fettfilm auf der Haut und verhindern damit,



HERBSTZEIT = TROCKENZEIT?

So bleibt Haut gesc

Nicht nur das Immunsystem wird im Herbst gefordert – auch unsere Haut braucht jetzt Extra-Zuwendung. Nass-kalte Luft draußen, warme Luft drinnen – das ist Stress pur für die Hautbarriere. Spannungsgefühle und Juckreiz lassen sich jedoch mit der richtigen Pflegeroutine in den Griff bekommen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

dass Feuchtigkeit verloren geht. Von der Verwendung reiner Fettsalben ohne Wasseranteil raten Expertinnen bei trockener Haut eher ab. Sie begünstigen einen Wärmestau, der entzündungsfördernd wirkt und bereits bestehende Ekzeme oder Entzündungszeichen verstärken kann.

TRIGGER

Kennen Sie die Auslöser für trockene Haut?

ÄUSSERE AUSLÖSER

- Heiße, kalte oder trockene Luft
- UV-Licht und häufiges Sonnenbaden
- Häufiges Waschen oder lange, heiße Bäder und Duschen
- Ein hoher Verbrauch von Seife oder Duschgel
- Bestimmte Medikamente oder Therapien können als Nebenwirkung die Haut austrocknen. Dazu gehören zum Beispiel Diuretika, Cholesterinsenker, Langzeittherapie mit Cortison, Strahlentherapie.
- Berufliche Belastungen durch Reinigungsmittel, Chemikalien und Ähnlichem

INNERE AUSLÖSER

- Genetische Veranlagung
- Alter und Fortschritt der Hautalterung
- Hormonelle Einflüsse durch eine Schwangerschaft oder die Wechseljahre

hmeidig

Weitere Maßnahmen

Juckreiz kann die Lebensqualität stark einschränken und sollte dementsprechend behandelt werden. Viele Hautcremes enthalten juckreizstillende Wirkstoffe. Legt sich der Juckreiz trotz regelmäßiger und ausreichender Pflege nicht, ist ein Arztbesuch ratsam.

Neben der gezielten Hautpflege kann es lohnend sein, die verwendeten Produkte und den eigenen Lebensstil kritisch unter die Lupe zu nehmen. Sind die verwendeten Pflegeprodukte frei von Alkohol, Duft- und Farbstoffen? Trinken Ihre Kundinnen ausreichend? Die Flüssigkeitsaufnahme sollte am besten in Form von Wasser, Früchte- oder Kräutertees erfolgen. Ist die Luft in den Innenräumen sehr trocken, kann ein Luftbefeuchter helfen. Zudem wird geraten, die Schlafräume über Nacht nicht zu beheizen. □

GEREIZTE, TROCKENE HAUT? NEURODERMITIS?



Vitop forte Pflegecreme
100 ml | PHZ 3388861

Vitop forte

Reizberuhigende
Intensiv-Pflege

Mit der Kraft aus der Natur

- Kann der Entstehung von Juckreiz und Entzündungen vorbeugen
- Beanspruchte Haut kann wirksam beruhigt werden
- Regelmäßiges Anwenden kann schubfreie Phasen verlängern
- Therapiebegleitende Pflege bei Neurodermitis

Teil des Vitop forte Pflegeprogramms **bei Neurodermitis**



Mehr Informationen zu
Vitop forte finden Sie hier

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

Fachinformation

Medicos Kosmetik GmbH & Co. KG
48155 Münster | Germany | www.dermasence.at

HARD FACTS

– NATRIUM

Chemische Abkürzung ... (Na)**Funktion im Körper ...**

- Wasserhaushalt
- Nervenfunktion
- Muskelfunktion
- Säuren-Basen-Haushalt
- Blutdruck

Natürliche Lieferanten ...

v. a. verarbeitete Produkte:
Fertiggerichte, Wurstwaren,
Käse, Brot, salzige Snacks

Tagesbedarf ...

Kinder bis 9. LJ: 400–750 mg

Jugendliche bis 19. LJ:

1.100–1.500 mg

Erwachsene: 1.500 mg

Überdosierung ...

Die sichere tägliche Höchstmenge
liegt bei 2 g – dies entspricht etwa
5 g Kochsalz (= 1 gestr. TL)

Wechselwirkungen ...

Diuretika (↑ Na-Ausscheidung)

Psychopharmaka (↓ Na-Spiegel)

Darreichungsform ...

v. a. Natriumhydrogencarbonat,
-citrat, -gluconat, -chlorid
(Salztabletten)

TIPP!
MINERALWASSER
MIT < 20 mg NAT-
RIUM/LITER GELTEN
ALS NATRIUMARM,
> 200 mg ALS
NATRIUMHALTIG

Ein Nährstoffmangel durch eine zu geringe Natrium-Aufnahme ist v. a. in den Industrieländern sehr selten. Viel häufiger kommt es allerdings zu einem kurzzeitigen kritischen Natrium-Verlust durch starkes Schwitzen, heftiges Erbrechen oder eine Überdosierung harntreibender Medikamente (Diuretika).

Symptome einer Hyponatriämie sind Verwirrtheit, Übelkeit, Erbrechen, ein niedriger Blutdruck, ein schneller Puls oder Herzrhythmusstörungen.

Problematisch ist hingegen die chronische Überversorgung infolge unserer Ernährungsgewohnheiten (Fertigprodukte, salzige Snacks...). Im Schnitt nehmen Erwachsene 3,5 g Natrium pro Tag auf – und dies hauptsächlich über Speisesalz. Empfohlen werden 1,5 g pro Tag. Zu viel Natrium ist ein Risikofaktor für Gefäßschäden, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall.



MIKRONÄHRSTOFFE

Alles, was Sie über Natrium wissen müssen

Natrium zählt gemeinsam mit weiteren Mineralstoffen wie Kalium, Calcium und Magnesium zu den Elektrolyten. Diese regulieren v. a. den Wasser-, Muskel- und Nervenhaushalt im Körper. Für den Körper ist Natrium lebenswichtig, in Form von Kochsalz (Natriumchlorid) kann es – im Übermaß genossen – problematisch werden.

VON MAG. LARISSA GRÜNWALD

Wissenswertes

FÜR DIE BERATUNG

Droht ein hoher Natrium-Verlust, kann mit Elektrolyten gegengesteuert werden. Dafür bieten sich mineralstoffreiche Getränke oder Elektrolytlösungen aus der Apotheke an. Wichtig ist der gleichzeitige Ersatz von Kalium, Calcium und Magnesium. Gilt es, den Kochsalzkonsum zu senken, so empfiehlt es sich, auf unverarbeitete Lebensmittel zurückzugreifen. Der natürliche Natriumgehalt unverarbeiteter Lebensmittel wie Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Fisch und Eier reicht in der Regel völlig aus, um den Bedarf zu decken.

NEUES & BEWÄHRTES NEU ENTDECKT

PKA Markt

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

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



STILAXX® & MUCOLAXX®

Reizhusten oder Schleimhusten? Husten ist nicht gleich Husten

Ob produktiver Schleimhusten oder trockener Reizhusten, sollte bei jedem Erkältungshusten abgeklärt werden. Die richtige Auswahl macht den Behandlungserfolg.

Stilaxx®, die Nr. 1 bei Reizhusten, stillt den Hustenreiz – entspannt den Rachen. Mit der wirksamen Stilaxx®-Formel als Stilaxx® Hustenstiller 200 ml oder für Kinder als Stilaxx® Hustenstiller junior 100 ml.

Mucolaxx®, der pflanzliche Hustenlöser auf Glycerinbasis, löst den Schleim – erleichtert das Abhusten. Mit der 3-fach-Naturheilkraft-Formel als Mucolaxx® Hustenlöser 200ml und für Kinder als Mucolaxx® Hustenlöser junior 100 ml.

www.stilaxx.at

www.mucolaxx.at

Medizinprodukt
* Aktion gültig vom 1.10.–31.11.2025

EMSER® NASENDUSCHE

– NASENSPÜLUNG BEI ERKÄLTUNG

Sobald die Nase kribbelt und sich ein Schnupfen bemerkbar macht, können Nasenspülungen einer Ausbreitung der Erkältung entgegenwirken. Denn eine Nasenspülung mit Emser Medizinale Salz spült Viren und Bakterien aus der Nase heraus, unterstützt die Nasenschleimhaut in ihrer Selbstreinigungsfunktion und wirkt aktiv schleimlösend. Schnupfen und einer verstopften Nase kann so schon frühzeitig entgegengewirkt werden. Hat uns dennoch eine Erkältung erwischt, befreien Nasenspülungen mit Emser Salz® die Nase schnell auf sanfte Art und unterstützen den Heilungsverlauf.

www.emser.at

Medizinprodukt: Emser® Nasendusche: Anwendungsgebiete: Medizinprodukt. Applikationshilfe zur Befeuchtung und Reinigung der Nase. Uriach Germany GmbH, 56130 Bad Ems, Deutschland
* Aktion gültig vom 1.10.–31.12.2025



JETZT NEU

Gengigel® Forte jetzt auch als Mundspülung!

Die innovative Hydrogel-Formel mit 0,1% hochmolekularer Hyaluronsäure schützt die gesamte Mundschleimhaut, beschleunigt die Heilung und lindert Beschwerden.¹⁻³

Ideal nach zahnärztlichen Behandlungen und bei chronischen Erkrankungen. Klinisch bewiesen, alkoholfrei und frei von Chlorhexidin – sicher für Kinder, Schwangere, Diabetiker und Senioren.

www.gengigel.at

1 Chen et al., Wound Repair Regen., 1999
2 Lierova et al., Pharmaceuticals, 2022
3 Gengigel Forte IFU 2025



QUECKSILBER ALS THERAPIE

Syphilisalarm

Im 15. Jahrhundert grassierte plötzlich eine neue Erkrankung, die Syphilis, auch „Lues“ oder „harter Schanker“ genannt.

Die durch Geschlechtsverkehr übertragbare Erkrankung tritt in mehreren Stadien auf, beginnend mit Geschwüren am Penis, an den Schamlippen oder in der Vagina, aber auch im Mund oder Rachen bzw. nach Analverkehr im Enddarm. Es folgen Fieber, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Hautausschläge. Bei Syphilis setzte man über Jahrhunderte Quecksilberpräparate ein. Zwar konnte das Fortschreiten der Krankheit manchmal verlangsamt werden, gleichzeitig erlitten die Erkrankten aber schwere Vergiftungen mit Zahnverlust, Nieren- und Nervenschäden. Erst mit der Entwicklung von Penicillin gab es eine wirksame und sichere Therapie.

Drei Fakten zu Irrwegen der Medizin

Medizin war nicht immer so evidenzbasiert wie heute. Viele Therapien, die wir heute als gefährlich oder wirkungslos erkennen, galten in der Vergangenheit als Standard. Zahlreiche Suchtstoffe wurden etwa ohne größere Bedenken beworben, verschrieben und abgegeben. Ein Blick in die (oftmals kuriose) Medizingeschichte.

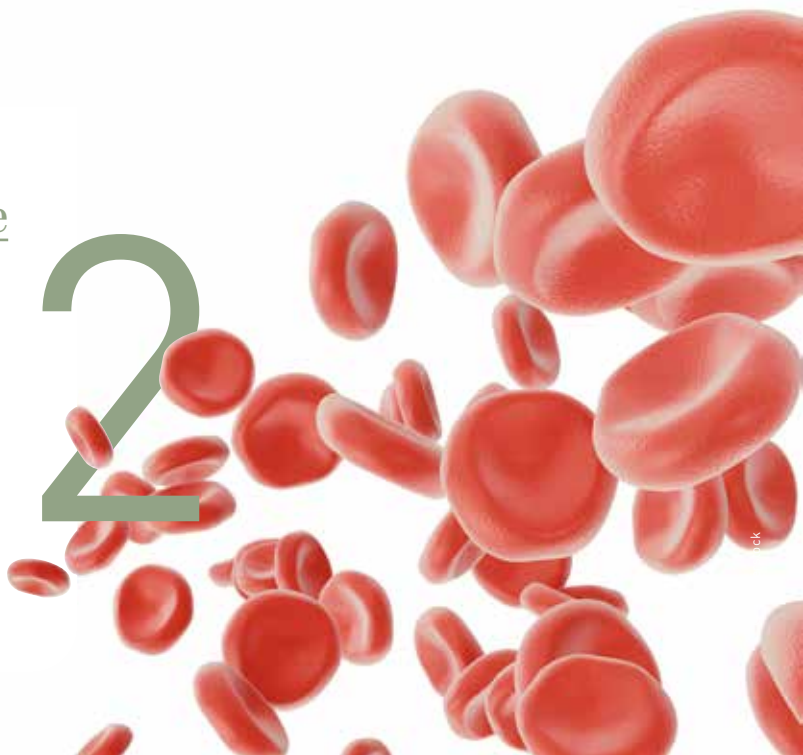
VON CAMILLA BURSTEIN, MA

PHLEBOTOMIE

Aderlass & Viersäftelehre

Von der Antike bis ins 19. Jahrhundert galt der Aderlass als Allheilmittel und zählte zu den Standardtherapien in der Medizin.

