

pka *Magazín*

06
25

PKA praxis

HOHE ANSPRÜCHE

Wenn Perfektionismus
zur Falle wird

PKA intern

FEIER DER BESTEN

Das war der 10. Bundes-
lehrlingswettbewerb

PKA life

MITMACHEN & GEWINNEN

Tolle Rätsel, Quiz
und Gewinnspiele

© Adobe Stock



IM FOKUS

Gesund durch die kalte Jahreszeit



alles
supa!
mit supamun®



Zum Diätmanagement bei grippalen Infekten im akut-Fall.

Täglich 1 Stick - nur 5 Tage.

supamun® akut Sticks wurde speziell entwickelt um den Körper mit **hochdosiertem Vitamin C, Vitamin D₃, Zink und aktiviertem Coenzym Q10** bei gripalen Infekten zu versorgen.
Für Stillende und Schwangere geeignet.



supamun.at



[supamun_oesterreich](https://www.instagram.com/supamun_oesterreich/)



[supamun Österreich](https://www.facebook.com/supamun.Oesterreich)

supamun® akut Sticks ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten).

Zum Diätmanagement bei gripalen Infekten. Die Einnahme von supamun® akut Sticks über einen Zeitraum von mehr als 5 Tagen ist nur nach Rücksprache mit dem Arzt empfehlenswert.

richterpharma

**supamun®
akut**

EDITORIAL

Geschätzte PKA, liebe Apotheken-Mitarbeiterin

Die Lehrlingsstatistik der Wirtschaftskammer zeigt es deutlich:

**Der PKA-Beruf ist gefragt. Das ist kein Wunder: Die Arbeit
in der Apotheke ist abwechslungsreich und sinnstiftend.**

**Doch auch Ihre Vorbildwirkung prägt das Bild dieses Berufs und
macht ihn für junge Menschen besonders attraktiv.**

Die tägliche Arbeit der PKA ist von unschätzbarem Wert für das gesamte Apothekenteam, für die Bevölkerung und für all jene, die den PKA-Beruf ergreifen wollen. Es freut mich sehr, dass sich auch heuer wieder viele Berufseinsteigerinnen für die PKA-Lehre entschieden haben. Diese positive Entwicklung ist kein Zufall. Seit fast drei Jahren machen wir mit der Kampagne „Job in der Apotheke. Passt zu mir“ auf Social Media sichtbar, wie vielseitig der PKA-Beruf ist.

Doch all die Kommunikation wäre wirkungslos ohne Sie, liebe PKA. Sie zeigen an der Tara, wie wichtig und spannend dieser Beruf ist. Sie üben Ihren Beruf mit Herz und Verantwortung aus und tragen entscheidend dazu bei, dass der Apothekenalltag reibungslos funktioniert. Dafür möchte ich mich – gerade jetzt, in der oft hektischen Zeit vor Weihnachten – herzlich bei Ihnen bedanken. Danke! Sie repräsentieren den PKA-Beruf auf eindrucksvolle Weise – ja, Sie alle sind der PKA-Beruf.



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

Die Adventzeit ist in der Apotheke bekanntlich alles andere als ruhig. Viele erkältete Kundinnen suchen Rat, um die passenden rezeptfreien Arzneimittel, Nahrungsergänzungen oder Vitaminpräparate zu finden. Auch bei den Wohlfühlprodukten, die als gesunde Weihnachtsgeschenke beliebt sind, ist Ihre fachliche Beratung gefragt. Dank Ihrer Erfahrung und Ihrem Empathievermögen gelingt es Ihnen, jede Kundin und jeden Kunden bestmöglich zu begleiten – mit Kompetenz und einem Lächeln.

Zum bevorstehenden Weihnachtsfest wünsche ich Ihnen daher vor allem eines: Zeit zum Durchatmen und Momente der Ruhe. Kommen Sie gut und gesund ins neue Jahr – und bleiben Sie so engagiert, herzlich und professionell, wie Sie es jeden Tag sind.

Herzliche Grüße

Ihr Mag. pharm. Thomas W. Veitschegger



INTRO

_ LIEBE PKA!

Die Tage werden kürzer und die Nase läuft schneller, als uns lieb ist. Kein Wunder also, dass sich die Coverstory ab Seite 18 diesmal um Atemwegserkrankungen dreht. Ihr erfahrt, wie wir Husten, Schnupfen & Co. gut durchstehen und was unser Immunsystem jetzt besonders braucht. Denn das kleine Kraftwerk in unserem Körper hat in dieser Jahreszeit Hochsaison. Kälte, trockene Heizungsluft, wenig Sonne – das alles kann unser Immunsystem ordentlich fordern. Zum Glück gibt es vielerlei Möglichkeiten, es zu unterstützen. Also: ruhig mal einen Gang runterschalten und das Immunsystem pflegen.

Und dennoch machen sich einige von uns, vor allem zum Jahresende, noch ziemlich viel Stress und versuchen, alles „perfekt“ zu machen – ob bei der Arbeit, beim Keksebacken oder beim Vorsätze-Schmieden. Der eigene Antrieb, alles perfekt machen zu wollen, kann auch zur Falle werden. Lest ab Seite 14, wie man ein bisschen Druck rausnimmt und gelassener durchs Leben gehen kann.

Diesmal auch ein Thema im Gepäck, über das nicht so gerne gesprochen wird. Wir reden über Analpflege. Oft leiden die Kundinnen länger als nötig, da wir für viele Probleme die passende Lösung anbieten können. Lest mehr darüber auf der Seite 26. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen, wunderschöne Feiertage – und einen gesunden Start ins neue Jahr!

KATJA EIBENBERGER
Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin

Inhalt

06
25



18

PKA praxis

- 7 Wissenswertes praxis**
- 10 Wirkstoff Urea**
Konzentration bestimmt Wirkung
- 14 KOLUMNE VON JENS WOLFF
*Perfektionismus***
Wenn er zur Falle wird
- 16 PKA Markt**
- 18 COVERSTORY
*Tief durchatmen***
Hilfe bei Atemwegserkrankungen
- 24 Mikronährstoffe**
Alles, was Sie über Vitamin A wissen müssen
- 26 Drei Fakten zum Anus**
- 28 Tierberatung an der Tara**
Wenn die Nieren Hilfe brauchen
- 32 Do you speak english?**
Teil 41: Colic & Teething

PKA intern

- 35** Wissenswertes intern
- 38** KOLUMNE VON
MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHNIG
Neues Jahr – neues Glück
Feiere die kleinen Erfolge & setze Ziele
- 39** PKA-Akademie Termine
- 40** PKA Science Days
Haut, Haare, Nägel im Fokus
- 43** Gut vorbereitet für die LAP ...
Teil 26: Husten
- 44** Die besten PKA Österreichs
Bundeslehrlingswettbewerb 2025
- 47** P.Tag bei PHOENIX
Wissen, Austausch und Begeisterung pur!
- 48** Alles, was Recht ist
Gemeinsam stark & rechtlich geschützt



PKA life

- 51** Wissenswertes life
- 54** Im Gespräch mit...
Alena Kogler im Porträt
- 56** Skandinavische Rezepte
Weihnachten in Schweden
- 59** Buchtipps
- 60** Mehr Wissen für PKA
Wissen Sie schon alles?
Wissen überprüfen und gewinnen
- 62** Rätsel, Quiz & Impressum

28



VOICLA®

**Zunge zeigen
lohnt sich jetzt!**

2+1 gratis*

* Beim Kauf von drei Packungen erhalten Ihre Kunden die Packung mit dem gleichen oder einem geringeren Preis gratis. Frei mischbar aus allen Voicla® Sorten!



HALSWOHL-WOCHEN

Aktionszeitraum

15.12.2025 – 28.02.2026

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. VOICLA_2025_034

 In Kooperation mit
APOVERLAG

BÄLL DER PHARMAZIE



Special Guest:
Aut of Orda mit
Paul Pizzera

Samstag, 17. Jänner 2026
HOFBURG WIEN

Informationen und Tickets erhalten
Sie unter www.ballderpharmazie.at





Herpes zoster

_ KOSTENLOSE IMPFUNG

Als einen „Meilenstein“ bezeichnete Sozial- und Gesundheitsministerin Korinna Schumann die kostenlose Impfung gegen Herpes zoster, die seit November erhältlich ist. Die ersten 100.000 Dosen der Vakzine waren schnell abgerufen. „Die Finanzierung ist bis Ende 2028 gesichert“, bestätigte die Ministerin. Die Gürtelrose ist eine Krankheit des Nervensystems und der Haut. In Österreich gibt es pro Jahr mehr als 30.000 Fälle. „Jeder dritte bis vierte Mensch erkrankt in seinem Leben“, so Dr. Robert Mülliger. „Zwei Drittel der Betroffenen über 50 Jahre haben eine Komplikation. Die wesentlichste ist die postherpetische Neuralgie. Sie betrifft 30 % der über 50-Jährigen, 50 % der über 60-Jährigen und 70 % der über 70-Jährigen. 45 % berichten von täglichen Beschwerden.“ Die Hospitalisierungsrate beträgt in Österreich rund 6 %. Das waren im Jahr 2022 fast 2.000 Fälle. Die Impfung ist jetzt für alle Erwachsenen im Alter von über 60 Jahren und für Risikopersonen ab 18 Jahren kostenlos.

Nutzerinnen wissen nicht, welche Infos sie eingeben müssen, um präzise Empfehlungen zu erhalten. Die Antworten der Chatbots sind oft schwer zu interpretieren und enthalten sowohl gute als auch schlechte Tipps.

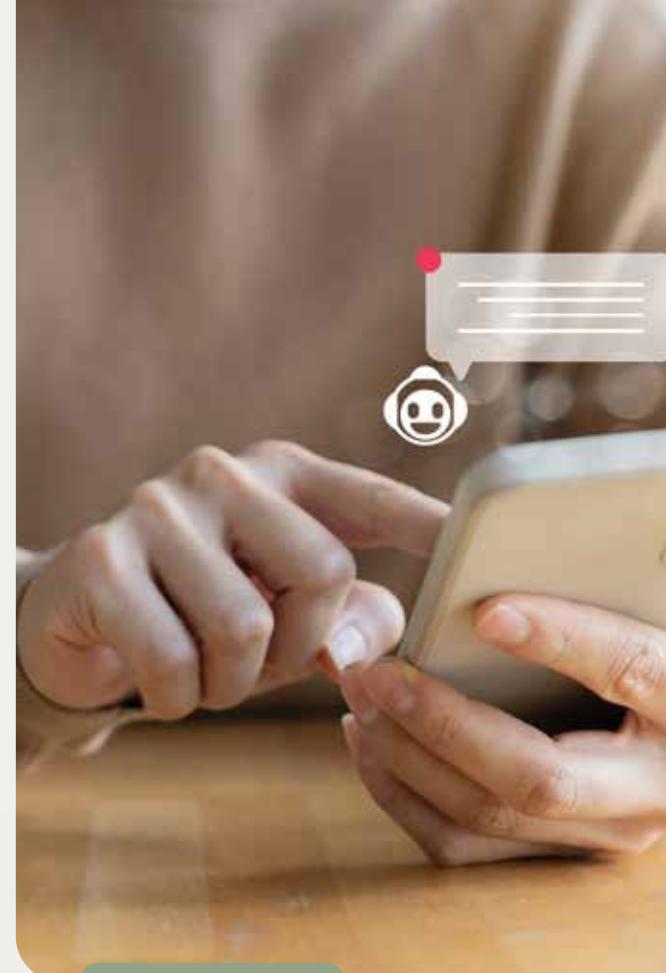
KAUM BEKANNT

_ VITAMIN D BEDEUTUNG FÜR GEFÄSSE

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das der Körper vor allem durch Sonnenlicht bildet und das für starke Knochen, ein gesundes Immunsystem und viele Stoffwechselprozesse wichtig ist.



Vitamin D spielt aber auch eine wichtige und unterschätzte Rolle für die Gefäßgesundheit. Vielen ist es für die Knochengesundheit und den Kalziumhaushalt ein Begriff. Beobachtungsstudien zeigen jedoch auch einen Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-D-Spiegeln und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Woran das liegt, ist bislang nicht endgültig geklärt. Höchstwahrscheinlich ist eine Summe von Faktoren beteiligt, darunter entzündungshemmende, blutdruckregulierende und die Gefäßelastizität fördernde Effekte. Da Sonnenlicht 80–90 % des Vitamin-D-Bedarfs deckt, könnte ein Mangel auch auf vermehrten Aufenthalt in Innenräumen und damit Bewegungsmangel hindeuten. Hier sind noch weitere Studien notwendig, bevor eine allgemeine Empfehlung zur Supplementierung gegeben werden kann.



ChatGPT

KI bei Arzneitherapie fehl

Large Language Models wie ChatGPT sind offensichtlich ungeeignet, schnelle pharmakotherapeutische Entscheidungen zu treffen.

VON MAG. PHARM. DR. ANGELIKA CHLUD

Das zeigt eine aktuelle Studie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), die jetzt im „British Journal of Clinical Pharmacology“ veröffentlicht wurde. Die Fehler der frei verfügbaren Version 3.5 von ChatGPT waren teilweise haarsträubend: So war für die KI das Antibiotikum Tazobactam ein Sedativum, für das es eine Wechselwirkung mit Hydromorphone annahm, das Insulin-Analogen Actrapid wurde zu einem Analgetikum – und viele weitere Fehler wurden festgestellt.

STUDIE

Keine guten Gesundheitstipps

Die Nutzung von KI-Chatbots zur Selbstdiagnose im Gesundheitsbereich nimmt zu, insbesondere in den USA, wo etwa jede/r sechste Erwachsene monatlich auf solche Dienste zurückgreift. Eine Studie der Universität Oxford zeigt, dass es oft zu einem Kommunikationsproblem kommt. Die Ergebnisse zeigten, dass die Chatbots die Teilnehmerinnen nicht nur weniger wahrscheinlich dazu brachten, relevante Gesundheitszustände zu erkennen, sondern auch dazu führten, die Schwere der erkannten Zustände zu unterschätzen.



Für alle, die MEHR wollen!

Dekristolvit D₃

Dekristolvit D₃

4000 I.E.

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D₃

Unterstützt das Immunsystem und ist wichtig für den Erhalt normaler Knochen und Muskeln.

Dekristolvit D₃ pflanzlich

2000 I.E.

30 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D₃

Unterstützt das Immunsystem und ist wichtig für den Erhalt normaler Knochen und Muskeln.

60 Kapseln

- › 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!

Nähre Informationen unter: www.dermapharm.at





Konzentration bestimmt die Wirkung

WIRKSTOFFWISSEN UREA

Urea zählt zu den ältesten Wirkstoffen bei trockener Haut, ist in der Neurodermitis-Behandlung etabliert und kann Schrunden sowie Nagelpilz effektiv bekämpfen. Entscheidend für seine wandelbare Wirkung ist die Konzentration im Produkt.

VON DIPLO.-ING. CARINA STEYER

Urea (Harnstoff) ist ein wesentlicher Bestandteil des natürlichen Feucht-haltesystems der menschlichen Haut. Aufgrund seiner hygroskopischen Eigenschaften bindet Urea Wasser und hält es in der Haut. In Zusammenarbeit mit weiteren Molekülen wird eine aktive Regulation des Feuchtigkeitsgehalts möglich. Darüber hinaus spielt Harnstoff eine wichtige Rolle in der Regulation der Zellneubildung in der obersten Hautschicht, der Hautbarrierefunktion und der antimikrobiellen Abwehr.

Nach Angaben des Deutschen Allergie- und AsthTABundes liegt der Urea-Gehalt in der Hornschicht gesunder menschlicher Haut bei etwa 7 Prozent. Bei Menschen mit trockener Haut lässt sich bereits ein deutlich reduzierter Urea-Anteil in der Hornschicht nachweisen. Ist ein Mensch von Neurodermitis betroffen, liegt der Urea-Gehalt in seiner Hornschicht um bis zu 70 Prozent unter dem der gesunden Haut. ➤

HARNSTOFF

_ KLEINE ANEKDOTE AUS DER MEDIZIN- GESCHICHTE

Viele Menschen verknüpfen sowohl mit dem Begriff Harnstoff als auch mit Urea den Gedanken an Urin. Damit liegen sie gar nicht so falsch. In den Anfängen der Urea-Verwendung wurde der Wirkstoff tatsächlich aus Pferdeurin gewonnen. Dies ist jedoch lange her. Schon seit 1828 sind Wissenschaftlerinnen in der Lage, Harnstoff künstlich zu erzeugen. Er besteht aus Ammoniak und Kohlendioxid und wird in modernen Pflegeprodukten ausschließlich in dieser Form verwendet.

» Bei Ekzemen ist der Anteil um bis zu 85 Prozent reduziert.

UNTERSCHIEDLICHE WIRKUNGEN

Harnstoff ist ein äußerst beliebter Wirkstoff zur Pflege trockener Haut und kommt auch in Basis-Therapeutika zur Neurodermitis-Behandlung zum Einsatz. Verantwortlich dafür ist seine Fähigkeit, die obersten Hautschichten durchdringen zu können und den fehlenden hauteigenen Urea-Anteil zu ersetzen.

Hoch konzentriert wirkt Urea juckreizmildernd, antibakteriell und hornlösend. Es findet sich deshalb auch in Pflegeprodukten für unreine Haut und wird für die Behandlung von Schwielen, Hühneraugen oder Nagelpilz verwendet. In Shampoos kann Urea gleich zwei Wirkungen erzielen: Der Feuchtigkeitsgehalt der Kopfhaut wird reguliert und Schuppen werden bekämpft.

EMPFEHLUNGEN ZUR PRODUKTWAHL

Grundsätzlich gilt: Es gibt keine gesetzlich geregelten Mindest- oder Höchstgehalte für den Einsatz von Harnstoff in kosmetischen oder medizinischen Pflegeprodukten. Viele Hersteller informieren auf ihren Produkten jedoch über den Urea-Gehalt. Zudem gibt es Empfehlungen für den Harnstoff-Anteil bei unterschiedlichen Hautbeschwerden, was die Auswahl geeigneter Produkte eingrenzt:

- Trockene Haut, die sich vor allem durch Spannungsgefühle bemerkbar macht, kann mit Produkten mit einem Urea-Anteil von 3 bis 10 Prozent gut versorgt werden. In Abhängigkeit von der Produktart kommen unterschiedliche Konzentrationen zum Einsatz: Feuchtigkeitspendende Körperlotionen enthalten oft etwa 3 Prozent Urea. In Cremes und Salben liegt der übliche Harnstoff-Anteil zwischen 5 und 10 Prozent. Hierdurch wird sichergestellt, dass Feuchtigkeit in der Haut gehalten und die Haut geschmeidiger wird. Gut bewährt hat sich für diese Anwendung auch die Kombination mit Ceramiden.
- Sollen Urea-haltige Präparate im Gesicht zur Anwendung kommen, sollte der Harnstoff-Gehalt unter 5 Prozent liegen.
- Basis-Therapeutika für die Versorgung bei Neurodermitis weisen in der Regel eine Urea-Konzentration von bis zu 10 Prozent auf.



Hoch konzentriert wirkt Urea juckreizmildernd, antibakteriell und hornlösend. In Shampoos kann Urea gleich zwei Wirkungen erzielen: Der Feuchtigkeitsgehalt der Kopfhaut wird reguliert und Schuppen werden bekämpft.

TIPP

DIE GRUND-LAGE IST ENTSCHEIDEND

Entscheidend für die Wirkungsentfaltung eines Feuchthaltemittels ist die Grundlage. Für Urea sind Wasser-in-Öl-Emulsionen gut geeignet. Sie stellen eine gleichmäßige Versorgung und eine gute Tiefenwirkung sicher. Öl-in-Wasser-Emulsionen hingegen bewirken, dass es zu einer schnellen, hohen Harnstoffkonzentration in den oberen Hornlagen kommt, wodurch die Tiefenwirkung geringer ausfällt.

- Die Behandlung extrem trockener Haut erfolgt mit höheren Urea-Konzentrationen. Hier hat sich ein Harnstoffgehalt von bis zu 20 Prozent bewährt.
- Stark verhornte Hautstellen wie z. B. im Bereich der Ellenbogen erfordern Produkte mit einem Urea-Anteil von mehr als 30 Prozent.
- Für die Behandlung von Hühneraugen und Nagelpilzerkrankungen wird ein Urea-Gehalt von mehr als 40 Prozent empfohlen. Dieser wirkt so stark hornlösend, dass ein einfaches Ablösen der betroffenen Stellen möglich wird.

NICHT FÜR KLEINKINDER

Von Erwachsenen und Kindern ab 5 Jahren werden Urea-haltige Produkte in den meisten Fällen gut vertragen. Jedoch kann es in Abhängigkeit vom individuellen Hautzustand und der Urea-Konzentration im Präparat zu Missemmpfindungen kommen. Darauf sollten die Kundinnen im Beratungsgespräch hingewiesen werden.

Ab einer Urea-Konzentration von etwa 5 Prozent kann es insbesondere bei entzündlichen Ek-

zemen zu einem kurzzeitigen Brennen auf der Haut kommen. Expertinnen sprechen vom sogenannten Stinging-Effekt. In Einzelfällen können auch geringere Konzentrationen zu Rötungen oder Schuppungen der Haut führen. In diesem Fall ist der Umstieg auf ein anderes Produkt sinnvoll.

Nicht angewendet werden sollten Urea-haltige Produkte auf verletzter Haut. Es kann in diesem Fall nämlich zu unangenehmem Brennen und Juckreiz kommen. Ungeeignet ist der Einsatz Urea-haltiger Produkte außerdem bei Kindern unter 5 Jahren. So weist der Deutsche Allergie- und Asthmabund darauf hin, dass Säuglinge und Kleinkinder schon auf geringe Urea-Konzentrationen mit Hautreizzungen reagieren können. Der Stinging-Effekt bei Konzentrationen über 5 Prozent tritt bei ihnen gehäuft auf und kann in höheren Urea-Konzentrationen starke Schmerzen verursachen. Säuglinge und Kleinkinder mit Neurodermitis werden deshalb in der Regel mit glycerinhaltigen Topika behandelt.



Make-A-Wish®
ÖSTERREICH



Herzenswünsche
geben Kraft!

Unterstützen Sie mit Ihrer Spende
auf www.make-a-wish.at



Wenn Perfektionismus zur Falle wird

Es ist spät. Der Bildschirm leuchtet, der Kopf ist müde, und trotzdem findet die Hand immer wieder zurück zur Maus. Nur noch ein Wort austauschen, nur noch ein Gedanke, der noch runder klingen könnte. Und während man sich durch diese scheinbaren Kleinigkeiten arbeitet, entsteht dieses leise Gefühl, dass es nie genug ist. Dass irgendwo noch etwas fehlt. Dass das, was man getan hat, nicht wirklich zählt, solange es nicht perfekt ist.

Viele kennen diesen Moment. Nach außen sieht er aus wie Fleiß, Ehrgeiz, Professionalität, aber innerlich ist es oft etwas anderes: der Versuch, Kontrolle zu behalten, wo Unsicherheit auftaucht. Perfektionismus fühlt sich an wie ein Schutz, aber er schirmt uns nicht ab, sondern schließt uns ein.

Er beginnt meist harmlos. Als Anspruch, es gut machen zu wollen. Als Wunsch, Dinge richtig zu tun. Doch mit der Zeit wird aus „gut“ ein „noch besser“ und aus „richtig“ ein „fehlerfrei“. Und irgendwann verschiebt sich der Maßstab – weg von der Sache, hin zu uns selbst. Dann geht es nicht mehr nur darum, dass die Arbeit gelingt, sondern darum, zu genügen.

Im Berufsleben kann das schnell zu einer stillen Falle werden. Menschen, die alles richtig machen wollen, übernehmen Verantwortung, halten Systeme am Laufen, geben oft mehr, als sie haben, und spüren dabei immer weniger, warum sie es eigentlich



JENS WOLFF
Lifecoach & Karriere Coach

Perfektionismus lebt nicht vom Erreichen, sondern vom Streben. Kaum ist etwas geschafft, taucht das nächste „Noch nicht ganz“ auf.

tun. Denn Perfektionismus lebt nicht vom Erreichen, sondern vom Streben. Kaum ist etwas geschafft, taucht das nächste „Noch nicht ganz“ auf. Der Gedanke, endlich anzukommen, bleibt ein ferner Punkt am Horizont.

Vielleicht hängt das auch damit zusammen, dass viele von uns früh gelernt haben: Anerkennung gibt es für Leistung. Nicht für Dasein. Wer als Kind für gute Noten, Ordnung, Hilfsbereitschaft oder Disziplin gelobt wurde, hat verinnerlicht, dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist. Und wenn das so tief in uns sitzt, dann wird aus jeder Aufgabe im Job unbewusst eine Prüfung und aus jedem Fehler eine potenzielle Gefahr.

Doch irgendwann wird klar: Kontrolle gibt keine Sicherheit. Sie gibt nur Erschöpfung.

Wenn Kontrolle keine Sicherheit mehr gibt

An einem gewissen Punkt spüren wir, dass es nicht der Perfektionismus ist, der uns erfolgreich macht, sondern die Fähigkeit, mit Unvollkommenheit umgehen zu können. Genau hier beginnt emotionale Intelligenz.

Sie ist kein Gegensatz zu Leistung, sondern eine Ergänzung, ein inneres Korrektiv, das uns hilft, in Verbindung zu bleiben, während wir funktionieren.

Emotionale Intelligenz heißt nicht, alles locker zu nehmen, sondern bewusst. Sie fragt nicht: „Wie vermeide ich Fehler?“, sondern: „Wie gehe ich mit mir um, wenn sie passieren?“

Diese Haltung verändert alles. Wer sich selbst empathisch beobachten kann, statt sich zu verurteilen, merkt, wie sich der innere Druck langsam löst. Selbstmtopathie ist keine Schwäche, sie ist der Moment, in dem wir die Verantwortung wieder übernehmen. Nicht für Perfektion, sondern für uns.

Viele erleben zum ersten Mal, dass sie nicht weniger erfolgreich sind, wenn sie milder mit sich werden, sondern klarer. Weil emotionale Intelligenz erlaubt, einen Schritt zurückzutreten und wahrzunehmen, was uns eigentlich antreibt. Oft ist es gar nicht der Wunsch, besser zu werden, sondern die Angst, nicht genug zu sein. Und wenn wir das erkennen, verlieren wir nicht unsere Disziplin, wir gewinnen Freiheit.

Die Kraft der Selbstmtopathie

Emotionale Intelligenz zeigt sich besonders in Momenten, in denen etwas schiefläuft.

Perfektionistinnen erleben Fehler als Angriff auf ihre Identität; emotional reife Menschen sehen sie als Information. Ein Projekt scheitert, eine Präsentation läuft anders als geplant, und statt sich zu schämen, kann man sich fragen: Was kann ich daraus lernen?

Dieser kleine Unterschied verändert Beziehungen, Teams, ganze Unternehmenskulturen.

Denn wer sich selbst nicht verurteilt, muss auch andere nicht verurteilen. Feedback wird weniger bedrohlich, Zusammenarbeit ehrlicher, Verantwortung geteilter. Emotionale Intelligenz verschiebt die Energie des Perfektionismus von der Kontrolle zur Klarheit, von der Angst zum Bewusstsein. Sie bringt Tiefe, wo sonst Härte herrscht, und Menschlichkeit, wo sonst Druck entsteht.

Perfektionismus will beeindrucken. Emotionale Intelligenz will verstehen. Der eine lebt vom Blick der anderen, die andere vom Blick nach innen. Und wer einmal erlebt hat, wie befreiend es ist, sich selbst mit Milde zu begegnen, merkt: In dieser Verbindung liegt mehr Kraft als in jedem perfekten Ergebnis.

Der reife Anspruch

Vielleicht geht es also gar nicht darum, den Perfektionismus loszuwerden, sondern ihn zu verwandeln, in Gewissenhaftigkeit ohne Zwang, in Verantwortung ohne Selbstverurteilung, in Leistung, die aus innerer Stimmigkeit entsteht statt aus Angst.

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, sowohl die eigenen Gefühle als auch die Emotionen anderer zu erkennen, zu verstehen und auf eine konstruktive Weise damit umzugehen. Selbstmtopathie ist keine Schwäche, sondern das Übernehmen von Verantwortung.

Fazit

Perfektionismus will alles richtig machen. Emotionale Intelligenz will das Richtige fühlen. Und vielleicht ist das die eigentliche Form von Exzellenz: nicht makellos zu sein, sondern menschlich und sich dabei selbst treu zu bleiben.

TIPPS

— GESUNDER UMGANG MIT PERFEKTIONISMUS

Erkenne den Antreiber hinter dem Anspruch
Frage dich nicht nur, was du perfekt machen willst, sondern warum. Willst du überzeugen oder dazugehören? Willst du beeindrucken oder vermeiden, zu enttäuschen? Oft liegt die Antwort tiefer, als wir denken.

Beobachte, wie du mit Fehlern umgehst

Wenn etwas schiefläuft, wie sprichst du innerlich mit dir? Der Ton, den du in diesen Momenten anschlägst, entscheidet über deine Entwicklung.

Teile Verantwortung

Wer alles selbst perfekt machen will, nimmt anderen die Möglichkeit, mitzuwirken. Vertraue darauf, dass gemeinsame Qualität entsteht, wenn du auch anderen Raum lässt. Fehler werden dadurch geteilt – und Lernprozesse ebenso.

Sprich über deinen Anspruch, statt ihn zu verstecken

Wer immer nur das Ergebnis zeigt, vermittelt schnell, alles sei leicht. Doch Offenheit schafft Vertrauen. Sag ruhig einmal: „Ich will das richtig gut machen, aber ich merke, ich verliere mich gerade in Details.“ Diese Ehrlichkeit entlastet nicht nur dich, sondern auch dein Gegenüber.

PKA Markt

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



FILIMIA®

Natürlich stark bei Erkältung und Gelenkschmerzen

Filimia® ist das erste zugelassene traditionelle pflanzliche Arzneimittel mit Mädesüßkraut in Filmtablettenform – eine pflanzliche Behandlungsalternative bei Erkältungen und Gelenkschmerzen. Die wertvollen Pflanzenstoffe unterstützen den Körper bei der Erholung, lindern Husten, Schnupfen, Kopf- und Halsschmerzen. Auch bei Gelenkbeschwerden hilft Filimia® Schmerzen und Entzündungen zu reduzieren – magenschonend und wirkungsvoll zugleich. Besonders geeignet ist Filimia® für alle, die auf pflanzliche Unterstützung setzen und eine gute Verträglichkeit schätzen.

www.filimia.at

LYMPHDIARAL® DRAINAGESALBE

– GESTÖRTER LYMPHABFLUSS? SCHWELLUNGEN? ENTZÜNDETE LYMPHKNOTEN?