Beinahe egal, welche Krankheit eine Patientin hatte, es wurde ihr Blut abgezapft. Die Angaben belaufen sich je nach Quellenangaben auf zwischen sechs Esslöffel und eineinhalb bis zwei Liter. Die Basis für den Aderlass war die Viersäftelehre, die über Jahrhunderte das ärztliche Denken dominierte. Statt zur Heilung führte dies jedoch oft zu Schwächung, Blutarmut oder sogar zum Tod der Patientinnen.



DROGEN ALS VERMEINTLICHE WUNDERMITTEL

Kokain & Morphin

1804 entdeckte ein deutscher Apotheker Morphin (benannt nach dem griechischen Gott Morpheus), das als Morphin ein weit verbreitetes Schmerz- und Suchtmittel wurde.

Die Verletzten in den beiden Weltkriegen wurden damit ruhiggestellt, was nicht selten zu einer Abhängigkeit führte. Aufgrund der hohen Anzahl an Süchtigen begann man, nach einem ähnlich schmerzstillenden Mittel zu forschen, das jedoch nicht abhängig macht. Ende der 1890er-Jahre glaubte man, es gefunden zu haben: Heroin. Obwohl Überdosierungen rasch zu Bewusstlosigkeit, zu Lähmungen des Atemzentrums und Co. führten, war Heroin bald u. a. als Hustenlöser frei verkäuflich. Ende des 19. Jahrhunderts wurde Kokain in Apotheken verkauft – z. B. gegen Zahnschmerzen und Müdigkeit. Bis 1903 enthielt das vom Apotheker John Pemberton erfundene Coca-Cola etwa 250 mg Kokain pro Liter! Erst später wurde die Gefährlichkeit der Substanz erkannt.

3



**Verringern Sie das Risiko eines schweren Verlaufs!
Holen Sie sich jetzt Ihre kostenlose Corona-Impfung!**

**Gemma
boostern!**

gemmaboostern.at

Die Pandemie ist vorbei. Corona leider nicht. Deshalb empfiehlt der Impfplan Österreich die **kostenlose Corona-Impfung** insbesondere für alle Personen ab 60 sowie für alle Personen mit Vorerkrankungen.¹

Hunde und Katzen im Seniorenalt

Jede Hundebesitzerin wie auch Katzenhalterin wünscht sich für den eigenen Vierbeiner ein langes, gesundes, aktives und mit Freude erfülltes Leben. Dennoch ist ein Tierleben in der Regel kürzer als das eines Menschen, und so sind Halterinnen des Öfteren damit konfrontiert, Abschied von ihrem treuen Begleiter nehmen zu müssen. Dennoch handelt es sich hierbei um ein wichtiges Kapitel, mit dem man sich früh genug auseinandersetzen sollte.

VON MICHAELA HÖSELE, PKA

Zu Beginn des gemeinsamen Lebensweges übernimmt man als Tierhalterin eine große Verantwortung. Daher ist es wünschenswert, dem Tier schon in jungen Jahren ein möglichst gesundes Leben zu bieten, um auch im höheren Alter einen vitalen Begleiter an der Seite zu haben. Das Schlüsselwort ist hier die Prophylaxe: Tiergerechte Ernährung, vernünftige Bewegung, Stressvermeidung und eine artgerechte Haltung sind die besten Vorkehrungen, um dem Vierbeiner ein langes und weitgehend schmerzfreies Leben zu ermöglichen.

Was versteht man unter dem Altern eines Tieres?

In erster Linie steht der Stoffwechsel im Vordergrund. Beim Alterungsprozess führen verschiedene Vorgänge »

ALTES HAUSTIER



Viele Hunde fressen mit zunehmendem Alter schlechter und sind oft weniger aktiv.

zen er

ERNÄHRUNG & UNTERSTÜTZUNG

Tipps für Hundehalterinnen

- **Weniger Energie, aber nicht weniger Eiweiß:** Hochwertige Proteine bleiben wichtig für Muskeln, Immunsystem und Stoffwechsel.
- **Schonende Zubereitung:** Gewolfte oder leicht gegartes Fleisch ist besser verdaulich, Knochen nur sparsam geben.
- **Ergänzungen:** Glucosamine, Chondroitin, Omega-3-Fettsäuren, Vitamine B, C, E sowie Heilpflanzen wie Teufelskralle oder Algen können unterstützen.
- **Ballaststoffe, um die Verdauung in Schwung zu halten und Verstopfung vorzubeugen**
- **Phytotherapie bzw. Heilkräuter, um Organe, Stoffwechsel und physiologische Vorgänge zu stärken und anzuregen.** Gut bewährt sind Weißdorn, Klettenwurzel, Schachtelhalm, Brennnessel, Süßholz, Brunnenkresse und Löwenzahn sowie die Algen Spirulina, Chlorella und Ascophyllum Nodosum.
- **Bei Tumorerkrankungen:** Getreidefreie Ernährung, viel Gemüse mit antikarzinogener Wirkung (z. B. Brokkoli, Karotten, Beeren)



» zur Schädigung der Zellen und letztendlich zum Zelltod. Man kann hierbei quasi von einem chemischen Verschleißprozess sprechen. Gepaart mit unvorteilhafter Ernährung setzt Sauerstoff den Verbrennungsprozess in den Zellen in Gang. Durch diese Verbrennung wird Energie frei und es entstehen sogenannte freie Radikale. Diese schädigen wiederum die DNA der Zellen und sind somit Ursache des Alterungsprozesses.

Dennoch gibt es für Tierhalterinnen einige Tipps, wie sie dem Alterungsprozess entgegenwirken und typischen Alterserkrankungen vorbeugen können. Vorrangig ist hierbei die richtige Fütterung entscheidend. Frische und unbehandelte Nahrungsmittel sind der Schlüssel zu mehr Vitalität, da in ihnen unzählige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme zu finden sind. Weiters enthalten sie sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem als Antioxidantien fungieren und somit auch als Radikalfänger den Alterungsprozess auf zellulärer Ebene aufhalten. Zu den natürlichen Antioxidantien gehören beispielsweise Vitamin A, C, E, Selen, Zink und Lycopin (ein Carotinoid).

Mit regelmäßiger Vorsorge, artgerechter Ernährung, sanfter Bewegung, mentaler Anregung und vor allem mit Liebe und Geduld können wir unseren Tieren einen schönen Lebensabend bereiten.



Der alte Hund

Ab einem gewissen Zeitpunkt bezeichnet man Hunde als „Senioren“. Maßgeblich sind nicht die Lebensjahre, sondern die Alterungsmerkmale: reduzierte Geschmacksnerven, weniger Speichel, abgenutzte Zähne, trägerer Darm. Dies kann erklären, warum einige Hunde mit zunehmendem Alter schlechter fressen. Ältere Hunde sind zudem oft weniger aktiv, meist aufgrund von Gelenkverschleiß. Immunsystem und Stoffwechsel verlangsamen sich deutlich. Typische Anzeichen sind graues Fell (vor allem im Kopf- und Schnauzenbereich), Schwerhörigkeit, Sehschwäche oder auch Vergesslichkeit.

Typische Erkrankungen

Im Alter treten häufiger Niereninsuffizienz, Verdauungsstörungen, Diabetes, Herz-, Schilddrüsen- oder Lebererkrankungen sowie Tumore auf. Gelenkprobleme sind ebenfalls häufig, besonders bei stark belasteten Hunden.

Dies hängt nicht nur mit dem Alterungsprozess an sich, sondern auch mit der Haltung in den ersten Jahren zusammen.

Mittlerweile beobachtet man allerdings, dass immer mehr Hunde bereits im mittleren Alter krank werden und das richtige Seniorenalter gar nicht erst erreichen. In solchen Fällen hätte eine artgerechte Haltung, insbesondere eine artgerechte Fütterung, viel Positives bewirken können. Anderenfalls kann der Krankheitsprozess im Seniorenalter lediglich verlangsamt werden. Hierbei empfehlen sich insbesondere schonende Behandlungsmethoden wie zum Beispiel die Phytotherapie und Homöopathie. Auch eine Entgiftung zu Beginn einer Therapieform hilft dem Tier dabei, die darauffolgenden Nahrungsergänzungen besser zu resorbieren.

Eiweißreduzierte Ernährung für alte Tiere

Obwohl Tiere im fortgeschrittenen Alter einen reduzierten Kalorienbedarf haben, ist es schlichtweg falsch und fahrlässig, den Eiweißanteil in der Ernährung zu reduzieren. Ein alter Hund hat sogar einen erhöhten Bedarf an hochwertigem Eiweiß! Außerdem ist es mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass hohe Eiweißmengen keine Nierenerkrankungen zur Folge haben und diese auch nicht verschlimmern. Der Organismus braucht Proteine, um Gewebe aufzubauen und Stoffwechselvorgänge zu erhalten. Füttert man zu wenig Eiweiß, baut der Körper Gewebe ab, das Immunsystem wird schwächer und die Enzymaktivität lässt nach. Dies hat zur Folge, dass der Alterungsprozess beschleunigt wird.

Die alte Katze

Katzen gehören zu den Haustieren, die ein erstaunlich hohes Lebensalter erreichen können. Während Hunde je nach Rasse und Größe meist zwischen 10 und 16 Jahre

1



2



3



ERNÄHRUNG & PFLEGE

Tipps für Katzenhalterinnen

- **Regelmäßige Vorsorge:** Blutuntersuchungen zur Früherkennung von Nieren- und Schilddrüsenerkrankungen
- **Angepasste Ernährung:** Hochwertige Proteine, ausreichend Flüssigkeit bei Nierenproblemen und phosphatreduzierte Kost (1)
- **Seniorengerechtes Katzenklo:** Flacher Einstieg und häufigere Reinigung (2)
- **Mentale Anregung:** Sanfte Spiele, Futterrätsel oder Geruchsspiele erhalten die geistige Fitness.
- **Zahngesundheit beachten:** Regelmäßige Kontrollen, da Zahnprobleme Schmerzen und Fressunlust verursachen
- **Wohnumgebung anpassen:** Leicht zugängliche, warme Schlafplätze; Treppen oder Rampen zu erhöhten Lieblingsplätzen (3)

alt werden, sind bei Katzen 15 bis 20 Jahre keine Seltenheit. Immer häufiger berichten Halterinnen sogar von Tieren, die das 25. Lebensjahr überschritten haben. Die älteste bekannte Hauskatze der Welt erreichte sogar ein Alter über 38 Jahre.

Alterungsanzeichen

Ähnlich wie bei Hunden können bei Katzen auftreten:

- Zunehmend längere Schlafphasen (bis zu 20 Stunden täglich)
- Nachlassendes Seh- und Hörvermögen
- Abnutzung der Zähne, häufig Zahnfleischprobleme
- Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit
- Graues, struppiges Fell
- Verwirrtheit, Desorientierung (altersbedingte Demenz)

Häufige Erkrankungen

Typische Krankheiten älterer Katzen sind chronische Nierenerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion, Herzprobleme, Arthrose und Tumore. Auch Zahnerkrankungen treten sehr häufig auf und beeinflussen Appetit und Lebensqualität.