Bei Schwellungen und Entzündungen der Lymphknoten und bei Störungen des Lymphabflusses eignet sich die Lymphsalbe von Pascoe.

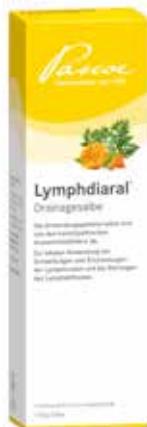
Lymphdiaral® Drainagesalbe

im Überblick:

- bei Lymphstau
- zur Unterstützung der Lymphdrainage bei Lymphödemen
- bei Schwellungen z. B. durch Sportverletzungen oder nach Operationen
- bei Lymphabflusstörungen z. B. bei Tränensäcken
- bei geschwollenen und entzündeten Lymphknoten
- zugelassen ab 1 Jahr

www.pascoe.at

Homöopathische Arzneispezialität, Rezeptfrei/ apothekenpflichtig. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



JETZT
NEU
MIT DNA-
SHIELD



DERMASENCE SOLVINEAMED

Neuer Name und besserer Schutz

DERMASENCE Solvinea wird zu SolvineaMed – empfohlen von führenden Dermatolog:innen. Vier Produkte bieten Schutz für die ganze Familie, von Kopf bis Fuß:

Mit Ectoin und Tocopherol bietet die neue DERMASENCE SolvineaMed-Serie einen DNA- und Zellschutz. Ectoin schützt die Hautzellen vor Schäden durch UVA-Strahlung, reduziert mitochondriale DNA-Schäden in Fibroblasten und kann Langerhans-Zellen vor Immunsuppression schützen. Tocopherol wirkt als Antioxidans, neutralisiert freie Radikale und verhindert zelluläre Schäden durch UV-Strahlung. Die Produkte sind außerdem wasserfest* und schweißresistent. Der sehr hohe Lichtschutzfaktor 50+ bewahrt die Haut zusätzlich vor den negativen Auswirkungen von Infrarot-A-Strahlen und HEV-Licht.

www.dermasence.de



DR. C. SOLDAN

Beerentstarker Zuwachs für den Vitamin-Club

Die Neuheit Em-eukal® Berry Shot bringt fruchtig-zuckerfreien Genusstrend ins Zuckerlregal und gewährleistet attraktive Kaufimpulse.

Jetzt wird es very berry! Mit dem Em-eukal Berry Shot erweitert Dr. C. SOLDAN seine erfolgreiche Shot-Range: beerig-fruchtig, zuckerfrei und angereichert mit zehn sorgfältig ausgewählten Vitaminen. Das Premiumzuckerl kombiniert Fruchtsaftkonzentrate aus Aronia, Himbeere, Brombeere und Johannisbeere mit einer aromatisch gefüllten Rezeptur und gewährleistet so intensiven Fruchtgenuss. Dabei schmeckt der neue Em-eukal Berry Shot nicht nur lecker, sondern greift auch den Verbrauchertrend „zuckerfrei“ auf: Zuckerfrei/Zuckerreduziert verzeichnet innerhalb des Gesundheitstrends eine starke Umsatz- und Frequenzentwicklung und gehört zu den Trend-Treibern im FMCG Markt*. Zudem leisten die Vitamine C, B6, B9 und B12 einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems. Damit bietet die Neuheit dem Handel attraktive Kaufimpulse und sorgt für frischen Schwung im Zuckerlregal. Wie alle Em-eukal Zuckerl hat das Familienunternehmen auch den Berry Shot mit viel Können und hochwertigen Zutaten hergestellt – in bewährter Premiumqualität von Em-eukal, nur echt mit der Fahne.

Fruchtige Auszeit lädt zum Zugreifen ein

„Neben Em-eukal Ingwer Shot, Em-eukal Manuka Honig, Em-eukal Vitamin Shot gefüllt und Em-eukal Vitamin Shot sauer gefüllt lädt nun auch der Em-eukal Berry Shot ein, eine kleine fruchtige Auszeit zu genießen, die gleichzeitig das Wohlbefinden unterstützt“, betont Perry Soldan, geschäftsführender Gesellschafter Dr. C. SOLDAN. „Seine Verpackungsgestaltung zieht Blicke auf sich und sorgt so für maximale Aufmerksamkeit am POS.“ —



FACTBOX

**Em-eukal Berry Shot lädt dazu ein,
eine kleine fruchtige Auszeit zu genießen.**

- Zuckerfreies, gefülltes Fruchtzuckerl
- Angereichert mit den Vitaminen B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C und E
- Beutel à 75 g Inhalt
- Unverbindliche Preisempfehlung (AVP):
2,89 €**
- www.em-eukal.at

* DE YouGov FMCG, Bruttostichprobe 30.000 Haushalte, Zeitraum: 2024

** Die endgültige Preisstellung obliegt dem Handel

ATEMWEGSERKRANKUNGEN

Tief durcha

Wenn die Temperaturen sinken, ist Hochsaison für Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Kundinnen suchen jetzt besonders häufig Rat in ihrer Apotheke. Wie Sie in dieser Saison fachlich fundiert und zugleich empathisch beraten, erfahren Sie hier.

VON ANGELIKA KRAFT

Coverstory





tmen



Es ist ein grauer Dezembermorgen und schon beim ersten Blick auf die Kundinnen ist klar: Die Winterviren haben wieder Hochkonjunktur. Ein älterer Herr mit dickem Schal und produktivem Husten fragt nach einem schleimlösenden Präparat, eine besorgte Mutter trägt ihr erkältetes Kind am Arm, für das sie gerne ein fiebersenkendes Mittel hätte, und eine junge Frau verlangt nach einem Mittel gegen das Kratzen im Hals, um den Arbeitstag halbwegs zu überstehen. Jede Kundin bringt andere Beschwerden, Bedürfnisse und Sorgen mit – und genau hier beginnt die professionelle Beratung.

Die Vielfalt der Atemwegserkrankungen

Atemwegserkrankungen sind besonders in der kalten Jahreszeit ein häufiger Grund für den Besuch in der Apotheke. Die Bandbreite reicht von harmlosen Infekten der oberen Atemwege über akute Bronchitis bis hin zu chronischen Beschwerden wie Asthma oder COPD. Kundinnen kommen mit den unterschiedlichsten Symptomen: Halsschmerzen, Husten, eine verstopfte oder laufende Nase.

Für das Apothekenteam ist es entscheidend, diese Beschwerden sorgfältig zu differenzieren. Die Symptomatik, die Dauer der Beschwerden, Begleiterscheinungen wie Fieber oder Auswurf sowie mögliche Vorerkrankungen geben Hinweise darauf, ob eine rezeptfreie Linderung ausreicht oder ärztlicher Rat nötig ist. Durch aufmerksames Zuhören, gezieltes Nachfragen und Beobachtung lassen sich die Beschwerden einordnen und Kundinnen passgenau beraten.

Husten richtig einschätzen

Ein weiteres häufiges Symptom, das sehr variabel auftreten kann, ist der Husten. Trockener Reizhusten zeigt sich oft als krampfartiger, reizender Husten, der besonders nachts oder bei Belastung auftritt. Hier können Hustensteller helfen, die den Hustenreiz direkt unterdrücken und so die Schlafqualität und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Bei produktivem Husten hingegen ist es sinnvoll, Expektoranzien zu empfehlen, die den Schleim verflüssigen und das Abhusten erleichtern.

PKA können durch gezielte Fragen wichtige Hinweise auf die passende Behandlung erhalten: Wann tritt der Husten vor allem auf? Ist er trocken oder verschleimt? Welche Farbe und Konsistenz hat der Auswurf? Gibt es Begleitbeschwerden wie Fieber, Schmerzen in der Brust oder Atemnot? Auch die Häufigkeit und Dauer der Hustenanfälle liefern wichtige Informationen. So lässt sich einschätzen, ob eine Selbstmedikation sinnvoll ist oder ob eine ärztliche Abklärung notwendig wird – beispielsweise bei wiederkehrendem, langanhaltendem oder stark belastendem Husten, bei Atemnot oder blutigem Auswurf. ➤

Taviforte & Tavipec *Feeling*

Die spürbare Kraft
befreit von Husten & Bronchitis,
Schnupfen & Rhinosinusitis



www.montavit.com



LÖST & ENTFERNT

- ✓ Schleim
- ✓ Viren
- ✓ Bakterien



extra stark
Kapsel
täglich

Bei allen Mitteln ist es wichtig, die richtige Anwendung, die empfohlene Häufigkeit und die maximale Dauer zu erläutern. Kundinnen schätzen auch konkrete Hinweise, welche Begleitmaßnahmen für zu Hause helfen.



» Die Nase frei halten

Ebenfalls in der Top drei des Symptom-Rankings: die verstopfte oder laufende Nase. Betroffene berichten von eingeschränkter Atmung, insbesondere beim Schlafen, Kopfschmerzen, Druckgefühl im Gesicht oder allgemeinem Unwohlsein. Häufig treten die Beschwerden im Rahmen einer akuten Erkältung, einer viralen Infektion oder bei allergischer Rhinitis auf, seltener als Begleiterscheinung chronischer Erkrankungen.

In der Apotheke stehen verschiedene symptomatische Mittel zur Verfügung. Salzlösungen oder Nasenspülungen können die Schleimhäute befeuchten, Sekrete lösen und das Abfließen erleichtern. Abschwellende Nasensprays reduzieren Schwellungen der Nasenschleimhaut und erleichtern kurzfristig die Atmung. Inhalationen mit warmem Wasserdampf oder ätherischen Zusätzen können ebenfalls die Nasenwege befreien und das Wohlbefinden steigern. Bei allen Mitteln ist es wichtig, die richtige Anwendung, die empfohlene Häufigkeit und die maximale Dauer zu erläutern, um Reizungen oder Gewöhnungseffekte zu vermeiden.

KOMPETENT

Halsschmerzen lindern

Halsschmerzen sind ein typisches Symptom bei viralen Infekten und können sehr unterschiedlich wahrgenommen werden – von leichtem Kratzen bis hin zu stechenden Schmerzen beim Schlucken. In der Apotheke stehen zahlreiche lokal wirksame Mittel zur Verfügung, darunter Lutschtabletten mit entzündungshemmenden oder schleimlösenden Wirkstoffen, Halssprays, die die Schleimhaut beruhigen, Gurgellösungen mit antimikrobieller Wirkung oder schmerzlindernde Pastillen. Auch Halswickel oder spezielle Tees können unterstützend wirken. Apothekerinnen können anhand gezielter Fragen herausfinden, welche Darreichungsform, Wirkstoffkombination und Anwendungshäufigkeit für die jeweilige Kundin am besten geeignet sind – so lassen sich die Beschwerden effektiv lindern und die Lebensqualität verbessern.

Prävention und Begleitmaßnahmen

Neben der symptomatischen Behandlung spielt die Prävention eine zentrale Rolle – gerade in der kalten Jahreszeit. Kundinnen schätzen konkrete Hinweise, wie sie Atemwegsinfekte vorbeugen können. Dazu gehören regelmäßiges Händewaschen mit Seife, das Vermeiden von engem Kontakt zu erkrankten Personen, ausreichend Bewegung an der frischen Luft, ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse zur Unterstützung des Immunsystems sowie gezielte Impfungen, etwa gegen Influenza oder Pneumokokken bei Risikogruppen.

Auch für zu Hause lassen sich hilfreiche Begleitmaßnahmen empfehlen. Warme Getränke wie Tee mit Honig oder Kräuteraufgüsse können den Hals beruhigen, leichte Ruhepausen und genügend Schlaf stärken die Abwehrkräfte, und sanfte Inhalationen mit Salzlösungen oder ätherischen Zusätzen unterstützen die Schleimhäute. Luftbefeuchtung durch Schalen mit Wasser auf der Heizung oder den Einsatz von ➤



WICK

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



Verstopfung der Nase	Schnupfenursache
Schnelle Befreiung der Nase  Beginnt in 25 Sekunden die Nase zu befreien ²	Langanhaltende Befreiung der Nase  Wirkt bis zu 12 Stunden ³
 Verkürzt die Schnupfendauer um bis zu 2 Tage ²	Antivirale & entzündungshemmende Eigenschaften

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. REINECKE S. AND TSCHAIRNM. UNTERSUCHUNG DER WIRKSAMKEIT VON OXYMETAZOLIN AUF DIE RHINITISDAUER ERGEBNISSE EINER PLAZEBOKONTROLLIERTENDOPPELBLINDSTUDIE BEI AKUTER RHINITIS. MMW FORTSCHR MED 2005; 147 SUPPL3: 113-118.

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

Bezeichnung des Arzneimittels: WICK Nasivin Classic 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 Nasenbeinhöhlen sowie bei Tubenkatarrh in Verbindung mit Schnupfen. Zur diagnostischen Schleimhautabschwellung. WICK Nasivin Classic 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 Imdiazoline • 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

TABELLE
ERKRANKUNGEN AUF EINEN BLICK

ATEMWEGSERKRANKUNG	TYPISCHE SYMPTOME	EMPFEHLUNGEN & BERATUNG
Erkältung & grippaler Infekt (Rhinopharyngitis)	Husten, Schnupfen, Hals-schmerzen, leichtes Fieber	Halspastillen, Inhalationen, Nasensprays, fiebersenkende Mittel (z. B. Paracetamol, Ibuprofen), ausreichend Flüssigkeit
Grippe /leichte Verlaufsform (Influenza)	Plötzliches hohes Fieber, Glieder- und Kopfschmerzen, Husten	Schmerz- und Fiebermittel, Lutschtabletten, Ruhe, Flüssigkeit, bei Risikogruppen ärztliche Abklärung
Akute Bronchitis (Bronchitis acuta)	Husten (trocken oder produktiv), Brustschmerzen, leichtes Fieber	Hustenstillier bei trockenem Husten, schleim-lösende Präparate bei produktivem Husten, Inhalationen, Flüssigkeit
Chronische Bronchitis (Bronchitis chronica)	Chronischer Husten mit Auswurf, Atemnot, häufige Infekte	Expektoranzen, Atemtherapie, ggf. ärztliche Kontrolle, Raucherentwöhnung unterstützen
Asthma (Asthma bronchiale)	Atemnot, pfeifende Atmung, Husten bei Belastung	Auf ärztliche Abklärung hinweisen, Notfall-medikation (z. B. β_2 -Sympathomimetika) erläutern, Trigger vermeiden
Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis, Rhinosinusitis)	Gesichtsschmerzen, verstopfte Nase, gelb-grünes Nasensekret, Kopfschmerzen	Abschwellende Nasensprays (kurzfristig), Nasen-spülungen, Schmerzmittel, ggf. ärztliche Kontrolle
Rachenentzündung (Pharyngitis)	Halsschmerzen, Schluck-beschwerden, Rötung, evtl. Fieber	Lutschtabletten, Gurgellösungen, Flüssigkeit, Schmerzmittel, bei bakterieller Ursache ärztliche Kontrolle
Keuchhusten (Pertussis)	Anfallsartiger Husten, Erbrechen nach Hustenanfällen	Frühe ärztliche Abklärung, symptomatische Linderung (Flüssigkeit, Hustenstillier), Prävention durch Impfung erläutern
Lungenentzündung (Pneumonie)	Hohes Fieber, Schüttelfrost, Husten mit Auswurf, Atemnot	Sofortige ärztliche Abklärung, Flüssigkeit, Ruhe, Symptomlinderung
Heuschnupfen (allergische Rhinitis)	Niesen, laufende/verstopfte Nase, Juckreiz, tränende Augen	Antihistaminika, Nasensprays, Augenpflege, Allergenvermeidung, Beratung zu Immuntherapie (Hyposensibilisierung)



Trockener Husten (Reizhusten) ist ein Husten ohne Auswurf, der die Atemwege reizt. Produktiver Husten ist ein Husten mit Schleim oder Auswurf, der Krankheitserreger und Sekret aus den Atemwegen entfernt.

» Luftbefeuchtern kann trockene Schleimhäute verhindern, während das Vermeiden von Reizstoffen wie Tabakrauch, starkem Staub oder Duftstoffen die Beschwerden verringert.

Kleine, praxisnahe Tipps steigern nicht nur die Wirkung der Selbstmedikation, sondern fördern auch die Gesundheit langfristig und stärken das Vertrauen der Kundinnen in die fachkundige Beratung der Apotheke.



ERKÄLTUNG? HALSSCHMERZEN?

Effektive Linderung mit isla® med akut!

**Die Kundschaft klagt über Halsschmerzen?
Mit isla® med akut kann ein gut verträgliches und effektives Produkt empfohlen werden.**

Befeuchten statt betäuben: isla® med akut geht der Ursache von Halsbeschwerden auf den Grund. Dank des enthaltenen Hydrogel-Komplexes mit Hyaluron und dem Spezialextrakt aus Isländisch Moos legt sich beim Lutschen der angenehm weichen Pastille ein intensiv haftender Schutzfilm auf die gereizte Schleimhaut. Dadurch wird sie nachhaltig mit Feuchtigkeit versorgt und gleichzeitig vor äußeren Reizen geschützt. Die Beschwerden können langfristig gelindert werden und die schmerzenden Schleimhäute werden bei der Regeneration unterstützt.

Die Schleimhaut ist Teil der körpereigenen Immunabwehr. Sie dient als physikalische Barriere und schützt das darunterliegende Gewebe. Ist die Schleimhaut ausgetrocknet, kann sie ihre Barrierefunktion nicht mehr erfüllen – die Epithelzellen werden anfälliger für Infektionen.

isla® med akut bereits bei den ersten Anzeichen einer Erkältung empfehlen:

Evidenzbasierte Möglichkeiten, viral bedingten Halsbeschwerden früh

entgegenzuwirken – beispielsweise im Rahmen einer Erkältung –, gibt es kaum. In Laborversuchen wurde ein vielversprechender Ansatz beobachtet: das Konzept der physikalischen Barriere. Es wird angenommen, dass eine starke Barriere in der Lage ist, die Epithelzellen aktiv vor dem Eindringen von Viren zu schüt-

zen. Zur Überprüfung wurde in einem Zellkulturexperiment untersucht, in welchem Ausmaß eine normale Barriere (künstlicher Speichel) und eine gestärkte Barriere (isla® med Pastillen aufgelöst in künstlichem Speichel) Schleimhautzellen vor Viren schützen können. Dafür wurde das Präparat, aufgelöst in künstlichem Speichel, gemeinsam mit Rhinoviren auf gezüchtete Schleimhautzellen gegeben.¹ Eine Infektion der Schleimhautzellen mit den Viren wurde bei dem Gemisch des Normspeichels mit den isla® med Pastillen nachweislich erschwert, da der physikalische Schutzfilm aus Schleimstoffen aus Isländisch Moos, Hydrogel-Komplex und Speichel als zusätzliche Barriere wirkte, die das Eindringen der Viren in die Schleimhautzellen behinderte. —

¹ Sittek L M et al.: Ingredients Acting as a Physical Barrier for the Prevention and Treatment of the Rhinovirus Infection. Applied Sciences 2020; 10[18]

FACTBOX: ISLA® MED AKUT

Inhaltsstoffe | Isländisch Moos Extrakt, Hyaluron, Xanthan-Gummi & Carbomer

Darreichungsform | Weiche Lutschpastille

Anwendung | Erkältungsbedingte Halsbeschwerden

Dosierung | Bis zu 6 Pastillen am Tag

- Lindert Beschwerden nachhaltig ohne Betäubungseffekt
- Unterstützt spürbar die Regeneration gereizter Schleimhäute
- Bildet einen doppelten Schutzfilm, der vor äußeren Reizen schützt und langanhaltend an der gereizten Schleimhaut haftet
- Bindet dank des vorgequollenen Komplexes keinen Eigenspeichel
- Geeignet für Schwangere und Stillende
- Zuckerfrei

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



HARD FACTS

VITAMIN A

Chemische Abkürzung ... Retinol

Funktion im Körper ...

- Sehkraft
- Zellwachstum
- Haut & Schleimhaut
- Immunsystem

Natürliche Lieferanten ...

Leber (+ hergestellte Wurstwaren), Milch, Käse, Eier, Fisch

Tagesbedarf ...

15-19 Jahre: 800-950 µg RAE*

>19 Jahre: 700-850 µg RAE

Schwangere/Stillende:

800/1.300 µg RAE

Überdosierung ...

Die sichere tägliche Höchstmenge für Erwachsene liegt bei 3.500 µg Vitamin A. Langfristig übermäßige Zufuhr kann Leberschäden mit Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen oder Sehstörungen verursachen.

Wechselwirkungen ...

- Fettblocker (\downarrow Resorption)

Darreichungsform ...

Retinol, Retinylpalmitat, Retinylacetat, Beta-Carotin

MIKRONÄHRSTOFFE

Alles, was Sie über Vitamin A wissen müssen

Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin, das für Sehkraft, Haut, Immunsystem und Zellfunktion essenziell ist. Es kommt in zwei Formen vor: als Retinol in tierischen Lebensmitteln und in Form seiner Vorstufe als Provitamin A (z. B. Beta-Carotin) in pflanzlichen Lebensmitteln. Letztere kann der Körper je nach Bedarf in Vitamin A umwandeln.

VON MAG. LARISSA GRÜNWALD

UNTERVERSORGUNG

Wie erkenne ich einen Vitamin-A-Mangel?

Ein Vitamin-A-Mangel ist in Europa relativ selten. Vitamin A wird im Rahmen der Fettverdauung resorbiert und vorwiegend in der Leber gespeichert. Zu den Hauptursachen zählen v. a. mangelnde Aufnahme z. B. durch einseitige oder rein pflanzliche Ernährung, Magen-Darm-Erkrankungen oder Leberschäden durch zu hohen Alkoholkonsum.

Auch übermäßiges Fernsehen oder Computerarbeit können den Bedarf erhöhen. Erste Hinweise sind v. a. Sehstörungen wie Nachtblindheit und trockene, verhornte Augen (Xerophthalmie), die bis zur Erblindung führen können. Weitere Folgen sind ein geschwächtes Immunsystem mit erhöhter Infektanfälligkeit, trockene Haut und Schleimhäute, Wachstumsstörungen bei Kindern sowie Müdigkeit und Leistungsabfall.



Wissenswertes

BETA-CAROTIN ZU VITAMIN A

Beta-Carotin wird im Dünndarm in Vitamin A umgewandelt. Die Menge an Vitamin A, die aus Beta-Carotin gewonnen wird, ist geringer verglichen mit der direkten Vitamin-A-Aufnahme aus tierischen Quellen. Dazu kommt noch eine individuelle genetische Komponente, die die Umwandlungsrate beeinflusst. Es wird empfohlen, Vitamin A nicht ausschließlich über Carotinoide zuzuführen, sondern es direkt über tierische Quellen aufzunehmen oder in physiologischen Dosen (ca. 400 µg) zu ergänzen. Wer retinolhaltige Cremes verwendet, um die Hautstruktur zu verbessern, sollte diese stets abends auftragen und eher in den Wintermonaten (Lichtempfindlichkeit!).



Bindehautentzündung? Hagelkorn? Gerstenkorn?

VISIODORON EUPHRASIA COMP.[®] Augensalbe

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

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 Vaselin, Dickflüssiges Paraffin, Cholesterin, Wasser für Injektionszwecke. **Anwendungsgebiete** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern und der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis ab. Für dieses Arzneimittel sind folgende Anwendungsgebiete zugelassen: Zur Unterstützung der Abheilung von: unkomplizierten Bindehautentzündungen, Lidrandentzündungen (Blepharitis), gekennzeichnet durch morgens verklebte Lidränder, Hagelkorn (Chalazion), gekennzeichnet durch eine meist schmerzlose, knötchenartige Schwellung am Lidrand, Gerstenkorn (Hordeolum), gekennzeichnet durch eine schmerzhafte Entzündung am Lidrand, auch bei Rezidivneigung. Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels der anthroposophischen Therapierichtung in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf anthroposophischer Erfahrung. Bei schweren Formen dieser Erkrankungen ist eine klinisch belegte Therapie angezeigt. Visiodoron Euphrasia comp.[®] wird angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab einem Jahr. Die Anwendung bei Kindern unter einem Jahr soll nur nach Rücksprache mit einem Arzt erfolgen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile. **Inhaber der Zulassung:** Weleda Ges.m.b.H. & Co KG, Hosnedlgasse 27, AT-1220 Wien, Tel.: 01256 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

Drei im-PO-sante Fakten

Der Anus ist einer der am stärksten tabuisierten Bereiche unseres Körpers. Kaum ein anderer Körperteil ist so mit Scham belegt – dabei erfüllt er eine lebenswichtige Funktion. Weil über ihn selten offen gesprochen wird, leiden viele Menschen unnötig unter Beschwerden, ohne sich zu trauen, Hilfe zu suchen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

INTIMHYGIENE

Anatomie und Pflege

1

Beim Menschen und anderen höheren Tieren befinden sich am Darmausgang ringförmige Schließmuskeln, durch die die Darmentleerung kontrolliert erfolgen kann. Im Ruhezustand ist der Anus verschlossen und misst nur wenige Millimeter. Kommt es zum Stuhlgang, kann sich der Anus mehrere Zentimeter weiten. In unserem Schritt befindet sich ein Milieu aus Schweiß, Duftstoffen aus Duftdrüsen, Bakterien, Resten von Toilettenpapier und anderen Dingen. Viele versuchen, den natürlichen Geruch durch Seifen, Öle oder andere Pflegeprodukte und häufiges Reinigen zu behandeln. Durch zu viel Waschen wird jedoch nicht nur alles schlimmer, es können auch Krankheiten entstehen. Raten Sie Ihren Kundinnen daher, ihren Schritt möglichst nur mit Wasser oder, wenn es sein muss, mit pH-neutraler Seife zu reinigen. Haben sich Pilzinfektionen gebildet, kann eine zinkhaltige Creme helfen. Abstand sollte auch von feuchtem Toilettenpapier genommen werden. Die Tücher hinterlassen leider nicht nur ein sauberes Gefühl und Duftnoten, sondern sehr häufig auch Reizungen, Ekzeme, Trockenheit oder sogar allergische Reaktionen.





URSACHEN VON ANALJUCKEN

Quälender Juckreiz

Es gibt unzählige Erkrankungen, die Juckreiz am Anus auslösen können. Der häufigste Grund sind Ekzeme, also Hautausschläge, die durch austretende Sekrete aus dem Enddarm entstehen, zum Beispiel bei größeren Hämorrhoiden und bei fehlendem Feinverschluss. Ekzeme können aber auch durch Schwitzen, Allergien oder Neurodermitis entstehen. Auch Hämorrhoiden (*siehe Punkt 3*), Fisteln und Fissuren können zu Entzündungen und Juckreiz führen. Des Weiteren können Erkrankungen wie Diabetes, Leber-, Nieren- und Schilddrüsenerkrankungen oder Parasiten Auslöser sein. Ein Arztbesuch ist auf jeden Fall ratsam, um die Ursache des Juckreizes zu ergründen und geeignete Maßnahmen einzuleiten.



3

SCHAMBEHAFTETE BESCHWERDEN

Hämorrhoiden

Hämorrhoiden sind Gefäßkissen (Schwellkörper) ober- und unterhalb des Schließmuskels, die helfen, den Analkanal abzudichten. Sind die Schwellkörper vergrößert, spricht man von einer Hämorrhoidalenerkrankung. Symptome wie Juckreiz am After, Stechen und Brennen im Afterbereich, Absonderung von Schleim, ein permanentes Fremdkörpergefühl im Afterbereich, Blutungen und Schmerzen deuten auf ein Hämorrhoidalalleiden hin. Neben Genen spielen Lebensgewohnheiten eine zentrale Rolle: zu wenig Bewegung, Übergewicht und falsche Ernährung. Ein weiteres Problem: zu hastiges, starkes Pressen beim Stuhlgang. Leichte Hämorrhoidalbeschwerden lassen sich mithilfe von Salben, Cremes, Pasten und Sprays in der Regel gut behandeln. Pflanzliche Helfer wie Hamamelis und Eichenrinde unterstützen ebenfalls, sie wirken zusammenziehend und juckreizstillend.



Bestimmte Rassen wie Perser, Birma, Abessinier, Maine Coon (*im Bild*) und Ragdoll neigen vermehrt zu Nierenerkrankungen. Bei Hunden trifft es vor allem Cocker Spaniel, Bullterrier, Shih Tzu, Shar Pei, Samojede und Berner Sennenhund.

TIERAPOTHEKE

Wenn die Nieren Hilfe brauchen

Die Nieren sind wahre Hochleistungsorgane. Sie filtern Giftstoffe, regulieren den Wasserhaushalt und halten das empfindliche Gleichgewicht von Mineralien im Körper aufrecht. Wenn sie ihre Arbeit nicht mehr richtig verrichten, gerät der gesamte Organismus aus der Balance. Doch mit der richtigen Ernährung lässt sich viel bewirken.

VON MICHAELA HÖSELE, PKA

Nierenerkrankungen können akut oder chronisch verlaufen. Akute Formen treten plötzlich auf, etwa durch Vergiftungen, Infektionen oder Kreislaufprobleme. Die chronische Niereninsuffizienz, auch CNI genannt, entwickelt sich hingegen schleichend über einen langen Zeitraum. Häufig bleibt sie lange unentdeckt, denn erst wenn mehr als die Hälfte der Nierenfunktion verloren ist, zeigen sich deutliche Symptome wie beispielsweise verstärktes Trinken, häufiges Urinieren, Gewichtsverlust oder Appetitlosigkeit.

Eine frühzeitige Diagnose ist daher entscheidend. Blut- und Urinuntersuchungen, vor allem bei älteren Tieren im Zuge der jährlichen Routinekontrolle, können helfen, eine beginnende Nierenschwäche rechtzeitig zu erkennen und mit einer gezielten Ernährungsumstellung gegenzusteuern.

Warum Trockenfutter keine ideale Basis ist

Viele Tierhalterinnen greifen aus Gewohnheit zu Trockenfutter. Doch gerade bei Nierenproblemen kann das fatal sein. Trockenfutter enthält nur etwa sieben bis zehn Prozent Feuchtigkeit. Das ist ein Vielfaches weniger, als der Körper eigentlich benötigt. Katzen trinken von Natur aus zu ➤

REZEPTIDEE

Nierenfreundliche Leckerli

ZUTATEN (für ca. 30 Stück)

- 100 g Hühnerbrust (gegart, fein gehackt)
- 1 EL Hüttenkäse oder Sahnequark
- 1 TL Lachsöl
- 1 Ei
- 2 EL Kartoffelmehl oder Reismehl

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut vermengen, kleine Kugeln oder flache Leckerli formen und auf ein Backpapier legen. Bei 160 °C Umluft etwa 15–20 Minuten backen, bis sie leicht fest, aber nicht hart sind. Abkühlen lassen. Im Kühlschrank sind sie 3–4 Tage haltbar oder portionsweise einfrierbar.