Wissenswertes

Wohnungskatzen erreichen meist ein höheres Alter als Freigänger, da sie vor Unfällen und Infektionen besser geschützt sind. Mit zunehmendem Alter verändern viele Katzen ihr Wesen: Einige werden anhänglicher und verschmuster, andere ziehen sich zurück und suchen mehr Ruhe. Beides ist normal, solange keine Krankheit vorliegt. Wie beim Menschen können auch Katzen an Demenz erkranken. Sie miauen dann häufiger, wirken orientierungslos oder vergessen Routinen. Mit Geduld, Aufmerksam-

keit und tierärztlicher Begleitung lässt sich auch diese Phase gut bewältigen.

Fazit: Gemeinsam durchs Alter

Ob Hund oder Katze, das Älterwerden ist eine sensible, aber wertvolle Lebensphase. Mit regelmäßiger Vorsorge, artgerechter Ernährung, sanfter Bewegung, mentaler Anregung und vor allem mit Liebe und Geduld können wir unseren Tieren einen schönen Lebensabend bereiten. Sie schenken uns ihre Treue und Nähe und wir können ihnen im Gegenzug Fürsorge und Geborgenheit schenken. □

ENGLISH IN THE PHARMACY

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

Do you speak English?

TEIL 40: METABOLIC SYNDROME

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 „metabolic syndrome“.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Das metabolische Syndrom ist eine Kombination von Gesundheitsproblemen, die zusammen das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfall und Diabetes erhöhen.

Wichtige Risikofaktoren sind hoher Blutzucker, Bluthochdruck und schlechte Cholesterinwerte. Weitere Risiken sind Bauchfett, Bewegungsmangel, Rauchen, Insulinresistenz und eine familiäre Vorgeschichte von Herzkrankheiten.

Metabolic syndrome is a group of health problems that occur together and raise the risk of heart disease, stroke, and diabetes. Important risk factors include high blood sugar, high blood pressure, and unhealthy cholesterol levels. Other risks are belly fat, lack of exercise, smoking, insulin resistance, and family history of heart disease.

Menschen mit metabolischem Syndrom haben ein deutlich höheres Risiko, Herzkrankheiten oder Diabetes zu entwickeln. Bei Übergewicht setzt das Fettgewebe Stoffe frei, die Entzündungen verursachen und so zu ungünstigen Blutfettwerten und einem größeren Taillenumfang führen.

People with metabolic syndrome are more likely to develop heart disease or diabetes than those without it. In obesity, fat tissue releases substances that cause inflammation, which then leads to unhealthy cholesterol and larger waist size.

Es ist wichtig, dass Apotheker und PKA mit den verschiedenen Komponenten des metabolischen Syndroms vertraut sind, damit sie geeignete Screenings bei Risikopatientinnen durchführen und zu therapeutischen Lebensstiländerungen motivieren können.

It is important for pharmacists and pharmaceutical technical assistants to be familiar with the various components of metabolic syndrome so that they can perform appropriate screenings in at-risk patients and encourage therapeutic lifestyle changes.

Empfehlungen Recommendations

Lebensstiländerungen sind die Grundlage der Prävention und Therapie: Gewichtsreduktion, gesunde Ernährung (z. B. DASH-Diät), regelmäßige körperliche Aktivität und Rauchstopp.

Lifestyle modifications are the cornerstone of prevention and therapy: weight reduction, healthy diet (e.g., DASH diet), regular physical activity, and smoking cessation.

Die DASH-Diät steht für Dietary Approaches to Stop Hypertension (auf Deutsch: „Ernährungsansätze zur Blutdrucksenkung“) und ist ein Konzept, um Bluthochdruck zu senken.

Grundprinzipien:

1. Viel Obst und Gemüse
2. Vollkornprodukte
3. Fettarme oder fettfreie Milchprodukte
4. Fisch, Geflügel, Bohnen, Nüsse
5. Reduzierter Salz-/Natriumgehalt
6. Begrenzung von Zucker, Süßigkeiten und rotem Fleisch
7. Moderates Fett

The DASH diet stands for Dietary Approaches to Stop Hypertension and is a plan designed to lower high blood pressure.

Key principles:

1. Plenty of fruits and vegetables
2. Whole grains
3. Low-fat or fat-free dairy products
4. Fish, poultry, beans, and nuts
5. Reduced salt/sodium intake
6. Limit sugar, sweets, and red meat
7. Moderate fat intake

Medikamente können unterstützend eingesetzt werden, z. B. zur Senkung von Blutzucker, Blutdruck oder Cholesterin, wenn Lebensstilmaßnahmen allein nicht ausreichen.

Medications may be used adjunctively to control blood glucose, blood pressure, or cholesterol when lifestyle interventions are insufficient.

Neben Gewichtsreduktion und/oder Gewichtserhaltung müssen auch die anderen Komponenten des metabolischen Syndroms behandelt werden. Bei der Behandlung der Dyslipidämie ist das Hauptziel, das LDL-Cholesterin zu senken. »

Tasectan®

Sicher für ALLE Durchfälle



RASCH & SCHONEND

85%

ERFOLGSRATE AM 2. TAG*

*Ansprechrate im Vergleich zu Placebo (25%);
p<0,001. Allegrini 2012



Der Taillenumfang ist ein verlässlicherer Indikator für Gesundheitsrisiken als der BMI, da er das Bauchfett widerspiegelt.

Waist circumference is a more reliable indicator of health risks than BMI, as it directly reflects abdominal fat.

» *In addition to weight loss and/or maintenance, the other components of metabolic syndrome must be managed. In treating dyslipidemia, the primary goal is to lower LDL cholesterol.*

Regelmäßige Kontrollen von Blutdruck, Blutzucker, Lipidprofil und Taillenumfang sind entscheidend, um Risikopatientinnen frühzeitig zu identifizieren und Komplikationen zu verhindern.

Regular monitoring of blood pressure, blood glucose, lipid profile, and waist circumference is essential to identify at-risk patients early and prevent complications.

Der Taillenumfang zeigt das Bauchfett und das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und Bluthochdruck.

- Referenzwerte: Männer ≥ 94 cm, Frauen ≥ 80 cm (hohes Risiko: Männer ≥ 102 cm, Frauen ≥ 88 cm).
- Messung: Stehend, Maßband auf Höhe des Nabels, eng aber nicht einschneidend.
- Tipp: Reduktion durch gesunde Ernährung, Bewegung und Gewichtsmanagement senkt das Risiko.

Waist circumference indicates belly fat and the risk for heart disease, diabetes, and high blood pressure.

- *Reference values: Men ≥ 94 cm, Women ≥ 80 cm (high risk: Men ≥ 102 cm, Women ≥ 88 cm).*
- *Measurement: Standing, tape at navel level, snug but not compressing the skin.*
- *Tip: Reducing waist size through healthy diet, exercise, and weight management lowers risk.* □

VOKABELMIX

Vocabulary mix

Fettleibigkeit/Adipositas

obesity

Übergewicht

overweight

Bewegungsmangel

physical inactivity

Insulinresistenz

insulin resistance

Typ-2-Diabetes mellitus

type 2 diabetes mellitus (DM)

Entzündungen

inflammation

Bluthochdruck

high blood pressure (hypertension)

Fettstoffwechselstörung/Dyslipidämie

dyslipidemia

Cholesterinwerte

cholesterol levels

Triglyzeride

triglycerides

HDL („gutes“ Cholesterin)

high-density lipoprotein (HDL)

LDL („schlechtes“ Cholesterin)

low-density lipoprotein (LDL)

Arteriosklerose

atherosclerosis

koronare Herzkrankheit (KHK)

coronary heart disease (CHD)

Taillenumfang

waist circumference

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.



Austrian Health Report

_ MEDIKAMENTE ALS SPIELBALL

Anfang September wurde der Austrian Health Report 2025 präsentiert. Die Ergebnisse der Umfrage zeigen, dass 80 % der rund 1.000 Befragten der Meinung sind, dass die Politik bei der Gesundheit Einsparungen in erheblichem Umfang vornehmen wird. Fast ebenso viele befürchten, dass man in Zukunft für eine gute medizinische Versorgung eine private Zusatzversicherung brauchen wird. 64 % der Befragten fühlen sich zudem in hohem Maße von längeren Versorgungsengpässen bei Medikamenten bedroht. Prof. Dr. Ulrike Holzgrabe, Universität Würzburg, erklärte, dass stärkere Lieferengpässe seit etwa fünf Jahren zu bemerken seien. „Ein großer Teil der Pharmaproduktion wurde nach Indien und China verlagert. Wir müssen die Produktion in Europa gezielt stärken.“ Das Vertrauen in die Wissenschaft ist jedoch positiv. Mehr als drei Viertel der österreichischen Bevölkerung glauben nicht nur an den Fortschritt der medizinischen Wissenschaft, sondern auch an die Wirksamkeit von Medikamenten.



STUDIE

Apotheken-Screenings erfolgreich

Eine Wiener Studie mit 445 Teilnehmerinnen in 47 Apotheken zeigt, dass Screening-Tests erfolgreich Menschen mit unerkannten Herz-Kreislauf-Risiken identifizieren können. Bei 51 % der Getesteten wurden erhöhte Risikofaktoren festgestellt, darunter Prädiabetes (17 %), Diabetes-Verdacht (4 %) und Bluthochdruck (16 %). Von den Risikopatientinnen suchten nach drei Monaten 57 % der im Follow-Up erreichten Personen tatsächlich eine Ärztin auf, 43 % erhielten neue oder angepasste Medikamente. Die Autorinnen sehen Potenzial für Apotheken in der Gesundheitsvorsorge, betonen aber die Notwendigkeit besserer Integration in Versorgungsabläufe. Die niedrige Follow-up-Rate zeigt eine Lücke zwischen Risikoerkennung und medizinischem Handeln.



AUFKLÄRUNGSBEDARF

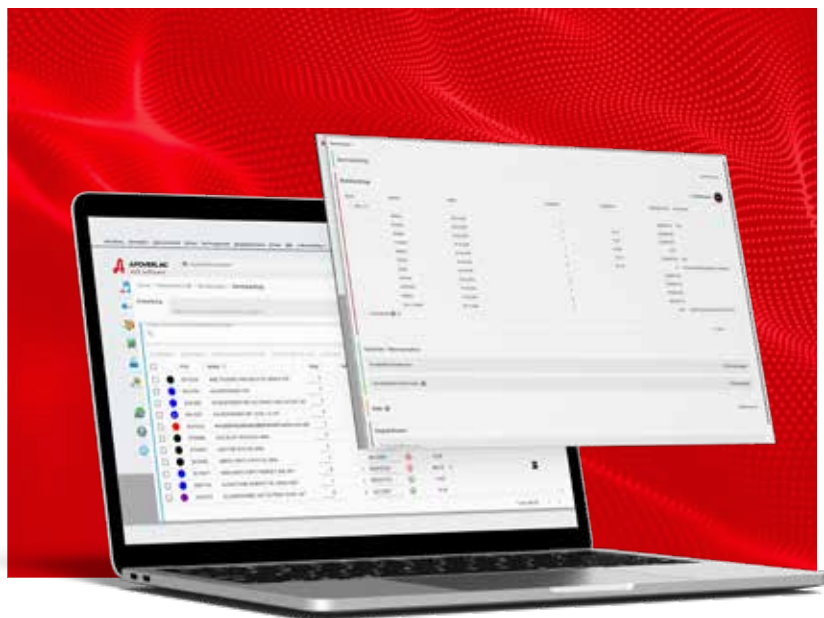
Skepsis bei Generika

Obwohl Generika längst unverzichtbarer Bestandteil der Arzneimittelversorgung geworden sind, bestehen nach wie vor erhebliche Wissenslücken in der Bevölkerung, so der Österreichische Generikaverband.

Diese Erkenntnis basiert auf einer qualitativen Erhebung aus dem Frühjahr 2025. Während Ärztinnen und Apothekerinnen Generika längst als selbstverständlichen Bestandteil der medizinischen Versorgung betrachten, sieht die Situation bei Patientinnen anders aus. Apothekerinnen und Ärztinnen berichten übereinstimmend von einem erheblichen Aufklärungsbedarf, insbesondere bei Präparatewechseln oder veränderten Darreichungsformen. Die befragten Patientinnen zeigten sich hingegen überwiegend kritisch oder unsicher gegenüber Generika. Zwei Drittel zweifeln an der Gleichwertigkeit und Wirksamkeit von Generika und schätzen ihr eigenes Wissen großteils als unzureichend ein.

BALD UNTERSTÜTZT SIE AVS NOCH GEZIELTER!

AVS der Zukunft: Neues Gesicht, mehr Möglichkeiten



Ab Herbst 2025 steht die neue Version des Moduls „Bestellung & Warenübernahme“ bereit und ergänzt bewährte Funktionen Ihrer AVS Software um intelligente, digitale Verknüpfungen, die Bestellungen und Prozesse einfacher machen – für echte Entlastung im Apothekenbetrieb.

Schritt für Schritt modernisieren wir in den kommenden Jahren einzelne Module. Ziel ist eine kontinuierliche Weiterentwicklung, die Ihre Apotheke nachhaltig unterstützt und zuverlässig in die Zukunft begleitet.

Freuen Sie sich demnächst auf folgende Highlights

- Optimierte Benutzeroberfläche für eine noch einfachere Anwendung
- Parallele Artikelanfragen bei mehreren Großhändlern gleichzeitig
- Direkte Verknüpfung von WAFO-Einträgen mit Bestellungen
- Gleichzeitige WAFO-Abfrage bei unterschiedlichen Großhändlern für höchste Effizienz

Die Aktualisierung erfolgt automatisch im Zuge unserer regelmäßigen Wartung. Für Ihre Apotheke entstehen dabei weder Aufwand noch Kosten. Weitere Informationen, Videos und Anleitungen finden Sie auf avs.apoverlag.at. —

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

Dreamteam – im Team macht die Arbeit doppelt Spaß!

Die Arbeitszufriedenheit steht und fällt mit dem Team. Ist ein Zusammenhalt gegeben und wird aufeinander Rücksicht genommen, ist auch ein stressiger Arbeitsalltag viel leichter zu bewältigen.

Das menschliche Miteinander ist oft gar nicht so einfach, denn in jedem Team gibt es die unterschiedlichsten Charaktere. Für ein ausgewogenes Verhältnis braucht es aber alle. Es braucht die Analytikerin, die Zahlen, Daten und Fakten im Auge hat. Der Unternehmiergeist ist wichtig, wenn es um das Funktionalisieren im großen Ganzen geht. Die Empathinnen haben für alle ein offenes Ohr und sind für den Zusammenhalt im Team sehr wichtig. Und dann gibt es noch die quirligen Visionärinnen, die vor Tatendrang und Ideen nur so sprühen und die treibende Kraft für neue Projekte sind.



MAG. PHARM. SILVIA VISOTCSHNIG
PKA-Angelegenheiten, Apothekerverband

Innovative PKA

Für den Apothekenbetrieb sind Innovationen wichtig, um neue Kundinnen anzuziehen und auch bestehenden Kundinnen zu signalisieren, dass man für sie da ist und immer etwas Neues bieten kann. Die Menschen sind es mittlerweile gewöhnt, überall ein Überangebot an Möglichkeiten präsentiert zu bekommen, und fordern das auch ein. Für eine erfolgreiche Umsetzung braucht es ein eingespieltes Team. Schließlich tragen alle mit ihrem Know-how zu einer gelungenen Umsetzung bei.

Projekte lockern den Alltag auf

Egal, welcher der oben genannten Typen du bist, du kannst mit deiner Expertise einen wertvollen Beitrag leisten, damit eine Idee zum Erfolg wird. Wichtig ist, dass alle Meinungen gehört und mit Respekt behandelt werden. Seid offen für Neues und versucht, das Positive zu sehen. Neue Projekte bringen frischen Wind in den Arbeitsalltag und lockern diesen auch auf.

Sei dabei und mach mit!

Es ist wichtig, dass die Welt da draußen sieht, was ihr für großartige Menschen seid und mit wie viel Herzblut und Engagement ihr jeden Tag zu etwas Besonderem macht.

PKA sind großartig!

Deine Silvia

DAS DREAMTEAM

– GEWINNT GEMEINSAM

Wir möchten eure Bemühungen vor den Vorhang holen und haben den PKA-Dreamteam-Award ins Leben gerufen. Postet einfach unter dem Hashtag #pkadreamteam auf Instagram oder TikTok ein kurzes Video von euch. Zeigt uns, warum euch die Arbeit in der Apotheke Spaß macht, warum ihr gerne zusammenarbeitet und warum gerade ihr ein ganz besonderes PKA-Team seid. Es gibt auch schöne Preise zu gewinnen und das Sieger-Team erhält den #pkadreamteam-Award im Rahmen des Wirtschaftsforums des Österreichischen Apothekerverbandes offiziell verliehen. Der Einsendeschluss für euer Video ist der 15. Oktober.

TERMINÜBERSICHT

_ PKA-AKADEMIE 2025/26

PKA-KURSPROGRAMM

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER APOTHEKENPRAXIS

Mag. Dr. Barbara Našel

- 5.-6.3.2026, Onlinekurs von 8–12 Uhr
- 13.3.2026, Präsenzkurs in St. Pölten, 9–17 Uhr

ALS PKA GEWINNBRINGEND EINKAUFEN

Mag. Richard Wöss

- 9.–10.3.2026, Onlinekurs von 14–17:30 Uhr
- 1.–2.6.2026, Onlinekurs von 14–17:30 Uhr

AUSBILDUNG ZUR DERMOKOSMETIK-BERATERIN

Ingrid Jirku

- 8.–9.4.2026, Präsenzkurs in Graz von 9–17 Uhr

AUSBILDUNG ZUR DERMOKOSMETIK-SPEZIALISTIN

Ingrid Jirku

- 6.5.2026, Präsenzkurs in Wien von 9–17 Uhr

ENGLISCH AN DER TARA – SPRACHNIVEAU B1

Edith Neudhart

- 8.–29.6.2026, Onlinekurs, von 14–18 Uhr

KONFLIKTLÖSUNG LEICHT GEMACHT

Mag. Daniela Gruber

- 2.12.2025, Onlinekurs von 9–17 Uhr
- 5.5.2026, Onlinekurs von 9–17 Uhr

PROFESSIONELLE KUNDENBERATUNG

AN DER TARA

Azra Bišanović

- 18.–19.6.2026, Präsenzkurs in Wien von 9–17 Uhr

WUNDVERSORGUNG IN DER APOTHEKE

Mag. Elisabeth Pichler MBA

- 19.2.2026, Onlinekurs von 9–17 Uhr
- 25.3.2026, Präsenzkurs in Wien von 9–17 Uhr

MAGISTRALE ANFERTIGUNG

IN DER APOTHEKE

Mag. Christiane Egyed

- 8.4.2026, Onlinekurs, 9–16 Uhr
- 15.4.2026, Präsenzkurs in Wien von 9–16 Uhr

FIT AN DER TARA IN ERNÄHRUNGSFRAGEN

Petra Handorfer

- 12.–13.3.2026, Präsenzkurs in Graz von 9–17 Uhr

MEHR WISSEN FÜR APOTHEKENLEHRLINGE

VORBEREITUNGSKURS ZUR LAP

Gabriele Rosenmayer

- 23.5.2026, Präsenzkurs in Graz von 9–17 Uhr

BASISWISSEN VERKAUF

Azra Bišanović

- 17.–18.12.2025, Onlinekurs von 8–11:20 Uhr
- 13.4.2026, Präsenzkurs in Linz von 8–14:40 Uhr

ORGANISATION UND ZEITMANAGEMENT

Mag. Elisabeth Pichler MBA

- 10.11.2025, Präsenzkurs in Wien von 9–15:40 Uhr
- 19.–10.3.2026, Onlinekurs von 9–12:20 Uhr

SOCIAL MEDIA

Ronald Janisch

- 9.–10.2.2026, Onlinekurs von 9–17 Uhr

KOMMUNIKATION UND KONFLIKTLÖSUNG

Mag. Daniela Gruber

- 15.1.2026, Präsenzkurs in St. Pölten von 9–15:40 Uhr

DIPLOMLEHRGÄNGE ZUR

APOTHEKEN-WIRTSCHAFTSASSISTENZ

MODUL 1

Management und Organisation

- 5.11.2025–12.1.2026 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 & LEHRGÄNGEN



PKA
Akademie



Lehrlings-
ausbilderkurs



Diplom-
lehrgänge

„pka timetable“ JOIN US!

WELEDA



Bindehautentzündung? Hagelkorn? Gerstenkorn?

VISIODORON EUPHRASIA COMP.® Augensalbe

- Natürlich wirksam mit Euphrasia, Calendula und Echinacea
- Hilft bei Schmerz, Juckreiz und Brennen des entzündeten Auges
- Wirkt entzündungshemmend, adstringierend und unterstützt den Heilungsprozess
- Gut verträglich. Ohne Konservierungsstoffe

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

Homöopathie: DIE FAKTEN

WISSENSCHAFTSBASIERTE MEDIZIN

Homöopathie ist eine Behandlungsmethode, die vom deutschen Arzt Dr. Samuel Hahnemann Anfang des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde. Ihre wichtigsten Kennzeichen sind die Arzneimittelwahl mithilfe der Ähnlichkeitsregel, Arzneimittelprüfungen an Gesunden sowie die Verwendung der Arzneimittel in potenziert Form und kleiner Dosis.

VON MAG. PHARM. ANDREA BOGAD, MAG. PHARM. BRITTA FIMBINGER,
MAG. PHARM. BRIGITTE MANHARTSBERGER UND MAG. PHARM. GERLINDE MÜLLER-HARTNER

Homöopathie ist bei der österreichischen Bevölkerung beliebt, wird von mehr als der Hälfte der Bevölkerung in Anspruch genommen, ist sicher, wirksam, wirtschaftlich und wird von qualifizierten Ärztinnen angeboten. Die Homöopathie wurde nach wissenschaftlichen Standards weiterentwickelt und erfüllt die Kriterien der Evidenzbasierten Medizin (EbM).

Homöopathische Arzneimittel sind apothekenpflichtig und werden nach den Auflagen des gesetzlichen Arzneibuches erzeugt. Ihre Qualität und Unbedenklichkeit wird von der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) gewährleistet.

Die 3 Säulen der Evidenzbasierten Medizin (EbM)

Die Evidenzbasierte Medizin (EbM) stützt sich nach der Definition ihres Begründers, Dr. David L. Sackett, auf drei Säulen: die klinische Erfahrung der Ärztinnen, die Präferenz der Patientinnen sowie den aktuellen Stand der klinischen Forschung.

Säule 1: Ärztliche Erfahrung

Homöopathisch tätige Ärztinnen und Apothekerinnen integrieren komplementäre und konventionelle Medizin im Sinne der Integrativmedizin. Fachliche Ausbildung, kontinuierliche Fort- und Weiterbildung sowie klinische Erfahrung bedeuten Expertise und Sicherheit für Patientinnen. Homöopathie lässt sich in der täglichen medizinischen Versorgung in die individuelle und nachhaltige Behandlung der Patientinnen gut integrieren.

Säule 2: Werte und Präferenz der Patientinnen

Laut einer repräsentativen Umfrage aus dem Jahr 2019 nutzen zwei Drittel der Österreicherinnen homöopathische Arzneimittel und erwarten von ihren Ärztinnen und Apothekerinnen ebenfalls eine entsprechende Fachkompetenz.

Laut einer Umfrage der Wiener Städtischen Versicherung AG gewinnt der ganzheitliche Ansatz in Bezug auf die eigene Gesundheit zunehmend an Bedeutung: So sehen mittlerweile 3 von 4 Befragten die Komplementärmedizin als Teil der gesundheitlichen

Versorgung. Mehr als die Hälfte (55 %) hat bereits Erfahrung mit Behandlungen dieser Art, knapp ein Fünftel davon hat eine komplementärmedizinische Therapie innerhalb der vergangenen 12 Monate in Anspruch genommen. Ein vergleichbares Bild zeigt sich auch in anderen europäischen Staaten.