TIPP Diese Leckerli sind weich, proteinreduziert, phosphorarm und werden meist auch von mäkeligen Tieren gut angenommen.



» wenig, weil sie ihren Wasserbedarf ursprünglich über ihre Beute deckten. Aber auch Hunde nehmen oft nicht genug Flüssigkeit auf, um das Defizit auszugleichen.

Das Resultat ist eine chronische Unterversorgung mit Wasser. Die Nieren müssen konzentrierten Urin bilden, was sie langfristig überlastet. Nassfutter oder selbst zubereitete, feuchte Mahlzeiten sind daher immer die bessere Wahl. Etwas lauwarme Brühe oder Wasser im Futter können zusätzlich die Akzeptanz steigern und den Flüssigkeitshaushalt verbessern.

Eiweiß – ja bitte, jedoch hochwertig

Eiweiß ist lebensnotwendig für den Stoffwechsel und den Erhalt der Muskeln, doch ein Zuviel davon kann die Nieren überfordern. Entscheidend ist die Qualität der Proteinquelle. Hochwertige, leicht verdauliche Fleischsorten wie Huhn, Pute, Kaninchen oder mageres Rind sind ideal. Auch Fisch, etwa Lachs oder Forelle, liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren und sorgt gleichzeitig für Abwechslung im Napf.

Fettige Komponenten wie Hackfleisch, Huhn mit Haut oder ein Löffel Sahnequark machen das Futter energiereicher und schmackhafter. Auf sehr eiweißreiche Fleischsorten wie Wild oder Lamm sollte man jedoch verzichten. Ziel ist, den Erhaltungsbedarf an Protein gerade so zu decken, dass die Muskulatur stabil bleibt, ohne die Nieren zusätzlich zu belasten.

Fett und Energie – sanfte Unterstützung

Ein moderater Fettgehalt sorgt dafür, dass das Tier genügend Energie erhält, auch wenn die Futtermenge kleiner wird. Hochwertige Fette wie Lachs- oder Algenöl haben den zusätzlichen Vorteil, dass sie entzündungshemmend wirken. Etwa 500 bis 1.000 Milligramm Öl pro zehn Kilogramm Körpergewicht genügen, um die Zellgesundheit und die Nierenfunktion zu unterstützen.

NIERENSCHONENDE ERNÄHRUNG

Gemüse, Ballaststoffe und pflanzliche Helfer

Leicht verdauliche Gemüsesorten wie Zucchini, Kürbis oder Karotten bringen Farbe und wertvolle Vitamine in den Napf. Sie liefern Carotine und Ballaststoffe, die helfen, den Stoffwechsel sanft zu entlasten. Auf oxalatreiche Gemüsesorten wie Spinat, Mangold, Rote Beete oder Rhabarber (1) sollte man dagegen verzichten, da sie den Mineralstoffhaushalt stören können.

Ballaststoffe wie Flachsamen (2), Leinsamen oder Chiasamen fördern die Ausscheidung von Stickstoffverbindungen über den Darm. Auch Kräuter können eine wertvolle Ergänzung sein: Brennesselsamen senken Kreatininwerte, der Vitalpilz Cordyceps (3) gilt als nierenschützend und Pflanzen wie Ginkgo oder Weißdorn fördern Durchblutung und Herzfunktion. Löwenzahn, Goldrute oder Petersiliensaft wirken leicht harntreibend und unterstützen die Entgiftung.

Entscheidend ist die Qualität der Proteinquelle. Hochwertige, leicht verdauliche Fleischsorten wie Huhn, Pute, Kaninchen oder mageres Rind sind ideal.

Phosphor und Calcium – ein sensibles Gleichgewicht

Ein überhöhter Phosphorgehalt kann das Fortschreiten einer Nierenerkrankung beschleunigen. Daher ist es ratsam, Fleischsorten mit niedrigerem Phosphoranteil zu wählen und auf Knochen sowie Knochenmehl zu verzichten. Innereien wie Leber oder Niere enthalten besonders viel Phosphor und sollten, wenn überhaupt, nur in winzigen Men-

gen gefüttert werden. Herz zählt zum Muskelfleisch und ist in Maßen erlaubt.

Das richtige Verhältnis von Calcium zu Phosphor, idealerweise etwa 1,2 zu 1, ist entscheidend, um den Stoffwechsel zu stabilisieren. Anstelle von Knochen kann man Eierschalenpulver oder Calciumcitrat als Calciumquelle verwenden. In manchen Fällen kann die Tierärztin zusätzlich einen Phosphatbinder empfehlen, um überschüssiges Phosphor zu binden.

Flüssigkeit – das Lebenselixier der Niere

Wasser ist der beste Freund der Niere. Je besser das Tier hydriert ist, desto leichter kann es Giftstoffe ausscheiden. Deshalb sollte das Futter stets feucht und aromatisch sein. Neben Nassfutter eignen sich ungesalzene Brühen, kleine Portionen Thunfischwasser oder lauwarmes Kochwasser von Gemüse.

Katzen lassen sich oft durch Trinkbrunnen oder mehrere Wasserschalen zum Trinken animieren, während Hunde gerne leicht gewürzte Brühen annehmen. Wer regelmäßig kontrolliert, ob das Tier ausreichend trinkt, kann die Nieren wirkungsvoll unterstützen.

Vitamine, Spurenelemente und natürliche Helfer

Bei einer Nierenerkrankung gehen viele wasserlösliche Vitamine über den Urin verloren. Daher sollten besonders die B-Vitamine in doppelter oder dreifacher Menge gegeben werden. Auch Coenzym Q10, Kalium, Eisen und Vitamin C stärken die Zellen und das Immunsystem. Auf Vitamin-D-Präparate sollte man ohne tierärztliche Kontrolle allerdings verzichten, da sie die Phosphoraufnahme erhöhen können.

Individuelle Fütterung und Kontrolle

Jedes Tier reagiert anders und keine Nierenerkrankung gleicht der anderen. Daher sollte die Ernährung immer individuell angepasst werden, und zwar an Rasse, Alter, Gewicht und Krankheitsstadium. Regelmäßige Blutuntersuchungen geben Sicherheit und ermöglichen eine gezielte Anpassung der Rationen.

Das Futter sollte in mindestens drei kleine Mahlzeiten am Tag aufgeteilt werden, um den Stoffwechsel gleichmäßig zu beladen. Ein leicht angewärmtes Menü duftet intensiver und wird besser angenommen. Eine liebevolle Handfütterung kann helfen, wenn der Appetit nachlässt.

Wenn Gene eine Rolle spielen

Bestimmte Rassen neigen aufgrund ihrer genetischen Veranlagung vermehrt zu Nierenerkrankungen. Bei Hunden sind dies unter anderem Cocker Spaniel, Bullterrier, Shih Tzu, Shar Pei, Samojede und Berner Sennenhund. Bei Katzen trifft es vor allem Perser, Birma, Abessinier, Maine Coon und Ragdoll.

Doch Gene sind kein Schicksal: Eine bewusste Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Bewegung und regelmäßige tierärztliche Vorsorge können das Risiko deutlich senken. Schon ab dem siebten Lebensjahr lohnt es sich, einmal jährlich Blut- und Urinwerte kontrollieren zu lassen.

Vorbeugen mit Achtsamkeit

Die beste Therapie ist immer die Prävention. Eine ausgewogene, frische Ernährung mit mäßigem Eiweiß- und Fettgehalt, ausreichend Flüssigkeit, Bewegung und die Vermeidung übermäßiger Salze oder Snacks schützen die Nieren langfristig. Auch der Verzicht auf unnötige Medikamente, die die Nieren belasten können, spielt eine Rolle.

Fazit – Lebensfreude trotz Diagnose

Eine Nierenerkrankung ist kein Todesurteil. Mit der richtigen Ernährung, viel Geduld und Liebe lässt sich das Leben von Hund und Katze nicht nur verlängern, sondern auch verbessern. Wenn der Napf mit Fürsorge gefüllt wird, kann selbst eine chronische Erkrankung den Alltag nicht über-schatten.

Denn am Ende zählt nicht allein, was im Futter steckt, sondern die Zuwendung, mit der es gereicht wird. □



**Wasser ist der beste Freund der Niere.
Je besser das Tier hydriert ist, desto leichter kann es Giftstoffe ausscheiden.**



ENGLISH IN THE PHARMACY

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

Do you speak English?

TEIL 41: COLIC & TEETHING

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 „Colic & Teething“.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die ersten Monate mit einem Baby sind eine besondere Zeit voller Freude, aber auch voller Herausforderungen. Viele Babys leiden in dieser Phase unter Koliken oder haben Schwierigkeiten beim Zahnen. Diese Beschwerden sind zwar meist harmlos, können jedoch für Eltern sehr belastend sein.

The first months with a baby are a special time, full of joy but also full of challenges. Many babies during this period suffer from colic or experience difficulties while teething. Although these issues are usually harmless, they can be very stressful for parents.

Koliken

Colic

Koliken treten häufig in den ersten Lebensmonaten auf und sind meist harmlos – aber belastend. Oft weinen die Babys am späten Nachmittag oder Abend und lassen sich schwer beruhigen. Die Ursache ist meist eine Unreife des Verdauungssystems.

Colic is common in the first months of life and is usually harmless, but stressful. Babies often cry in the late afternoon or evening and are difficult to soothe. The cause is usually immaturity of the digestive system.

Empfehlungen

Recommendations

- Sanfte Bauchmassagen im Uhrzeigersinn können helfen.
Gentle clockwise tummy massages can help.
- Ein warmes Kirschkernkissen (nicht zu heiß!) entspannt den Bauch.
A warm cherry pit pillow (not too hot!) relaxes the tummy.
- Tragen im Fliegergriff kann ebenfalls beruhigen.
Carrying the baby in the 'colic hold' can also soothe it.
- Achten Sie beim Flaschengeben darauf, dass das Baby nicht zu viel Luft schluckt.
When bottle-feeding, make sure the baby does not swallow too much air.
- Fenchel-Anis-Kümmel-Tee für die stillende Mutter kann die Verdauung unterstützen.
Fennel-anise-caraway tea for the breastfeeding mother can support digestion.
- Es gibt Tropfen, die Luftbläschen im Darm auflösen können.
There are drops that can break up gas bubbles in the intestines.

>>

VOKABELMIX

Vocabulary mix

Windel	diaper, nappy
Stillen	breastfeeding
Ernährung	nutrition
Bauchschmerzen	stomach pain/tummy ache
Blähungen	gas/wind
Unruhe	restlessness
Bauchmassagen	tummy massage
Luftschlucken	swallowing air
Beruhigung	soothing/calming
vermehrter Speichelfluss	increased drooling
Beißring	Teething ring
Appetitlosigkeit	Loss of appetite

Koliken können sehr belastend sein, und es ist völlig in Ordnung, sich Unterstützung zu holen, wenn die Situation überfordernd wird; meist sind sie jedoch zeitlich begrenzt und kein Grund zur Sorge.
Colic can be very stressful, and it is completely okay to seek support if the situation becomes overwhelming; however, it is usually temporary and nothing to worry about.





Der genaue Zeitpunkt des Zahns kann von Kind zu Kind stark variieren. Babys kauen während des Zahns verstkt auf Gegenständen herum, um den Druck im Zahnfleisch zu lindern. *The exact timing of teething can vary greatly from child to child. During teething, babies chew more on objects to relieve the pressure on their gums.*

» **Zahnen Teething**

Beim Zahnen sind gereiztes Zahnfleisch, vermehrter Speichelruss und Unruhe typisch. Manchmal schlafen die Babys schlechter oder möchten häufiger getragen werden. Leicht erhöhte Temperatur kann vorkommen, hohes Fieber nicht.

During teething, irritated gums, increased drooling, and restlessness are typical. Sometimes babies sleep poorly or want to be held more often. Slightly elevated temperature can occur, but high fever usually doesn't.

Gekühlte Beiringe können das Zahnfleisch beruhigen. Ein sauberer, khler Löffel zum Daraufbeien hilft ebenfalls.

Chilled teething rings can soothe the gums. A clean, cool spoon to bite on can also help.

Massieren Sie das Zahnfleisch sanft mit einem Finger.
Gently massage the gums with your finger.

In der Apotheke gibt es milde Zahngesle zur Beruhigung des Zahnfleisches. Es gibt auch Globuli oder pflanzliche Tropfen zur Beruhigung.

In the pharmacy there are gentle teething gels to soothe the gums available. There are also homeopathic pellets or herbal drops for calming.

Verwenden Sie keine schmerzstillenden Gels mit Bet鋐bungsmittel ohne Rucksprache.

Do not use numbing gels with anaesthetics without medical advice.

In der Apotheke zeigt man Ihnen die korrekte Dosierung entsprechend Gewicht und Alter.
At the pharmacy, you will be shown the correct dosage according to weight and age.

Wann zur Ärztin? When to see a doctor?

- Hohes Fieber oder sehr schlig
- *High fever or very sleepy*
- Baby trinkt wenig, kaum nasse Windeln
- *Baby drinks less or has very few wet nappies*
- Wenn Blut im Stuhl ist oder das Baby heftig erbricht.
- *If there is blood in the stool or the baby vomits severely.*
- Wenn die Beschwerden länger als drei Tage anhalten.
- *If symptoms last longer than three days.*

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.



Arzneimittelabgabe

_ MEDIKAMENTE GEHÖREN IN APOTHEKEN

In dem neuerlichen Vorstoß einer Drogeriemarktkette, rezeptfreie Arzneimittel in ihren Filialen zu vertreiben, sieht die Österreichische Apothekerkammer eine große Gefahr für die Patientinnen sowie für die Versorgungssicherheit. Arzneimittel an Orten zu verkaufen, die von Impulskäufen leben, ist unverantwortlich. Kosmetikkompetenz ersetzt keine pharmazeutische Kompetenz. Wenn Medikamente zur reinen Handelsware werden, rutscht die Gesundheitsversorgung in die Marketingecke. Drogerien sind auf Umsatz optimiert, Apotheken auf Sicherheit. Eine Abweichung – in welcher Form auch immer – von diesem Apothekenvorbehalt würde lediglich internationalen Großkonzernen in die Hände spielen. Im Fokus der Unternehmen stünden nur der Verkauf weniger profitabler Produkte. Eine Gefährdung der Versorgung und der Patientensicherheit wäre die Folge. Besonders bei rezeptfreien Arzneimitteln ist die persönliche pharmazeutische Fachberatung von größter Bedeutung.

WELSER MESSE „JUGEND & BERUF“

Von Lehrlingen für Lehrlinge

VON ANGELIKA HOVORKA



Die Messe „Jugend & Beruf“ fand heuer im Oktober am Messegelände Wels statt. Die Berufsschule III Wels stand Interessierten wieder Rede und Antwort.