Säule 3: Stand der Homöopathie-Forschung

Der aktuelle Stand der Forschung belegt, dass homöopathische Arzneimittel eine Wirksamkeit zeigen, die über eine Placebowirkung hinausgeht, wenn sie adäquat eingesetzt werden. In einer im Oktober 2023 veröffentlichten Arbeit wurden alle sechs indikationsübergreifenden, placebokontrollierten Homöopathie-Metaanalysen methodisch sehr aufwendig nach aktuellen wissenschaftlichen Standards zusammenfassend ausgewertet. Die Autorinnen fassen die wichtigsten Aussagen dieses systematischen Reviews zusammen:

- Fünf von sechs Metaanalysen zeigten im Vergleich zu Placebo signifikant positive Effekte der Homöo-

EVIDENZ

Versorgungsforschung bildet den Praxisalltag ab

In einer Studie mit 6.379 Patientinnen zeigte sich, dass Homöopathie ...

- ... zu ähnlichen Therapie-Effekten wie die konventionelle Therapie führt,
- ... zu klinisch relevanter Symptomverbesserung führt,
- ... zu einer Steigerung der Lebensqualität beiträgt,
- ... eine bis zu 50-%ige Reduktion herkömmlicher Medikamente und damit auch ihrer Nebenwirkungen ermöglicht.

pathie. Dieses positive Ergebnis konnte auch in Studien mit höherer methodischer Qualität nachgewiesen werden.

- Die methodische Qualität der Homöopathiestudien war ähnlich wie bei anderen klinischen Studien mit gleichem Design aus einem vergleichbaren Zeitraum und bewertet nach gleichen Kriterien.
- Die Qualität der Gesamtevidenz für positive Homöopathie-Wirksamkeit in diesem systematischen Review war ebenfalls ähnlich wie in systematischen Reviews zu anderen Interventionen aus einem vergleichbaren Zeitraum und eingestuft anhand desselben Bewertungsinstrumentes (GRADE).

Grundlagenforschung

Neben physikalisch-chemischen und In-vitro-Untersuchungen bietet die Grundlagenforschung u. a. mit Versuchen an Pflanzenmodellen die Möglichkeit, einen Placebo-Effekt sicher auszuschließen. In einem mehrfach reproduzierten Experiment ließ sich zeigen, dass arsengeschädigte Wasserlinsen sich unter Zugabe von homöopathisch zubereitetem Arsen signifikant schneller und vollständiger erholten als unbehandelte Kulturen. Die Universität Bern fasst den aktuellen Stand der Forschung zusammen. Das Homeopathy Research Institute bietet aktuelle Informationen im Studienmonitor.

Forschung in der Veterinärmedizin

Homöopathie reduzierte in einer randomisierten kontrollierten Doppelblindstudie Durchfall bei Ferkeln um das Sechsfache gegenüber Placebo. Die Homöopathie kann somit dazu beitragen, den üblichen Antibiotikaeinsatz zu reduzieren. So lässt sich das globale Problem der Antibiotikaresistenzen wirksam eindämmen.

Homöopathie ist sicher

Ärztinnen und Apothekerinnen mit homöopathischer Zusatzqualifikation bieten Patientinnen doppelte therapeutische Sicherheit:

- Homöopathie kommt nur dann zum Einsatz, wenn nach fachlicher Einschätzung die realistische Chance

besteht, Symptome ohne Nebenwirkungen deutlich zu lindern oder eine Krankheit nach objektiven Kriterien zu heilen.

- Durch Homöopathie lassen sich Medikamente oft deutlich einsparen. Damit reduziert sich auch deren Nebenwirkungsrate sowie die Notwendigkeit, auftretende Nebenwirkungen durch zusätzliche Medikamente zu kurieren.
- Besonders relevant ist dies im Bereich der Antibiotika: Eine gebremste Resistenzentwicklung bedeutet für Patientinnen die Chance, dass Antibiotika im Notfall auch wirksam sind.

Das heißt: Homöopathie erbringt mit minimalen Kosten einen hohen individuellen Nutzen für Patientinnen und einen wichtigen gesundheitsökonomischen Beitrag. Aufgrund der geringen eingesetzten Substanzmengen ist die Homöopathie umweltverträglich, nachhaltig und ressourcenschonend. □

ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR HOMÖOPATHISCHE MEDIZIN

Weitere Einzelheiten finden Sie auf der Homepage der ÖGHM:
www.homoeopathie.at

Wissenswertes

HOMÖOPATHIE – ALLER ANFANG IST LEICHT!

Mag. Andrea Bogad & Mag. Eva Wildt

29.11.2025 Präsenzkurs

Innsbruck (Apothekerkammer Tirol)

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

Anmeldeschluss: 5.11.2025



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



Teilzeitarbeit in Ös



reicher

ALLES, WAS RECHT IST ...

Teilzeitarbeit ist in Österreich längst mehr als ein Randthema. Fast jede zweite Frau (51,1 %) und rund jeder achte Mann (13,7 %) arbeitet in Teilzeit. Lesen Sie hier alles Wissenswerte über das Beschäftigungsmodell.

W

as früher vor allem mit Kinderbetreuung oder Pflege zu tun hatte, wird heute zunehmend auch von Jüngeren nachgefragt, die Wert auf Freizeit, Weiterbildung oder ein zweites berufliches Standbein legen. (Stichwort Work-Life-Balance).

Gleichzeitig entzündet sich an der Teilzeitarbeit eine heftige politische Debatte: Kritikerinnen sehen darin eine Gefahr für das Pensionssystem und die Wettbewerbsfähigkeit, Befürworterinnen verweisen auf die Notwendigkeit flexibler Arbeitsmodelle in einer modernen Gesellschaft.

Doch unabhängig von der politischen Diskussion gilt: Wer in Teilzeit arbeitet, hat Rechte – und zwar nicht weniger, sondern die gleichen wie Vollzeitkräfte, nur angepasst an die vereinbarte Arbeitszeit.

Ein Blick auf die arbeitsrechtlichen Grundlagen zeigt, welche Ansprüche Teilzeitbeschäftigte tatsächlich haben und wo Besonderheiten bestehen.

WAS BEDEUTET TEILZEITARBEIT?

Teilzeitarbeit liegt vor, wenn jemand regelmäßig weniger arbeitet als die im Betrieb übliche Vollzeit. Die Normalarbeitszeit beträgt in Österreich laut Arbeitszeitgesetz in der Regel 40 Stunden pro Woche, oft sehen Kollektivverträge aber

Für Apothekenmitarbeiterinnen gilt eine kollektivvertragliche Normalarbeitszeit von 40 Stunden. Wer darunter bleibt, gilt als Teilzeitkraft – egal ob mit 30, 20 oder nur 10 Wochenstunden.

auch eine geringere Stundenanzahl vor. Für Apothekenmitarbeiterinnen gilt eine kollektivvertragliche Normalarbeitszeit von 40 Stunden.

Wer darunter bleibt, gilt als Teilzeitkraft – egal ob mit 30, 20 oder nur 10 Wochenstunden.

Auch eine geringfügige Beschäftigung ist arbeitsrechtlich eine „normale“ Teilzeitbeschäftigung. Arbeitsrechtlich bedeutet eine geringfügige Beschäftigung, dass man eine regelmäßige Arbeitsleistung erbringt, aber ein monatliches Bruttoeinkommen von maximal 551,10 Euro (Stand 2025) nicht übersteigt. Diese Beschäftigungsform ist eine sozialversicherungsrechtliche Sonderform, geringfügig beschäftigte Arbeitnehmerinnen sind unfallversichert, aber weder kranken- noch pensionsversichert.

RECHTLICHE GRUNDLAGE

Die wichtigsten Bestimmungen finden sich im Arbeitszeitgesetz (AZG) und im Arbeitsvertragsrechts-Anpassungsgesetz (AVRAG). Dort ist klar festgelegt: Teilzeitbeschäftigte dürfen nicht benachteiligt werden. Sie haben – abgesehen vom Arbeitszeitausmaß – dieselben Rechte wie Vollzeitkräfte.

Das bedeutet, dass zentrale Ansprüche wie Urlaub, Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall oder Abfertigung auch für Teilzeitkräfte vollumfänglich gelten. Unterschiede ergeben sich lediglich im Ausmaß: Wer weniger arbeitet, bekommt entsprechend anteilig weniger Gehalt. Doch beim Schutz und bei der Behandlung im Betrieb gilt das sogenannte arbeitsrechtliche Gleichbehandlungsgebot.

Ein Beispiel für eine unzulässige Benachteiligung von Teilzeitkräften

Eine Apotheke bietet regelmäßig interne Weiterbildungen oder Aufstiegsmöglichkeiten an, erlaubt aber nur Vollzeitkräften die Teilnahme, mit dem Argument, dass Teilzeitkräfte „zu wenig verfügbar“ seien. Auch das verstößt gegen das arbeitsrechtliche Gleichbehandlungsgebot.

Teilzeit darf kein Ausschlusskriterium für Weiterbildung, Beförderung oder Karrierechancen sein.

GEHALT UND ZUSCHLÄGE

Das Entgelt ist bei Teilzeit grundsätzlich proportional zur Arbeitszeit. Arbeitet jemand 20 statt 40 Stunden, beträgt das Gehalt die Hälfte des Vollzeitlohns. Wichtig ist aber: Zuschläge, wie etwa für Nacharbeit oder Sonn- und Feiertagsdienste, gebühren auch Teilzeitkräften.

Ein besonderes Thema ist die Mehrarbeit. Darunter versteht man Arbeitsstunden, die über das vertraglich vereinbarte Ausmaß hinausgehen, aber noch nicht die Vollzeitgrenze überschreiten. Seit 2008 haben Teilzeitkräfte Anspruch auf einen 25-prozentigen Zuschlag, wenn Mehrarbeit nicht innerhalb von drei Monaten ausgeglichen wird. Sobald die Vollzeitgrenze überschritten ist, spricht man von Überstunden – diese sind ebenfalls zuschlagspflichtig (50-prozentiger Zuschlag). »

ÖSTERREICH

_ GESELLSCHAFTLICHE
BESONDERHEITEN

Teilzeitarbeit in Österreich ist stark geschlechtergeprägt: Hauptgrund ist nach wie vor die Kinderbetreuung, oft in Kombination mit unzureichender öffentlicher Infrastruktur wie fehlenden Ganztagschulen oder Kinderbetreuungsplätzen. Diese ungleiche Verteilung führt langfristig zu geringeren Einkommen und niedrigeren Pensionen für Frauen – ein Thema, das politisch immer wieder diskutiert wird. Rechtlich jedoch ist die Teilzeitarbeit in Österreich gut abgesichert: Wer weniger arbeitet, hat nicht weniger Rechte, sondern die gleichen Ansprüche wie Vollzeitkräfte – angepasst an das Arbeitszeitausmaß.



Auch bei Krankenstand, Feiertagen oder Pflegefreistellung gilt: Teilzeitkräfte haben Anspruch im selben Ausmaß, angepasst an ihre Arbeitszeit.

» Für PKA und Apothekenhilfspersonal sieht der Kollektivvertrag aber auch die Möglichkeit der sogenannten Durchrechnung der Arbeitszeit vor. Dabei muss die Normalarbeitszeit von 40 bzw. bei Teilzeitbeschäftigten die vereinbarte Arbeitszeit nur im Durchschnitt erreicht werden. Betrachtungszeitraum ist dabei ein 26-wöchiger Durchrechnungszeitraum.

Da die vereinbarte Arbeitszeit bei durchrechenbarer Arbeitszeit nur im Durchschnitt erreicht werden muss, kann sie in einzelnen Wochen über- oder unterschritten werden. Auch die tägliche Normalarbeitszeit kann ausgedehnt werden, auf täglich bis zu 10 Stunden und wöchentlich bis zu 48 Stunden. Wird am Ende des Durchrechnungszeitraums das vereinbarte Arbeitszeitausmaß im Durchschnitt überschritten, aber die durchschnittliche Normalarbeitszeit von 40 Stunden nicht überschritten, liegt Mehrarbeit vor, die dann mit dem Mehrarbeitszuschlag von 25 % auszugleichen ist.