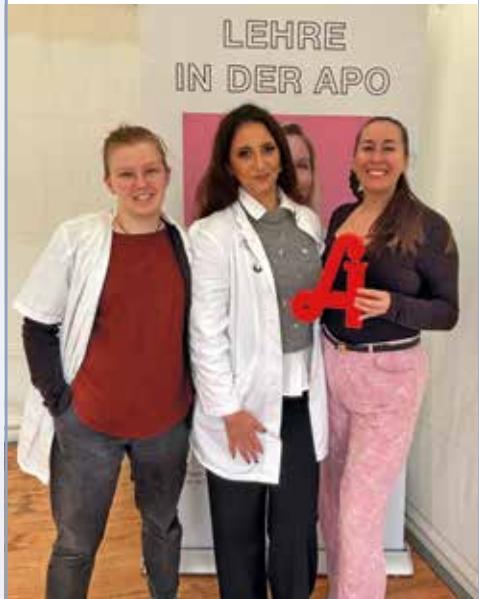
PKA intern

Die Berufsschule III Wels war auch heuer wieder auf der Welser Messe „Jugend & Beruf“ mit einem eindrucksvollen Messestand vertreten, der den Lehrberuf der Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistenz (PKA) ins Rampenlicht rückte. Ziel war es, jungen Menschen die Vielseitigkeit und Attraktivität dieses Berufs näherzubringen.

Bereits im Vorfeld hatten die Lehrlinge im Unterricht ein kreatives Konzept entwickelt, liebevolle Dekorationen gestaltet und spannende Rezepturen vorbereitet. Auf der Messe wurde am Stand eifrig Franzbranntwein gel hergestellt, während die Besuchenden Fragen rund um die PKA-Ausbildung stellen konnten. Ergänzt wurde das Angebot mit Gesprächen mit PKA-Lehrlingen, die gerade ihre Ausbildung machen, was einen authentischen Einblick in den Berufsalltag ermöglichte.

VOLLER ERFOLG

ÖIF-Schulmesse am Heldenplatz



Unter dem Motto „Mission vorwärts“ war der Österreichische Apotheker-verband heuer auf der ÖIF-Schulmesse mit einem eindrucksvollen Messestand am Heldenplatz vertreten. Im Mittelpunkt stand der Lehrberuf der PKA. Ein Beruf, der durch seine Vielseitigkeit und Zukunftsperspektiven immer mehr junge Menschen begeistert.

Mit viel Engagement betreuten Cveta Nikolic und Valerie Pflanzer (Foto) den Stand und gaben spannende Einblicke in ihren Berufsalltag. Besonders beliebt war das Raten von ätherischen Ölen, bei dem die Besucherinnen ihre Sinne testen und ihr Wissen erweitern konnten. Ein weiteres Highlight war die Möglichkeit, eine Apotheke durch eine VR-Brille hautnah zu erleben. Dies bot einen faszinierenden und realistischen Einblick in den modernen Arbeitsplatz einer PKA.

Das große Interesse und die vielen persönlichen Gespräche zeigten deutlich: Die Arbeit in der Apotheke, die Fachwissen, Verantwortung und Menschlichkeit verbindet, kommt bei den Jungen gut an.

ah



PKA DREAMTEAM-AWARD

Team aus Liezen gewinnt

„Was mögt ihr an eurer Arbeit? Was macht euch als Team aus?“ – das hat der Österreichische Apothekerverband die PKA des Landes gefragt und einen Award für die kreativsten Antworten in Videoform ausgelobt. Beim diesjährigen Wirtschaftsforum des Apothekerverbands in Graz wurde der Preis erstmals vergeben – gewonnen hat das PKA-Dreamteam der Stadtapotheke Liezen.

VON MAG. RALPH LUGER

Wer in einer Apotheke tätig ist, weiß, wie wichtig PKA für reibungslose Abläufe im Arbeitsalltag sind. Sie vereinen kaufmännisches Know-how mit organisatorischem Geschick. Sie bringen Einfühlungsvermögen für Kundengespräche mit und haben Gespür, wenn es um das Vermarkten von Produkten geht. Von Außenstehenden wird das oft nicht so wahrgenommen – das war der Anlass für den Apothekerverband, um einen Award auszuloben, der die Arbeit der PKA vor den Vorhang holt und zeigt, was sie jeden Tag leisten. So wurden die PKA-Teams in den heimischen Apotheken

aufgefordert, Videos von ihrer Arbeit zu drehen und in den sozialen Medien zu posten.

Vorbildwirkung für die nächste Generation

„PKA vor den Vorhang holen“ war das Ziel der Award-Verleihung – und das nicht nur innerhalb der Apothekenbranche. Und so mussten die Videos zur „Einreichung“ auf einer Social-Media-Plattform gepostet werden, wo sie auch von potenziellen Kundinnen und von jungen Menschen, die sich für einen Job in der Apotheke interessieren, wahrgenommen werden. Auch sie wollte der Award ansprechen – mit Videos von Personen, die aus erster Hand zeigen können, was das Arbeiten in einer Apotheke ausmacht und wer die Menschen hinter der Tara sind.

Damit soll Interesse geweckt, der PKA-Beruf bekannt gemacht und die Apotheke als möglicher Arbeitsplatz in der Wahrnehmung der nächsten Generationen verankert werden. Dazu hat jeder einzelne Beitrag mit Charme, Witz und Authentizität seinen Beitrag geleistet.

Dafür bedankt sich der Österreichische Apothekerverband bei allen Teams, die Videos beigesteuert und gezeigt haben, was PKA täglich leisten und wofür sie als Berufsgruppe stehen.

Die Stadtapotheke Liezen aus der Steiermark konnte die elfköpfige Jury mit ihrem kreativen Video von sich überzeugen.

Wissenswertes

KREATIV, ENGAGIERT, HUMORVOLL



Über dreißig Beiträge stellten die elfköpfige Jury vor die schwierige – aber äußerst unterhaltsame – Aufgabe, drei Gewinnerteams auszuwählen.

Sie bekam magistrale Zubereitungen zu sehen, die in Rauch aufgingen, hörte Hits aus bekannten Sitcoms der 1990er-Jahre genauso wie Chartstürmer aus den Nullerjahren und vor allem ist ein guter Eindruck von engagierten, kreativen und humorvollen PKA-Teams entstanden. Die ersten drei Plätze gingen in die Steiermark, nach Oberösterreich und nach Niederösterreich:

- Platz 1: Stadtapotheke Liezen (Steiermark)
- Platz 2: St. Georg Apotheke in Sankt Georgen an der Gusen (Oberösterreich)
- Platz 3: Südstadt Apotheke in Maria Enzersdorf (Niederösterreich)

Neues Jahr – neues Glück

Ui, wie schnell ist doch das Jahr wieder vergangen. Zeit, sich bewusst zu machen, was man eigentlich alles auf die Reihe gebracht hat. Und Zeit, sich zu überlegen, was man im kommenden Jahr erreichen möchte.

ch nehme die besinnliche Adventszeit gerne zum Anlass, über das vergangene Jahr nachzudenken und mir Gedanken über die Zukunft zu machen. Wir neigen leider dazu, Dinge, die wir positiv umgesetzt haben, einfach als erledigt abzuhaken und sausen schon zum nächsten To-do. Am Ende fragen wir uns, was wir eigentlich gemacht haben, und es beschleicht uns das Gefühl, dass wir nichts geschafft haben.

Feiere die kleinen Erfolge

Es sind die kleinen Schritte und die kleinen täglichen Erfolge, die so viel bewirken, die aber oft „unter den Teppich gekehrt“ werden, weil die meisten dies als nicht so wichtig oder als Selbstverständlichkeit sehen. Diese täglichen kleinen Wunder sind aber weder unwichtig noch selbstverständlich. Es beginnt mit netten Gesten, einem Lächeln, einer Umarmung, wenn es deiner Freundin oder Arbeitskollegin schlecht geht, einem offenen Ohr für die Anliegen der Kundinnen oder einer spontanen Idee für eine neue Kundenaktion.

Es zählt das Tun

Für mich sind gerade diese Dinge wichtig, um sie vor den Vorhang zu holen. In meinen Augen ist es

Du bist die Pilotin deines Lebens und hast in der Hand, wohin dein Flug gehen soll. Nutze das neue Jahr, um dich weiterzuentwickeln.



MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHEINIG
PKA-Angelegenheiten, Apothekerverband

viel wertvoller, im täglichen Alltag mit Herz und Leidenschaft eine „Alltagsheldin“ zu sein, als einmal eine Sache auf die „große Glocke“ zu hängen und sich dann für ewig auf diesen Lorbeeren auszuruhen. Sieh, was du für ein großartiger Mensch bist, und klopfe dir öfter selbst auf die Schulter. Du hast es dir verdient!

Setze dir Ziele

Das Leben ist viel zu kurz, um im Blindflug hindurchzufliegen.

Du bist die Pilotin deines Lebens und du hast es in der Hand, wohin dein Flug gehen soll. Wenn es dir schwerfällt, ein großes Ziel anzuvisieren, dann beginne mit kleinen Etappenzielen. Setze dir realistische Ziele, dann gewöhnst du dich an das schöne Gefühl, etwas geschafft zu haben. Koste dieses Gefühl bewusst aus, in all seinen Facetten – Freude, Stolz, Erleichterung und Zufriedenheit. Mit der Zeit kannst du dann mutiger werden und größere Ziele ins Auge fassen. Du wirst sehen, dass du auch diese problemlos erreichst.

Glaube an dich und daran, dass du viel Positives bewirken kannst. Nutze die Energie des neuen Jahres, um dich weiterzuentwickeln. Du wirst überrascht sein, was du alles schaffen kannst!

Ich wünsche dir ein besinnliches Weihnachtsfest mit deinen Liebsten und einen guten Rutsch in ein grandioses neues Jahr, in dem du auch deine entferntesten Ziele erreichst!

Deine Silvia

TERMINÜBERSICHT

_ PKA-AKADEMIE 2026

PKA-KURSPROGRAMM

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER APOTHEKENPRAXIS

Mag. Dr. Barbara Našel

- 0 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

- 0 9.–10.3.2026, Onlinekurs von 14–17:30 Uhr
0 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

- 0 8.–29.6.2026, Onlinekurs, von 14–18 Uhr

KONFLIKTLÖSUNG LEICHT GEMACHT

Mag. Daniela Gruber

- 0 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

- 0 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

- 0 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

13.4.2026, Präsenzkurs in Linz von 8–14:40 Uhr

ORGANISATION UND ZEITMANAGEMENT

Mag. Elisabeth Pichler MBA

- 0 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 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!

Haut, Haare & Nägel im Fokus



Fachvorträge, Workshops und Aussteller-Rallye:
Die PKA Science Days begeistern seit mittlerweile 9 Jahren ihre Teilnehmerinnen.
2025 dreht sich bei der beliebten Fortbildungsreihe alles um gepflegte Haut, glänzendes Haar und starke Nägel.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



D

er PKA Science Day widmet sich jedes Jahr an acht Veranstaltungstagen – vier im Frühjahr und vier im Herbst – einem praxisrelevanten Thema.

Nach den Frühjahrsterminen standen nun die Herbsttermine in Wien, Linz, Salzburg und Klagenfurt auf dem Programm – der Schwerpunkt auch diesmal: Haut, Haare und Nägel.

Mag. pharm. Paul Hauser, gewissermaßen der „Vater der Science Days“, begrüßte die wissbegierigen PKA. Er präsentierte den Anwesenden das eingespielte Team der Science Days: Mag. pharm. Philipp Rieder, Mag. pharm. Bernd Edler, Mag. Daniela Gruber, Mag. pharm. Uli Walther, Christian und Nesli Fürst, die sich um „Check-in“, Fotos und vieles mehr kümmern, sowie die Organisatorinnen vom Apothekerverband, Mag. pharm. Silvia Visotschnig und Angelika Hovorka. Auch die Unterstützung der Industriepartner wurde dankbar hervorgehoben. Nach seiner Einleitung und einem Überblick über das anstehende Programm ging es mit dem ersten Fachvortrag des Tages los.

Fachvortrag I

Während Bernd Edler die Vorträge in Wien und Klagenfurt hielt, übernahm Philipp Rieder diesen Part in Salzburg und Linz. Im Rahmen des Vortrags erläuterten die Apotheker zunächst, welche zentrale Rolle Haut, Haare und Nägel im menschlichen Körper einnehmen. Die Haut – das größte Organ des Menschen – erfüllt zahlreiche Aufgaben: Sie schützt vor Krankheitserregern und äußeren Einflüssen, ermöglicht durch ihre Rezeptoren die Sinneswahrnehmung, reguliert die Körpertemperatur mithilfe von Schweißdrüsen und ist dank der Langerhans-Zellen ein wichtiger Bestandteil der Immunabwehr. Aufbau und Funktionsweise wurden anschaulich dargestellt und mit praktischen Beispielen aus dem Apothekenalltag verknüpft. Besonderes Augenmerk legten die Vortragenden auf häufige Hauterkrankungen, die



in der Beratung eine große Rolle spielen. Von Neurodermitis und Psoriasis bis hin zu Akne erläuterten sie typische Symptome, Auslöser und bewährte Therapieoptionen – ein wertvoller Leitfaden für die praxisnahe Betreuung von Kundinnen. Aber auch die Bedeutung und die Funktion der Haare waren Thema. Edler und Rieder erklärten den Aufbau des Haares, den Zyklus des Haarwachstums sowie die Unterschiede zwischen verschiedenen Haartypen. Darüber hinaus wurden verbreitete Haarerkrankungen wie Aloperien besprochen. Empfehlungen zur Haarpflege sowie therapeutische Ansätze rundeten diesen Abschnitt ab. Auch auf die Funktionen der Nägel sowie typische Nagelerkrankungen wie Onychomykose, Nagelpсорiasis oder brüchige Nägel gingen Edler und Rieder ein. Praktische Tipps zu Pflege und Prävention ergänzten den Vortrag.

„Science is fun“ und Vortrag II

Für eine kreative und lustige Auflockerung unter dem Motto „Science is fun“ sorgte wieder einmal Uli Walther. Walther überzeugte mit Charme und Humor und präsentierte den PKA viele bildhafte Tipps und Tricks für Kundengespräche. Die anwesenden PKA wurden bestens unterhalten, während sie ihr Wissen festigen konnten. Nach der gelungenen Abwechslung ging es mit dem zweiten Fachvortrag weiter. Die Apotheker erklärten viele wissenswerte Fakten rund um das Thema Nährstofftherapie. Besonders hilfreich für den Apothekenalltag war die klare Abgrenzung der häufig verwechselten Begriffe Keratin, Kreatin und Kreatinin, die Edler und Rieder anschaulich voneinander unterschieden und im Detail erläuterten. Auch zwei weitere Dauerbrenner an der Tara – Kollagen und Hyaluronsäure – wurden umfassend erklärt und in ihrer Wirkung sowie ihrem Einsatzgebiet präzise eingegordnet. Als zentrale Take-home-MESSAGE nahmen die Teilnehmerinnen mit, dass die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln immer im Zusammenspiel mehrerer Faktoren zu betrachten ist. Ausreichende Nährstoffversorgung, eine auf den jeweiligen Haut- und Haartyp abgestimmte Pflege und ein konsequenter Schutz vor äußeren Einflüssen sind wesentliche Bausteine. Gleichzeitig wurde betont, dass diese Bereiche untrennbar mit der ganzheitlichen Gesundheit des Körpers verbunden sind.

1 Im Workshop wurden Fallbeispiele in Gruppen durchgespielt.

2 + 3 Bei jedem Science Day darf sich eine PKA über einen PKA-Akademie-Gutschein im Wert von 500 Euro freuen.





4 Auch in Klagenfurt und ...

5 ... Salzburg freuten sich PKA über den tollen Preis. Hier im Bild mit Philipp Rieder, Uli Walther, Paul Hauser und Daniela Gruber.

vielen weiteren praktischen Tipps erklärte Gruber, wie man viele erfolgreiche Gespräche mit Kundinnen führen kann. Für mehr exklusive Ratschläge müsst ihr zum nächsten Science Day kommen!

TOP AN DER TARA

4-MAT-STRUKTUR

Warum braucht die Kundin das Produkt?

Was ist das Produkt?

Wie wirkt das Produkt?

Wozu führt die Einnahme/Anwendung des Produkts?

» Nach einer Pause ging es für die PKA zur ersten Aussteller-Rallye. Auch dieses Mal nahmen zahlreiche Vertreter der Industrie am Science Day teil. Bei der Rallye informierten sich die PKA genau über die diversen Präparate rund um Haut, Haare und Nägel. Die Teilnehmerinnen gingen unter anderem Fragen nach wie: „Welche unterstützende Funktion hat das Produkt?“, „Was sind die drei wichtigsten Produktargumente für die Beratung?“ oder „Was ist der Kundennutzen?“.

Resiliente Kundenkommunikation

Ein weiterer Fokus des PKA Science Day lag auf dem professionellen Umgang mit anspruchsvollen Situationen. Nach der Rallye referierte Daniela Gruber über resiliente Kundenkommunikation. Um resilient agieren zu können, kann man sich zunächst Fragen stellen, etwa: „Was erdet mich, was gibt mir Kraft? Was hat mich heute lächeln lassen, was ist mir gut gelungen? Klopfst euch ruhig einmal selbst auf die Schulter. Das sind eure Kraftanks!“ Gruber erklärte, welche Faktoren für Wirkung und Auftritt entscheidend sind. Vor allem die Präsenz der Stimme sowie die Bedeutung der Körpersprache hob sie dabei hervor. Ein Schlüssel zum Erfolg ist auch aktives Zuhören. „Aktiv zuhören schafft Vertrauen auf der Beziehungsebene. Paraphrasieren zeigt, dass du gut verstanden hast und deine Kundin wichtig ist. Mit diesen und

Workshops und Rallye

Nach so viel spannendem Input ging es nach einer Mittagspause für eine Gruppe zum Praxisworkshop, um ihr Wissen zu vertiefen und anzuwenden, für die andere Gruppe zu der zweiten Aussteller-Rallye – danach wurde gewechselt. Auch in der zweiten Rallye informierten die Aussteller die PKA über ihre Produkte wie z. B. Mikronährstoffe, Salben, Shampoos, Probiotika, Desinfektionsmittel & Co. Im Praxisworkshop wurden Fallbeispiele in Dreier-Gruppen durchgespielt. Ziel ist die nachhaltige Vertiefung von Wissen und die Erweiterung der eigenen Komfortzone. Ein Gruppenmitglied war Beraterin, eine Kundin und eine Beobachterin. Die Beobachterin gab der Beraterin anschließend konstruktive Kritik. Die PKA spielten realistische Fallbeispiele durch. Aufmerksam hörten die Trainer den Teilnehmerinnen bei den Übungsgesprächen zu und stellten unter anderem die 4-MAT-Struktur, ein Lern- und Präsentationsmodell, vor (siehe Kasten).

Nachdem beide Gruppen Workshop und Ausstellerrallye abgeschlossen hatten, richtete Paul Hauser erneut das Wort an die PKA. „Nehmt unsere Tipps vom heutigen Tag mit in eure Apotheken. Zeigt den Kundinnen mit Visualisierung auf, was sie vom jeweiligen Produkt haben, und hört ihnen aufmerksam zu.“ Zum Schluss durfte sich an jedem Veranstaltungsort eine PKA über einen PKA-Akademie-Gutschein im Wert von € 500,– freuen.

Ausblick auf 2026

Wer das Thema „Haut, Haare, Nägel“ spannend fand, darf sich schon jetzt auf 2026 freuen. Im kommenden Jahr rückt das Thema „Sport & Bewegung an der Tara“ in den Mittelpunkt.

Mehr Infos zum Thema unter
www.pkainfo.at/weiterbildung/pka-science-days

Wissenswertes

Eine Erkältung äußert sich durch Entzündungen der Schleimhäute im Nasen-, Rachen- und Bronchialbereich. Typisch ist erst trockener, dann verschleimter Husten. Erkrankungen der oberen Atemwege können oft mit Hilfe aus der Apotheke selbst behandelt werden, bei Erkrankungen der unteren Atemwege sollte ein Arztbesuch erfolgen.



MÜNDLICHE FRAGE

Eine junge Frau kommt verkühlt in die Apotheke und klagt über starken Husten mit Schleimbildung. Was raten Sie ihr, welche Droge eignet sich für eine Behandlung?

Geeignete Heilpflanzen, die auch zu einem Hustentee kombiniert werden können, sind: Süßholzwurzel, Thymian, Fenchel, Spitzwegerichblätter, Primelwurzel, Königskerzenblüten und Quendelkraut.

Weitere Tipps für die Kundin:

- Viel Flüssigkeit trinken, z. B. Hustenteemischungen
 - Brustwickel
 - Dampfinhalationen mit ätherischen Ölzbereitungen
 - Inhalationen mit schleimlösenden Mitteln
 - Hustensäfte, Hustentropfen
 - Abwehrsteigernde Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel

HUSTEN

Gut vorbereitet für die LAP ...

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

von Camilla Burstein, MA

SCHRIFTLICH

- WIE UNTER- SCHEIDEN SICH RACHITIS UND LARYNGITIS?

Präparatogenitits und Laryngitis sind beide Erkrankungen im Halsbereich mit Kehlkopf- und Schilddrüsenbeschwerden. Sie beginnen abrupt. Pharyngitis ist eine Reizschleimzündung, die meist geblähten Gruppe, mit Mäuse oder Schläuche schwellt. Ihre Ausbreitung ist eben retrograd von unten nach oben. Nasen- und Rachenkatarrh, mit feuchtem Husten und Schleimabsonderung im Morgenstunden. Eine laryngitis ist eine Entzündung der Kehle, mit trockenem Husten und Schleimabsonderung im Abendstunden. Sie beginnt langsam und schreitet über die gesamte Kehlkopfregion aus.

Der PKA-Bundeslehrlingswettbewerb gilt als Bühne für die besten Nachwuchskräfte in Österreichs Apotheken, die hier ihre fachlichen, kaufmännischen und sozialen Kompetenzen unter Beweis stellen.

Beim 10. PKA-Bundeslehrlingswettbewerb in Wels stellten sich insgesamt 14 engagierte PKA-Lehrlinge der Herausforderung, darunter erstmals auch ein männlicher Teilnehmer aus Wien.

Spannung, Stolz und starke Leistungen

Die jungen Talente gaben ihr Bestes und traten für ihr Bundesland an. Es war das Highlight des Jahres, auf das monatelang hingearbeitet wurde. Die Aufregung war deutlich spürbar, denn alle wollten ihr Können auf dieser großen Bühne beweisen.

Der Weg ins Finale

Nur die zwei besten Lehrlinge jedes Bundeslandes dürfen am Bundeswettbewerb teilnehmen. Schon bei den Landesbewerben im Frühling zeigte sich das hohe Niveau der jungen Fachkräfte, das beim Bundeslehrlingswettbewerb seinen Höhepunkt findet.

Die Aufgaben

Die Bewerberinnen und Bewerber mussten sich wie jedes Jahr in mehreren Disziplinen behaupten. Im Labor stand heuer die Herstellung eines Hautspiritus auf dem Programm. Eine Aufgabe, die Genauigkeit, Rechenfähigkeit und Präzision verlangte. Im Merchandising wurden wunderschöne Aktionsplakate mit passender Tafeldecoration und ein passender Social-Media-Post gestaltet. Im abschließenden realitätsnahen Verkaufsgespräch galt es, Kompetenz, Freundlichkeit und Kommunikationsstärke zu zeigen. ➤



Ehre, wem
Ehre gebürt:
Für die Siegerin
Alena Kogler, die Zweit-
platzierte Stefanie
Suntlinger und
die Drittplatzierte
Vanessa Berndorfer
regnete es Konfetti.



GLANZVOLL GEFEIERT

Der 10. Bund lehrlingswett



Die Bewerberinnen und Bewerber mussten sich wie jedes Jahr in mehreren Disziplinen behaupten. Im realitätsnahen Verkaufsgespräch galt es, Kompetenz, Freundlichkeit und Kommunikationsstärke zu zeigen. Im Labor stand heuer die Herstellung eines Hautspiritus auf dem Programm.



Elegant, festlich, strahlend und begleitet durch viel Prominenz ging der Jubiläums- Bundeslehrlingswettbewerb in Wels über die Bühne. Erstmals mit dabei: ein männlicher Teilnehmer. Der beliebte PKA-Bewerb setzte somit ein schönes Zeichen für die wachsende Vielfalt im PKA-Beruf.

VON ANGELIKA HOVORKA

es- bewerb

» Eine Jury aus den erfahrenen PKA-Beauftragten bewertete die Leistungen nach einem strengen Punktesystem, das sich an internationalen Standards orientiert.

Feierliche Siegerehrung

Beim festlichen Galaabend in den beeindruckenden Räumen der Minoritenkirche Wels wurden alle Teilnehmenden für ihre großartigen Leistungen geehrt. Durch den Abend führten der österreichische PKA-Beauftragte Mag. pharm. Paul Hauser und der oberösterreichische PKA-Beauftragte Mag. pharm. Philipp Rieder.

Unter den Ehrengästen befanden sich Landeshauptmann-Stellvertreterin Mag. Christine Haberlander, Bürgermeister Dr. Andreas Rabl und der Präsident des Österreichischen Apothekerverbandes Mag. pharm. Thomas Veitschegger. In einer gemeinsamen Talkrunde wurde die große Bedeutung der Nachwuchsförderung betont und die Diskutierenden zeigten sich sichtlich stolz auf die engagierte neue Generation der PKA.

Ein besonderer Dank gilt den Sponsoren: der Herba Chemosan, dem Österreichischen Apotheker-Verlag sowie der Österreichischen Ärzte- und Apothekerbank, die diese Veranstaltung finanziell ermöglichten. Ein herzlicher Dank gebührt auch der Berufsschule Wels 3 unter der Leitung von Direktor Karl Kammerer und seinem engagierten Lehrerteam, die den Wettbewerb in ihren Räumlichkeiten ermöglicht und mit großem Einsatz unterstützt haben. □



TOP 3

— STRAHLENDE GEWINNERINNEN 2025

Neben Ruhm und Ehre durften sich die Siegerinnen über Urkunden, Medaillen und attraktive Geldpreise freuen.

Wir gratulieren allen Teilnehmenden herzlich zu ihren hervorragenden Leistungen. Sie haben ein starkes Zeichen für die Zukunft der Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistenz in Österreich gesetzt.

Superstolz sind wir auch auf die strahlenden Gewinnerinnen. Wir wünschen alles Gute für die Zukunft!

1. Platz:

Alena Kogler
Kärnten (Lendorf Apotheke)

2. Platz:

Stefanie Suntinger
Kärnten (team santé Obere Apotheke Villach)

3. Platz:

Vanessa Berndorfer
Oberösterreich (Apotheke zum guten Hirten)



Beim festlichen Galaabend in den beeindruckenden Räumen der Minoritenkirche Wels wurden alle Teilnehmerinnen für ihre großartigen Leistungen geehrt.

P.TAG BEI PHOENIX

Wissen, Austausch und Begeisterung pur!

Wenn man als Außenstehende zu einer Veranstaltung eingeladen wird, spürt man schnell, ob ein echter Teamgedanke dahintersteckt. Genau das war beim P.Tag der PHOENIX in Wien der Fall.

von Angelika Hovorka

Bei dem P.Tag kam das gesamte Apothekenteam zusammen – von der Apothekerin bis zur PKA, von der Tara bis zum Backoffice sozusagen. Die PHOENIX hat aufgezeigt, was es bedeutet, Zusammenarbeit in der Apotheke wirklich zu leben.

Mag. Alexander Heinrich, PKA-Beauftragter des Österreichischen Apothekerverbands, begrüßte das Apothekenteam herzlich und sprach über die Wichtigkeit des Zusammenhalts.

Impulse, die bleiben

Besonders beeindruckt hat mich der Vortrag von Sabine Hübner, die Expertin für Kundenservice ist und diesem Titel alle Ehre macht. Mit ihrer mitreißenden Art machte sie deutlich, dass Servicekultur kein theoretisches Konzept ist, sondern im Alltag be-

ginnt. Haltung, Wertschätzung und echte Aufmerksamkeit sind unverzichtbar. Ihre Beispiele aus der Praxis waren nicht nur unterhaltsam, sondern auch unmittelbar anwendbar.

Direkter Austausch mit der Industrie
Ein weiteres Highlight war der Panel-talk, bei dem die Pharmaindustrie direkt mit dem Publikum ins Gespräch kam. Die offene Diskussionsrunde schuf Raum für ehrliche Fragen und frische Perspektiven und bot eine wertvolle Gelegenheit, das Verständnis zwischen Industrie und Apotheke zu stärken.

Messefeeling

Im Messebereich präsentierten zahlreiche Pharmamarken ihre Produktneuheiten. Dabei ging es nicht nur um die Produkte, sondern um Begegnungen. Persönliche Gespräche, neue Kontakte

und spannende Einblicke in die Entwicklungen rundeten das Angebot des P.Tags perfekt ab.

Teamspirit & Event-Highlights

Was den P.Tag so besonders machte, war die Atmosphäre des Miteinanders. Überall war spürbar, dass die PHOENIX die Apotheke als Team sieht, das nur gemeinsam stark ist.

Ein Tag, der inspiriert

Der P.Tag war weit mehr als eine Fortbildung. Er war ein inspirierendes Erlebnis, das deutlich machte, wie wichtig jede einzelne Rolle im Apothekenteam ist. Die Mischung aus Fachwissen, Praxisnähe und echter Wertschätzung hat mich beeindruckt, und ich freue mich schon auf nächstes Jahr. ☐

- 1 Persönliche Gespräche, neue Kontakte und spannende Einblicke rundeten das Angebot des P.Tags ab.
- 2 PKA-Beauftragter Alexander Heinrich sprach über die Wichtigkeit des Zusammenhalts
- 3 Angelika Hovorka und Silvia Visotschnig waren von der Atmosphäre des Miteinanders am P.Tag begeistert.



1



2



3

Gemeinsam stark & rechtlich geschützt

ALLES, WAS RECHT IST ...

In der Apotheke steht der Mensch im Mittelpunkt – sowohl die Patientinnen als auch das Team selbst. Doch wie lässt sich der oft hektische Arbeitsalltag meistern, ohne dass Mitarbeiterinnen unter Stress oder psychischer Belastung leiden? Die Antwort liegt im Zusammenspiel von Teamgeist, Zusammenhalt und klaren rechtlichen Vorgaben.

A

rbeitsrechtliche Regelungen wie das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG) oder das Gleichbehandlungsgesetz (GlBG) dienen nicht nur dem formalen Schutz, sie schaffen die Grundlage für ein gesundes und motiviertes Arbeitsumfeld. Sie verpflichten Arbeitgeberinnen, Gefahren für die körperliche und psychische Gesundheit zu erkennen und zu verhindern, Arbeitszeiten, Pausen und Urlaub einzuhalten und Überlastung vorzubeugen. Eine Apotheke, die diese Vorschriften umsetzt, schützt ihre Mitarbeiterinnen – und sichert gleichzeitig die Qualität der Arbeit und den Erfolg der Apotheke.