_ URLAUB UND FREIZEITANSPRÜCHE

Teilzeitkräfte haben in Österreich ebenso fünf Wochen Urlaub pro Jahr. Der Unterschied zeigt sich in der Berechnung: Wer nur drei Tage pro Woche arbeitet, verbraucht auch nur drei Urlaubstage für eine freie Woche. Sehr häufig erfolgt die Urlaubsberechnung von Teilzeitbeschäftigten in Form von Stunden (eine 40-Stunden-Mitarbeiterin hat also 5 Wochen x 40 Stunden = 200 Stunden Urlaub pro Jahr, eine Mitarbeiterin mit einem Dienstaussatz von 20 Stunden hat 100 Stunden Urlaub pro Jahr, dies entspricht bei beiden aber 5 Wochen, wie es das Urlaubsgesetz vorsieht).

_ ANSPRUCH AUF
ERHÖHUNG DER STUNDEN

Im Gesetz (AVRAG) ist klar geregelt, dass Teilzeitkräfte ein Recht haben, ihre Arbeitszeit zu erhöhen, wenn im Betrieb eine passende Stelle frei wird.

Arbeitgeber müssen Teilzeitkräfte über freiwerdende Arbeitsplätze informieren, die eine höhere Wochenstundenzahl haben. Teilzeitbeschäftigte, die schon in der Apotheke arbeiten und ihre Stunden aufstocken möchten, haben bevorzugt die Möglichkeit, diese Stelle zu bekommen – vorausgesetzt, sie sind dafür geeignet. Zu beachten ist, dass es sich nicht um einen automatischen Anspruch auf mehr Stunden, sondern um ein Vorrecht handelt. Das heißt: Wenn mehrere Teilzeitkräfte Interesse haben, kann die Arbeitgeberin nach sachlichen Kriterien auswählen (z. B. Qualifikation, Erfahrung).

_ ELTERNTEILZEIT – EIN SONDERFALL

Besonders relevant ist die Elternteilzeit. Arbeitnehmerinnen, die ein Kind bekommen, haben unter bestimmten Voraussetzungen einen Rechtsanspruch darauf, ihre Arbeitszeit bis zum siebten Geburtstag des Kindes zu reduzieren. Voraussetzung ist meist eine bestimmte Dauer der Betriebszugehörigkeit und eine bestimmte Größe der Apotheke (über 20 Beschäftigte im Betrieb). Dieser Anspruch schützt Betroffene vor Kündigung und erlaubt eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Elternteilzeit zeigt, dass Teilzeitarbeit nicht nur eine individuelle Entscheidung ist, sondern auch ein arbeitsrechtlich geschütztes Modell. □



Sickfluencerinnen

_ DIAGNOSE MIT REICHWEITE

Sickfluencerinnen sind in der Regel Betroffene, die ihre eigenen Erkrankungen in den sozialen Netzwerken öffentlich thematisieren. Diese Laien erreichen oftmals ein großes Publikum, wenn sie ihre Krankheitsgeschichte teilen. Viele von ihnen möchten anderen Menschen mit ihrer Erfahrung Mut machen und zeigen, dass sie mit ihrer Diagnose nicht allein sind. Manche nutzen ihre Reichweite auch, um auf Schwachstellen im Gesundheitssystem aufmerksam zu machen. Trotz der positiven Aspekte bergen Sickfluencerinnen auch Risiken. Da es sich bei ihnen nicht um medizinische Fachpersonen handelt, beruhen ihre Aussagen auf subjektiven Erfahrungen. Ein erheblicher Teil der Gesundheitsinhalte auf Plattformen wie TikTok hat keine fundierte Basis, wie Studien zeigen. Dadurch besteht die Gefahr, dass Menschen sich selbst diagnostizieren und unangemessene Therapien ausprobieren. Demgegenüber stehen Medfluencerinnen: Fachleute wie Apothekerinnen & Co., die online faktenbasiert über medizinische Themen informieren.



LEBENSRETTENDES WISSEN

Welttag der Ersten Hilfe

Am 13. September war Welttag der Ersten Hilfe, der auf die große Bedeutung von medizinischer Erstversorgung und (lebens-)rettenden Maßnahmen aufmerksam macht. Eine Studie zeigt den Willen der Österreicherinnen, aber auch Aufholbedarf.

Die Ergebnisse der ersten Hansaplast-Erste-Hilfe-Studie zeigen, dass die Bereitschaft zu Erster Hilfe hierzulande sehr groß ist – 8 von 10 Österreicherinnen würden auf jeden Fall Erste Hilfe leisten (wollen). Nur 36% der Befragten fühlen sich allerdings sicher, bei Notfallsituationen helfend einzugreifen. Auch der Anteil derer, die sich Sorgen machen, bei ihren Hilfsmaßnahmen Fehler zu begehen, liegt bei 36% – wobei Frauen im Vergleich zu männlichen Befragten in diesem Punkt deutlich mehr Bedenken äußern.

Kenntnisse auffrischen

Dass es beim Erste-Hilfe-Wissen Aufholbedarf gibt, bestätigt die Studie: Zwar haben 95% der Österreicherinnen – zum Beispiel für den Erwerb ihres Führerscheins oder im Rahmen betrieblicher Sicherheitsprogramme – bereits einen Erste-Hilfe-Grundkurs absolviert. Durchschnittlich liegt das aber 12 Jahre zurück. An fehlenden Kursangeboten in der Umgebung liegt das nicht. Vor allem Kostengründe (32,7%), das Gefühl, dass keine Dringlichkeit besteht (30,7%) oder die Angst vor dem Handeln in Notfallsituationen (16,7%) werden als persönliche Hindernisse angeführt. Weitere Gründe: fehlende Zeit (12,2%) oder mangelndes Interesse (8%). **cb**

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Rasche Hilfe notwendig



Weltweit leben nach einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mehr als eine Milliarde Menschen mit einer psychischen Störung. Das ist fast jeder siebente Mensch.

Mehr als jeder einhundertste Todesfall weltweit ist auf Suizid zurückzuführen, und auf jeden Suizid kommen 20 Suizid-Versuche, heißt es weiter in dem WHO-Bericht. Depressionen und Angstzustände stellen den größten Teil der psychischen Störungen dar – geschätzt etwa zwei Drittel aller Fälle. Frauen sind etwas stärker betroffen, bei Männern treten mehr Fälle von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) auf. Schizophrenie betrifft einen von 200 erwachsenen Menschen, eine bipolare Störung einen von 150.

Frühe Vorbeugung

Suizid ist vermeidbar – sofern Hilfe rechtzeitig erreichbar ist, betont der Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP). Betroffene müssten oft monatelang auf psychologische Unterstützung warten, weil es an Plätzen und Finanzierung mangelt. „Menschen in suizidalen Krisen brauchen keine langen Wartezeiten, sondern unverzügliche Hilfe – schon erste Anzeichen, suizidale Gedanken oder auch nur die Erwähnung von Suizidgedanken erfordern sofortiges Handeln“, so BÖP-Präsidentin Dr. Beate Wimmer-Puchinger.

BALL DER PHARMAZIE



Unser Stargast:
**Paul
Pizzera**

Samstag, 17. Jänner 2026
HOFBURG WIEN

110 €

Frühbucherpreis bis 31.10.2025

Informationen und Tickets erhalten Sie unter www.ballderpharmazie.at

Justin Hödl: „Das Ziel ist noch lange nicht erreicht!“

Mit gerade einmal 20 Jahren hat Justin Hödl schon einen beeindruckenden Weg hinter sich. Im Interview erzählt Justin, wie er eher zufällig zum PKA-Beruf kam, was ihn daran begeistert und welche Ziele er noch verfolgt.

von Camilla Burstein, MA

Justin Hödl hat ein spannendes Jahr hinter sich, mit vielen Meilensteinen. Er erzählt, wie er seinen Weg gefunden hat, warum er beim Wiener Lehrlingswettbewerb ganz oben stand und was ihn im Apothekenalltag antreibt.

pka *Wie sind Sie PKA geworden?*

JUSTIN HÖDL Mein Werdegang zum PKA war eher ein Zufall. Ich wollte schon seit ich klein bin Arzt werden und im medizinischen Bereich meine Erfahrungen sammeln. Durch ein zufälliges Gespräch in der Arbeit meiner Mutter entstand der Kontakt zu meiner Konzessionärin Mag. pharm. Michaela Shehata. Sie gab meiner Mutter ihre Kontaktinformationen, damit ich im Sommer ein Ferialpraktikum in ihrer Apotheke starten konnte. Nach meinem Praktikum arbeitete ich in meinem Maturajahr samstags in jener Apotheke weiter. Schnell kam die Anfrage, ob ich denn nicht die verkürzte Lehre nach meiner Matura starten wolle. So landete ich in dem Lehrberuf zum PKA. Großer Dank hierfür gilt meinen Arbeitskolleginnen, meiner Chefin Mag. pharm. Michaela Shehata und auch meinem Chef Mag. pharm. Samir Shehata.

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

JUSTIN Ich liebe den medizinischen Aspekt und den Kundenkontakt. Das Wissen, wie der menschliche Körper funktioniert, sowie die Toxikologie und der pharmakognostische Teil sind ein spannender Bereich für mich. Natürlich gibt es Aspekte in dem Beruf, die man weniger mag, jedoch ist jeder kleinste Schritt und Arbeitsaufwand wichtig, um dem großen Ganzen zu dienen – der Instandhaltung unseres Gesundheitssystems und somit auch unserer Bevölkerung.

pka *Herzlichen Glückwunsch zum ersten Platz beim Wiener Lehrlingswettbewerb! Wie war die Erfahrung für Sie, was nehmen Sie mit?*

JUSTIN Vielen Dank! Ich würde jedem raten, diese Möglichkeit wahrzunehmen, sowohl als Erfahrung als auch als Prüfungssimulation. Mein Tipp: einfach man selbst sein und sich vorstellen, man wäre vor einer Kundin und nicht vor einer Prüfungskommission, die einen gerade bewertet.

pka *Was verstehen Sie unter einem gelungenen Beratungsgespräch?*

JUSTIN Ein gelungenes Beratungsgespräch ist, wenn die Kundin mit einer Zufriedenheit die Apotheke verlässt und das Gefühl hat, sich frei von Scham, Unmut oder Angst vor Ablehnung das nächste Mal wieder in unsere Hände begeben zu können. Eine gute Kundenbindung ist das A und O in einem medizinischen Beruf wie diesem!

pka *Glauben Sie, dass mehr Männer diesen Beruf ergreifen sollten? Warum?*

JUSTIN Auf jeden Fall! Wenn jemanden diese Art von Arbeit interessiert, lohnt es sich auch, wie ich ein Ferialpraktikum zu absolvieren, um ein Gefühl dafür zu bekommen, ob es einem gefällt. Jede gearbeitete Minute in diesem Beruf ist ein wichtiger Beitrag für unsere Gesellschaft. Und wer weiß... Vielleicht ist es ja der Weg in das Pharmaziestudium oder doch der Job fürs Leben?

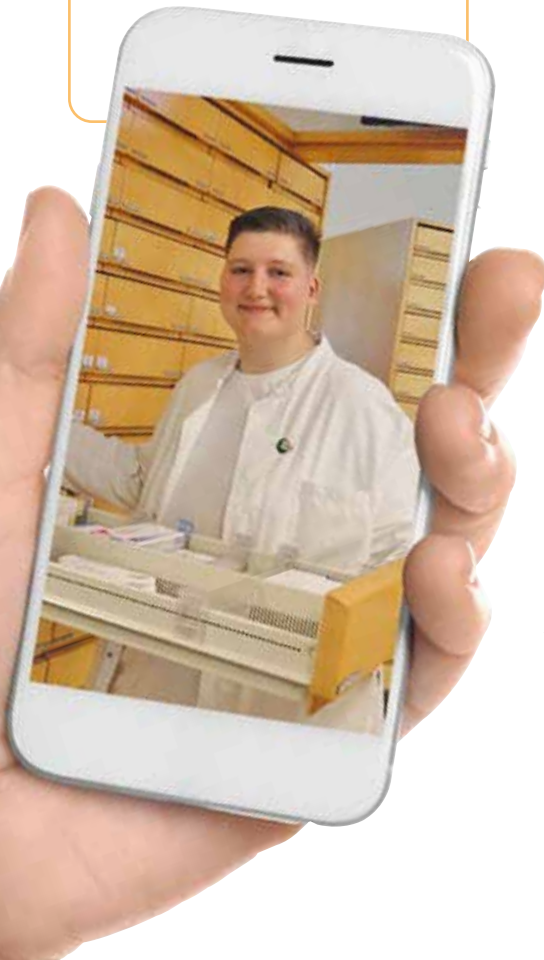
pka *Was war das außergewöhnlichste Erlebnis in Ihrer Apotheke?*

JUSTIN Es gibt einige Momente, die mir hier durch den Kopf schießen. Angefangen von skurrilen

PORTRÄT

Word Rap

- **Glücklich macht mich, ...**
meine Familie, Freunde und Hobbys
- **Meine Stärken ...**
Kommunikation und Einfühlvermögen
- **Das würde ich gern können ...**
Medizin
- **Wenn ich für einen Tag jemand anderer sein könnte, wäre ich gerne ...** ein Formel-1-Fahrer
- **Ein Film, der mich zuletzt beeindruckt hat ...**
Top Gun – Maverick
- **Wenn ich eine Farbe wäre, wäre ich ...** Azurblau
- **Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich ...** ein Adler
- **Das habe ich noch ganz sicher vor in meinem Leben ...** eine Familie gründen und hoffentlich erfolgreich sein
- **Neue Energie tanke ich bei ...** meinen Freunden und Eltern



Fragen, ob wir denn auch BHs oder Zigaretten verkaufen, bis hin zu den außergewöhnlichsten Medikamentennamen, wie das Medikament „fürn Charlie“, welches bei Diabetes verschrieben wird (gemeint ist hier das Synjardy) ist alles schon vorgekommen. Die Apotheke bringt verschiedenste Emotionen in einem hervor. Von Frustration, Angst oder Trauer hin zu herzerfühltem Lachen, Freude oder auch einem familiären Verhältnis im Team.

pka Was ist Ihre liebste Heilpflanze und wieso?

JUSTIN Da gibt es verschiedenste. Sowohl die Ringelblume, da sie mich an eine Klassenkameradin und Freundin erinnert, die mit mir gleichzeitig die Lehre machte, als auch die Kamille und Salbei, da sie mich an meine Kindheit erinnern und beide auf ihre Art von Schönheit geprägt sind.

pka Was für Hobbys und Leidenschaften haben Sie?

JUSTIN Ich habe ein breites Spektrum an Freizeitaktivitäten. Ich spiele seit etwa einem Jahr jede Woche Bowling in einem Verein, bin ein großer Darts- und Fußball-Fan, spiele noch sehr gerne Brett- und Kartenspiele und mag es auch, zu pokern und Blackjack zu spielen. Außerdem bin ich von klein auf ein riesiger Formel-1-Fan. Auch Serien schauen darf aber nicht fehlen!

Ich liebe auch Reisen. Ägypten habe ich seit meinem vierten Lebensjahr fast jedes Jahr besucht. Außerdem war ich schon in Spanien, Kroatien, Griechenland und den Nachbarländern Österreichs. Als Wunschziele würde ich gerne noch die skandinavischen Länder besuchen, aber auch in die Karibik fliegen.

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

JUSTIN Das ist eine schwierige Frage. Ich glaube, ich würde gerne mit Niki Lauda plaudern, da er einer der größten Rennfahrer Österreichs war. Er hat sehr authentisch und motivierend ge-

wirkt. Ein Mann mit wahrer Willenskraft, der mir wahrscheinlich einiges auf meinen weiteren Weg mitgeben hätte können, wenn man bedenkt, was er alles erlebt hat.

pka Wer ist ihr Vorbild und warum?

JUSTIN Eine richtige Person gibt es nicht. Ich nehme mir gerne Eigenschaften oder Sichtweisen von anderen Menschen zu Herzen und versuche, ein Mix aus all dem zu werden, verpackt in meinen Grundsatz als Mensch. Denn ich bin nicht jemand anderes. Ich bin ich und das ist auch gut so!

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

JUSTIN Es gibt so viel Ungerechtigkeit und Probleme in unserer Welt, welche behoben werden sollten. Ich wüsste gar nicht, wo ich anfangen sollte. Menschenleiden, Krieg, Hungersnöte, Armut und so viel mehr sind präsenter denn je, weshalb jeder als Einzelperson versuchen sollte, seine Ziele durchzusetzen und die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

pka Welche Ziele haben Sie für die nächsten Jahre?

JUSTIN Mein erstes Ziel ist schon erreicht. Ich habe am 1. Juli meine Lehrabschlussprüfung erfolgreich abgeschlossen. Außerdem bin ich von zu Hause ausgezogen. Nun steht ein weiteres Kapitel an. Den Anfang macht der Antritt beim Bundeswettbewerb, welcher im Oktober diesen Jahres stattfinden wird. Im Sommer 2026 werde ich mein Ziel, Arzt zu werden, weiterverfolgen, indem ich die Aufnahmeprüfung für das Medizinstudium mache. Außerdem schwebt mir der Gedanke der Ausbildung zum diplomierten PKA im Kopf, welcher mir nochmal mehr Wissen und Erfahrungen bringen würde, um den Kundinnen die bestmögliche Beratung zu bieten. Wie mein Leben weitergeht, wird sich zeigen, aber eins ist klar... Das Ziel ist noch lange nicht erreicht!

pka Danke für das Gespräch.



So international schm

FÜR 4 PORTIONEN,
25 MIN. ZUBEREITUNG,
30 MIN. GAREN

Serbischer Zander im Packerl

REZEPTE

1 dickes Zanderfilet ohne Haut (etwa 600 g), 6 große Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 500 g junges, sehr mildes Sauerkraut, 1–2 EL Zucker (nach Bedarf), 200 g roh geräucherter Speck in nicht zu dünnen Scheiben, 2 Zweige frischer Lorbeer, 1 EL Wacholderbeeren, 1 EL Ahornsirup, 50 ml trockener Weißwein, 1 TL Schmalz, ½ TL Paradeisermark, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 kleine Risppe Kirschparadeiser, Olivenöl zum Beträufeln

1 Vorbereitung: Das Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Filet auf Gräten abtasten und diese mit einer Pinzette entfernen. 3 Knoblauchzehen schälen, pressen und durch ein feines Sieb drücken. Den Saft dabei auffangen und diesen gemeinsam mit Salz und Pfeffer in den Fisch einmassieren. Das Kraut in kleinen Portionen mit den Händen gut ausdrücken. Älteres, intensives Kraut müssen Sie vorher mit kaltem Wasser abspülen und nach dem gründlichen Ausdrücken mit 1–2 EL Zucker vermischen.

2 Packerl: Einen Bogen Backpapier auf ein Blech legen. Darüber ein zweites, größeres Papier legen (es sollte doppelt so groß sein wie das Blech). Ein Drittel der Speckscheiben in der Mitte (in Größe des Filets) auflegen und dann 1 Lorbeerzweig. Das Sauerkraut auf dem Speck verteilen und mit den Wacholderbeeren bestreuen. Ahornsirup und Weißwein darüberträufeln und das Kraut mit einem weiteren Drittel des Specks und dem übrigen Lorbeerzweig belegen. Dann das Fischfilet darauflegen.

3 Gewürzpaste: Das Schmalz bei schwacher Hitze in einer Pfanne zerlassen. Die restlichen Knoblauchzehen mit der Gabel zerdrücken und kurz darin ziehen lassen. Die Hitze etwas erhöhen und das Paradeisermark im Schmalz anbraten. Zum Schluss das Paprikapulver einstreuen und kurz rösten. Nicht zu lange, sonst verbrennt es und wird bitter. Die Paste sollte dickflüssig sein. Bei Bedarf noch mehr Schmalz dazugeben.

3 Fertigstellung: Die Gewürzpaste auf dem Fisch verteilen und mit dem restlichen Speck belegen. Die Kirschparadeiser samt Risppe auf den Speck legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Das obere Papier gut verschließen und das Blech in den Ofen schieben. Je nach Dicke des Filets 20–30 Minuten garen. Das Packerl mithilfe des unteren Papiers auf eine vorgewärmte Platte heben und vor dem Öffnen einige Minuten rasten lassen.



mal eckt Wien

Die Wiener Küche ist ein kulinarischer Schmelztiegel Europas – geprägt von Einflüssen aus Böhmen, Ungarn und Südosteuropa. Aus dieser Vielfalt entstand eine unverwechselbare Genusskultur, die Tradition und Geschichte auf den Teller bringt. Viel Freude beim Nachkochen!



BUCHTIPP

– WIENER LEBENS- ART IN BUCHFORM

Die Foodbloggerin Susanne Zimmel präsentiert in ihrem Kochbuch die Vielfalt der traditionellen Wiener Küche. Hier finden Sie eine köstliche Mischung aus den beliebtesten Wiener Klassikern und österreichischen Rezepten für jeden Anlass. Begleitet werden die Wiener Spezialitäten von charmanten Anekdoten über die Lebensart und die kulinarischen Traditionen der österreichischen Hauptstadt. Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise durch Wien!

**WIENER KÜCHE –
Klassiker & Neue Inspirationen**
von Susanne Zimmel
2025, DK Verlag, € 31,50
ISBN: 978-3-8310-5183-0
www.dorlingkindersley.de





FÜR 4 PORTION
40 MIN. ZUBEREITUNG
60 MIN. SCHMOREN

Gefüllte Paprika in Paradeiser- sauce auf klassische Art

500 g gemischtes Faschiertes (nicht zu mager), 150 g gekochter Reis, 1 Ei, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 8 milde ungarische Spitzpaprika, 1 EL Schmalz oder Butter, 1 EL Mehl, 500 ml passierte Paradeiser, 500 ml Rindsuppe, 2 TL Zucker, frische Lorbeerblätter

- 1 Fülle:** Das Faschierte, den Reis und das Ei in eine Schüssel geben. Mit gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Mit den Händen kurz durcharbeiten, bis alles vermisch ist. Längeres Kneten besser bleiben lassen, da die Fülle sonst hart wird.
- 2 Paprika füllen:** Von den Paprikaschoten die Stiele entfernen. Mit einem Löffel die Samen sowie die weißen Trennwände sauber herauskratzen. Die Paprika locker mit der Fleischmasse füllen. Eventuelle Reste der Fülle zu Knödeln formen und mitkochen.
- 3 Paradeisersauce:** In einem Bräter das Schmalz oder die Butter schmelzen. Das Mehl einstreuen und eine helle Einbrenn* rösten. Mit den passierten Paradeisern und der Suppe aufgießen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Zucker und Salz würzen und die Lorbeerblätter dazugeben.
- 4 Fertigstellung:** Die gefüllten Paprika in die Sauce einlegen. Zugedeckt bei mäßiger Hitze etwa 40 Minuten sanft dahinköcheln lassen. Alternativ können sie auch im Ofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze 1 Stunde geschmort werden.
- 5 Servieren:** Bei meiner Oma gab es Brot dazu, ein Halbweißes, wie sie es nannte. In Wien kommen die Paprika traditionell mit Buttererdäpfeln oder Reis auf den Tisch.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Da sollten Sie auch mal reinschauen

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



ORGANISCH

Faszinierende Antworten aus dem Innersten

Tief in unserem Inneren wirken Kräfte, die uns Tag für Tag schützen, heilen und am Leben halten – meist, ohne dass wir es bemerken. Giulia Enders (Bestseller „Darm mit Charme“) nimmt uns mit auf eine faszinierende Reise zu den unsichtbaren Helden unseres Körpers. Sie zeigt, wie unser Innerstes mit erstaunlicher Intelligenz auf Herausforderungen reagiert. Mit anschaulichen Geschichten und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen öffnet dieses Buch nicht nur die Augen für die Wunder in uns, sondern inspiriert dazu, dem eigenen Körper mit mehr Achtsamkeit und Vertrauen zu begegnen.

von Giulia Enders
2025, Ullstein Verlag, € 25,70
ISBN: 978-3-5502-0177-6

LABORWERTE RICHTIG LESEN

– IHR PERSÖNLICHER GE-SUNDHEITS-KOMPASS

Dieser kompakte Ratgeber hilft Ihnen, die Ergebnisse Ihrer Untersuchung zu entschlüsseln und Energielevel, Stoffwechsel, Immunsystem oder Hormonhaushalt besser einzuordnen. Von Cholesterin und Blutzucker bis Vitamine und Mineralstoffe erfahren Sie genau, welche Abweichungen auf mögliche Probleme hinweisen und wie Sie sie mit einfachen Maßnahmen beeinflussen können. Dank der übersichtlichen Aufbereitung finden Sie schnell heraus, welche Laborwerte für Sie relevant sind – und was Sie tun können, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

von Christina Winzig,
2025, DK Verlag, € 18,00
ISBN: 978-3-8310-5191-5



FAT BUSINESS

Wut im Bauch

Ob negative Darstellung in den Medien oder öffentliche Diffamierung – Dicken wird abgesprochen, wertvolle Mitglieder der Gesellschaft zu sein. Das zieht Benachteiligungen im Arbeitsalltag, in der Politik und in der Medizin nach sich. Sind mehrgewichtige Menschen wirklich faul, arm und anders oder lassen sich mit Körperscham und Diäten einfach gute Geschäfte machen? Bobby Herrmann-Thurner engagiert sich für die Teilhabe von mehrgewichtigen Menschen und macht das Potenzial sichtbar, das eine Gesellschaft liegen lässt, die alles in ein Korsett pressen will. Kein Ratgeber, keine Rechtfertigung, sondern eine Abrechnung und politische Forderung. Ein Buch für alle, die genug von struktureller Ungleichbehandlung haben; ob mehrgewichtig oder nicht.

von Bobby Herrmann-Thurner
2025, Kremayr & Scheriau, € 25,-
ISBN: 978-3-218-01485-4

**MITMACHEN &
GEWINNEN**

MEHR WISSEN FÜR PKA!
BESUCHEN SIE AUCH
UNSERE ONLINE-
KURSE UNTER
[PKA-UP.APOVERLAG.AT](https://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

Which of the following are typical components of the metabolic syndrome?

- ☐ abdominal obesity
- ☐ asthma
- ☐ low bone density
- ☐ high blood pressure

Thema Seniorenhaustiere. Welche Aussage stimmt?

- ☐ Alte Hunde haben einen geringeren Bedarf an Eiweiß, deshalb sollte man es stark reduzieren.
- ☐ Frische, unbehandelte Nahrungsmittel enthalten viele Antioxidantien, die den Alterungsprozess verlangsamen können.
- ☐ Katzen und Hunde haben im Alter immer kürzere Schlafphasen.
- ☐ Typische Alterskrankheiten bei Hunden sind Niereninsuffizienz, Gelenkprobleme und Tumore.

Thema Teilzeitarbeit. Welche Aussage stimmt?

- ☐ Teilzeitkräfte haben in Österreich dieselben Rechte wie Vollzeitkräfte.
- ☐ Bei der Elternteilzeit können Arbeitnehmerinnen ihre Arbeitszeit bis zum 5. Geburtstag des Kindes reduzieren.
- ☐ Teilzeit darf kein Ausschlusskriterium für Weiterbildung, Beförderung oder Karrierechancen sein.
- ☐ Wer unter 40 Stunden bleibt, gilt als Teilzeitkraft – aber nur bei 20 Wochenstunden oder mehr.

Welches Grundprinzip gehört zur Homöopathie?

- ☐ Wirkstoffe werden in hohen Dosen eingesetzt.
- ☐ Arzneistoffe werden potenziert.
- ☐ Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden.
- ☐ Homöopathische Mittel enthalten immer pflanzliche Wirkstoffe.

MITMACHEN & GEWINNEN:
1 von 3 „3D-Puzzles“ gewinnen!*



WISSEN ÜBERPRÜFEN & GEWINNEN

_ 3D PUZZLE ICONICS: BIG BEN

Der „Big Ben“ genannte und offiziell als „Elizabeth Tower“ bezeichnete Glockenturm ist eines der prominentesten Wahrzeichen Großbritanniens. Als Ravensburger 3D Puzzle Iconics wächst es dreidimensional in die Höhe. Aus 216 Kunststoff-Puzzleteilen und 27 Zubehörteilen entsteht Stück für Stück ein originalgetreues Abbild fürs heimische Wohnzimmer. Die integrierten LEDs mit verschiedenen Beleuchtungsmodi tauchen das berühmte Bauwerk wahlweise in weißes, pulsierendes oder farbiges Licht. Mit 3D Puzzle Iconics erschaffen 3D-Puzzle- und Modellbau-Fans detailgetreue Modelle ikonischer Bauwerke und Fahrzeuge. Aus gebogenen und manchmal sogar knickbaren Kunststoff-Teilen entstehen detailgetreue Repliken realer Meisterwerke für zu Hause.

3D PUZZLE ICONICS: BIG BEN – MIT LICHT
von Ravensburger, für Puzzle-Fans ab acht Jahren

* 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 „3D Puzzles“. Mit dem Abschießen des Testergebnisses 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 fortbildung@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln und Grübeln

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



GEWINNSPIEL

_ APOTHEKE NEU GELEBT

Anhand von zahlreichen Praxisbeispielen und fundiertem Hintergrundwissen zeigen Ihnen die Autorinnen fortschrittliche Lösungsansätze auf, die den aktuellen Anforderungen gerecht werden. Wie kann ich dem gestiegenen Bewusstsein für Prävention gerecht werden? Woran erkenne ich die Kaufmotive meiner Kundinnen und wie gehe ich gezielt darauf ein? Welche Möglichkeiten bieten Social-Media-Kanäle für Apotheken? Diese und eine Vielzahl weiterer, konkreter Fragen werden 100 % praxistauglich beantwortet und dienen als idealer Leitfaden für Apotheken, um neue Herausforderungen gestärkt zu bewältigen.

Mit Mut und Know-how die Zukunft gestalten
von Heidi Gregor & Gudrun Kreutner-Reisinger
2024, Facultas, ISBN: 978-3-7089-2519-6

* Infos zur Teilnahme & Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail mit dem Betreff „Apotheke neu gelebt“ sowie ihrem Namen und Anschrift an gewinnspiel@apoverlag.at. Ein-sendeschluss ist der 12.11.2025. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 59.

SUDOKU

Ist doch logisch?!

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

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

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

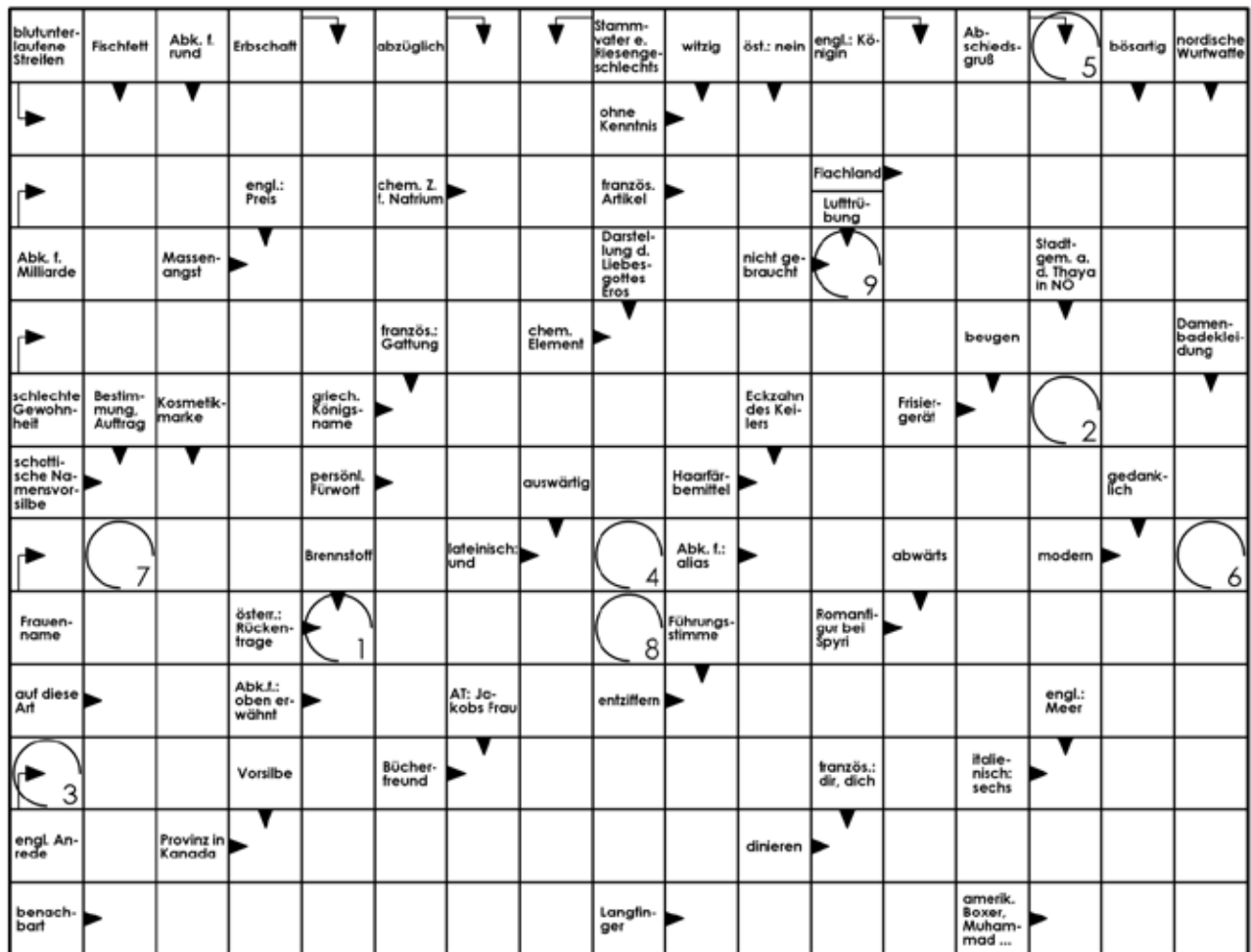
Auflösungen

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

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

KREUZWORTRÄTSEL

Dem Lösungswort auf der Spur



Lösungswort

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

Das Lösungswort der
Ausgabe 04 | 25 war:
„Sommerbrise“

IMPRESSUM

Medieninhaber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/4023588, Fax 01/4023588-542, www.apoverlag.at. **Geschäftsführer:** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wizek. **Chefredaktion:** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 325; Mag. pharm. Irene Senn, PhD [sj, Stv.], DW 264. **Redaktion:** Camilla Burstein, MA [cb], DW 238; Mag. pharm. Dr. Angelika Chlud [ac], DW 254; Mag. Ruth Maria Streibl, PhD [rs], DW 276. **Lektorat:** Rebecca Andel, MA, DW 281. **Grafisches Konzept & Art Direktion:** Kathrin Dörfelmayer, DW 256. **Grafik:** Julia Hofer, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp. **Anzeigen:** Stefan Mitterer, MSc., DW 248; Sieglinde Pöschl, DW 255. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/4023588-273, Fax 01/4023588-543, 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. **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. **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 direktion@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden. Der Inhalt der einzelnen Beiträge muss sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken.

Die 3. Person sing. fem., in der die Beiträge gehalten sind, wurde aufgrund der vorwiegend weiblichen Leserschaft gewählt, ist bei allgemeinen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen und umfasst sowohl die weibliche als auch die männliche Form. Unsere Beiträge sind sorgfältigst recherchiert. Trotzdem können sich Fehler einschleichen, sodass wir Sie bitten, vor allem Dosierungsangaben, für die wir keine Garantie übernehmen können, vor Anwendung nochmals zu überprüfen. Preise ohne Gewähr.



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



Lymphdiaral®

Zur Unterstützung des Lymphsystems

Lymphdiaral® Drainagesalbe bei:

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

Lymphdiaral® Basistropfen bei:

- Infektneigung
- Schwellungen der Lymphknoten und Mandeln