Ein starkes Team ist mehr als nur eine organisatorische Notwendigkeit: Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und offene Kommunikation sind essenziell, um Stress zu reduzieren, psychische Belastungen abzufedern und Motivation zu fördern. Wer in einem Team arbeitet, in dem Rechte bekannt sind, Belastungen ernst genommen werden und Anerkennung Alltag ist, bleibt gesund, engagiert und trägt aktiv zum Erfolg der Apotheke bei.

ARBEITSZEITEN, PAUSEN UND RECHTE KENNEN

Arbeitsrechtlich ist geregelt, dass Mitarbeiterinnen Anspruch auf geregelte Arbeitszeiten und Pausen haben. Diese Regelungen dienen nicht nur der körperlichen, sondern auch der psychischen Gesundheit.

- **Arbeitszeiten & Pausen:** Gesetzlich vorgeschriebene Pausen müssen eingehalten werden – auch bei Stoßzeiten. Pausen schützen vor Überlastung und Fehlern.
- **Urlaub:** Jeder hat Anspruch auf Erholung. Frühzeitige Planung ermöglicht, dass Abwesenheiten möglich und Vertretungen organisiert werden.
- **Überstunden & Zeitausgleich:** Überstunden dürfen nur in einem bestimmten Rahmen erfolgen und müssen entweder finanziell abgegolten oder durch Zeitausgleich ausgeglichen werden.

Wer seine Rechte kennt, kann Überlastung vermeiden und gesund arbeiten – ein Gewinn sowohl für die Mitarbeiterinnen als auch für das Team.



PSYCHISCHE BELASTUNGEN ERKENNEN UND VORBEUGEN

Stress, hohe Kundenfrequenz, Krankheitswellen oder schwierige Beratungssituationen können psychische Belastungen auslösen. Das Arbeitsrecht verpflichtet Arbeitgeberinnen, Maßnahmen zum Schutz der psychischen Gesundheit zu treffen.

- **Gefährdungsbeurteilung:** Arbeitgeberinnen müssen prüfen, wo psychische Belastungen entstehen, etwa durch Zeitdruck oder Personalmangel.
- **Schutzmaßnahmen:** Anpassung der Arbeitsorganisation, ausreichende Pausen und Unterstützung bei hohem Arbeitsaufkommen. **>**

Wissenswertes

TEAMGEIST IM ALLTAG – MEHR ALS NUR EIN WORT

Der Apothekenalltag ist oft hektisch: Stoßzeiten, Rezepte, Beratungsgespräche und Bestellungen gleichzeitig zu managen, ist anspruchsvoll. Teamgeist ist hier keine nette Zugabe, sondern eine Notwendigkeit.

Unterstützung im Team bedeutet, Aufgaben zu teilen, sich gegenseitig zu vertreten und offen zu kommunizieren. Kleine Gesten wie ein „Danke“ für die kurzfristige Vertretung oder das gemeinsame Abstimmen der Dienstpläne stärken den Zusammenhalt. Aus rechtlicher Sicht gilt: Ein gut funktionierendes Team schützt nicht nur die Arbeitssicherheit, sondern reduziert auch Risiken oder stressbedingte Fehler – beides Aspekte des Arbeitnehmerschutzes nach dem ASchG.





Gesetze verpflichten Arbeitgeberinnen, Gefahren für die körperliche und psychische Gesundheit zu erkennen und zu verhindern sowie Arbeitszeiten, Pausen und Urlaub einzuhalten.

- » - **Meldung von Überlastung:** Mitarbeiterinnen haben das Recht, Belastungen zu melden – das schützt sowohl die eigene Gesundheit als auch die Patientensicherheit.

Praxisbeispiel

Während einer Erkältungswelle herrscht Hochbetrieb in einer kleinen Apotheke. Telefonleitungen klingeln, mehrere Rezepte müssen gleichzeitig bearbeitet werden, und zwei Kolleginnen fehlen krankheitsbedingt. Eine Mitarbeiterin ist stark belastet.

Die Konzessionärin versucht, die Situation bestmöglich zu bewältigen: Aufgaben werden umverteilt, Kolleginnen kurzfristig eingebunden, eine kurze Pause ermöglicht. Trotzdem bleibt der Druck hoch und nicht alles kann optimal gelöst werden. Aber: Das Beispiel zeigt, wie Teamarbeit, Kommunikation und rechtlicher Schutz helfen, Belastung abzufedern, auch wenn nicht alles perfekt gelingt.

KONFLIKTE KONSTRUKTIV LÖSEN

Konflikte gehören zum Alltag, doch ein starkes Team spricht Probleme frühzeitig an. Das reduziert Stress, Missverständnisse und rechtliche Risiken wie Mobbing oder Diskriminierung.

- **Frühzeitige Ansprache:** Probleme direkt, fair und respektvoll kommunizieren.
- **Unterstützung durch Leitung oder Vertrauenspersonen:** Bei wiederkehrenden Konflikten rechtzeitig einschalten.
- **Teaminterne Lösungen:** Aufgaben und Verantwortung gemeinsam klären, ohne Einzelne zu überlasten.

Aus rechtlicher Sicht gilt: Jede Mitarbeiterin hat nach dem Gleichbehandlungsgesetz Anspruch auf faire Behandlung – Diskriminierung und Mobbing sind verboten. Das stärkt nicht nur die individuelle Sicherheit, sondern auch den Zusammenhalt im Team.

MOTIVATION, ANERKENNUNG UND ZUSAMMENHALT

Motivation entsteht, wenn jede Mitarbeiterin merkt: „Ich bin wichtig, mein Beitrag wird gesehen.“ Teamgeist sorgt dafür, dass Leistungen anerkannt, Aufgaben fair verteilt und Probleme gemeinsam gelöst werden.

- **Positive Rückmeldung:** Ein kurzes Lob für sorgfältige Arbeit steigert Motivation und Bindung.
- **Gemeinsame Rituale:** Ein kurzes Tagesfeedback oder ein gemeinsames Planen des Tages stärkt das Gemeinschaftsgefühl.
- **Verantwortung teilen:** Wer Verantwortung und Aufgaben gerecht verteilt, reduziert Stress und stärkt das Team.

Aus rechtlicher Sicht gilt hier: Anerkennung, faire Behandlung und Vermeidung von Überlastung sind keine „netten Extras“, sondern Teil des gesetzlich vorgeschriebenen Arbeitnehmerschutzes.

Ein erfolgreiches Apothekenteam basiert auf mehr als Fachwissen: Teamgeist, gegenseitige Unterstützung und eine respektvolle Arbeitskultur sind ebenso entscheidend wie die Einhaltung arbeitsrechtlicher Vorschriften. Arbeitsrechtlich sind Arbeitgeberinnen verpflichtet, Gefahren für die physische und psychische Gesundheit zu erkennen und zu verhindern – sei es durch Gefährdungsbeurteilungen, angemessene Arbeitszeiten und Pausen, Schutz vor Überlastung oder durch konkrete Maßnahmen bei psychischer Belastung. Mitarbeiterinnen haben das Recht, diese Schutzmaßnahmen einzufordern und Überlastung zu melden, um ihre eigene Gesundheit und die Patientensicherheit zu gewährleisten. Gleichzeitig garantiert das Gleichbehandlungsgesetz (GlBG) faire Behandlung, Schutz vor Diskriminierung und Mobbing. Ein Team, das auf diese rechtlichen Rahmenbedingungen vertraut und sie aktiv nutzt, arbeitet nicht nur effizienter, sondern profitiert auch von mehr Motivation, Zufriedenheit und Zusammenhalt.

Praktische Maßnahmen wie gerechte Aufgabenverteilung, offene Kommunikation, regelmäßige Feedbackrunden und gegenseitige Anerkennung sind gesetzlich zwar nicht im Detail vorgeschrieben, sie setzen aber die Ziele des ASchG um: Vermeidung von Überlastung, Schutz der psychischen Gesundheit und Förderung eines sicheren, wertschätzenden Arbeitsumfelds.

Wer Verantwortung übernimmt, auf Belastungen achtet und das Team aktiv unterstützt, trägt dazu bei, dass die Apotheke nicht nur reibungslos funktioniert, sondern auch ein gesundes, motiviertes und rechtlich abgesichertes Arbeitsumfeld bietet. □



Alkohol & Nikotin

– ÖSTERREICH IST HOCHKONSUMLAND

Österreich ist weiterhin Hochkonsumland bei Nikotin und Alkohol. Das zeigt der OECD- Bericht „Gesundheit auf einen Blick 2025“. Der Anteil von täglich rauchenden Personen in Österreich liegt mit 20,6 % über dem OECD-Schnitt von 14,8 %. Auch der Konsum von 11,3 Litern reinem Alkohol pro Kopf und Jahr ist höher als in den meisten anderen Mitgliedsländern. Die selbstberichtete Quote von Übergewicht lag in Österreich dagegen mit 17 % knapp unter dem OECD-Schnitt von 19 %. Österreich gehört jedoch zu den Ländern mit den stärksten Anstiegen von Übergewicht und Adipositas bei Jugendlichen zwischen 2014 und 2022. Schlecht steht Österreich bei der Durchimpfungsrate gegen Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten da – hier werden 85 % erreicht, im Länderschnitt sind es jedoch 93 % und in Ungarn sogar 100%. Nur 24 % der heimischen Bevölkerung ab 65 Jahren sind gegen Influenza geimpft.



MIKROPLASTIK

Nicht unvermeidbar

Mikroplastik ist mittlerweile überall: im Boden, in der Luft, die wir einatmen, im Wasser, das wir trinken, und es kann in unsere Lebensmittel gelangen.

Auf der Fachtagung „Mikroplastik – eine aktuelle Herausforderung?“ machten Expertinnen unterschiedlichster Fachrichtungen deutlich: Mikroplastik betrifft uns alle – und wir können etwas tun, damit weniger davon in unsere Umwelt gelangt.

Viele Partikel entstehen unbemerkt und unbeabsichtigt: durch Reifenabrieb, Kunststoffbeschichtungen, Verpackungen oder Sport- und Funktionskleidung. Wissenschaftlerinnen warnen schon länger vor den Gefährdungen durch Mikro- und Nanoplastik für Gesundheit und Umwelt. Neben der notwendigen Forschung und weiteren Regulierung gibt es konkrete Schritte, die im Alltag sofort Wirkung zeigen:

- Obst und Gemüse unverpackt kaufen
- Auf Kunststoffschniebretter verzichten, Kunststoffgefäße nicht stark erhitzen; Spülschwämme aus Naturfaser
- Naturfasern bevorzugen und keine Fast-Fashion kaufen
- Reifenabrieb reduzieren: Fahrverhalten, richtiger Reifendruck, Tempo reduzieren
- Getrennte Müllsammlung von Papier, Kunststoffen und Co.

Tierexperimentelle Daten zeigen u. a., dass Mikroplastik das Darmmikrobiom signifikant verändert. Es kommt zu einem Rückgang nützlicher Bakteriengattungen.

STUDIE

MELATONIN UND HERZGESUNDHEIT

Melatonin gilt als sanfte Einschlafhilfe und wird millionenfach ohne Rezept eingenommen. Eine aktuelle Beobachtungsstudie aus den USA liefert nun neue Hinweise auf potenzielle Herzrisiken bei längerer Einnahme.

Die Auswertung der TriNetX-Datenbank mit über 130.000 Erwachsenen mit Insomnie zeigte deutliche Unterschiede: 4,6 % der Melatonin-Nutzenden (mindestens 12 Monate) erkrankten an einer Herzinsuffizienz, gegenüber 2,7 % in der Kontrollgruppe. Auch Hospitalisierungen und Todesfälle traten häufiger auf. Da es sich um eine Beobachtungsstudie handelt, kann kein ursächlicher Zusammenhang belegt werden. Die Ergebnisse fordern jedoch Klärungsbedarf zur kardiovaskulären Sicherheit von Melatonin. Frühere Studien beschrieben Melatonin aufgrund antioxidativer Eigenschaften als potenziell gefäßschützend. Die neuen Daten wecken Zweifel an dieser Einschätzung und legen nahe, Nutzen und Risiken neu zu bewerten.



AIDS-TAG

HIV kennt kein Alter



Am 1. Dezember war Welt-AIDS-Tag. Das Motto: „HIV-Prävention kennt kein Alter – gemeinsam für sexuelle Gesundheit“.

Mit 454 HIV-Neudiagnosen lag die Anzahl der vom Zentrum für Virologie der Medizinischen Universität Wien registrierten Fälle im Jahr 2024 deutlich über dem Niveau der Vorjahre. Der Anteil sogenannter „Late Presenter“ ist mit 42% weiterhin hoch. HIV-Diagnosen werden oftmals erst Jahre nach dem Infektionsereignis gestellt. Dementsprechend inkludieren die jährlich registrierten HIV-Neudiagnosen eine nicht zu unterschätzende Anzahl an HIV-positiven Menschen, die (unwissenhaft) schon länger mit der Infektion leben. Mit den heute etablierten Therapien können Menschen mit HIV ein Leben mit hoher individueller Lebensqualität führen und haben die gleiche Lebenserwartung wie die Gesamtbevölkerung. Voraussetzung dafür ist eine rechtzeitige Diagnose der HIV-Infektion. Mit der Behandlung kann das Virus so unterdrückt werden, dass es im Blut nicht mehr nachweisbar ist und damit auch nicht mehr weitergegeben werden kann. Im vergangenen Jahr erliefen sich fast 70 % aller Diskriminierungsfälle in Österreich im Gesundheitswesen.

Doch auch in anderen Lebensbereichen ist Diskriminierung ein anhaltend großes Problem. Viele Diskriminierungen beruhen auf Unwissenheit. Daher ist Aufklärung unerlässlich.

TEILEN MACHT Sinn



**suppe
mit
sinn**

Durch Teilen wird Suppe zur Suppe mit Sinn – und von der fließt 1 Euro an Die Tafel Österreich. Mit 1 Euro versorgt Die Tafel Österreich bis zu 10 Bedürftige mit guten Lebensmitteln, die andernfalls entsorgt würden. Suppe mit Sinn: jetzt in vielen Lokalen – suppemitsinn.at



SPENDENKONTO
AT09 2011 1310 0530 3005

DIE TAFEL
ÖSTERREICH

IM GESPRÄCH MIT

Alena Kolger: „Glaub an dich und an dein Wissen!“

Mit gerade einmal 19 Jahren hat Alena Kogler aus Feldkirchen in Kärnten bereits gezeigt, was in ihr steckt: Beim Bundeslehrlingswettbewerb der PKA sicherte sie sich den ersten Platz. Aufgewachsen mit drei Brüdern, ihren Eltern und mehreren Hunden, lernte Alena schon früh, sich durchzusetzen – und dabei stets offen, hilfsbereit und herzlich zu bleiben.

von Camilla Burstein, MA

m Gespräch verrät Alena nicht nur, welche Erfahrungen sie beim Wettbewerb gesammelt hat – und welchen Rat sie zukünftigen Teilnehmerinnen mit auf den Weg gibt –, sie erzählt auch von ihren Leidenschaften und Zielen.

pka Wie sind Sie PKA geworden? Wie war Ihr Werdegang?
ALENA KOGLER Da ich den Kontakt mit Menschen schon immer sehr gerne hatte, zog es mich in erster Linie in den Internationalen Zweig der HLW St. Veit. Dort merkte ich aber schnell, dass ich näher auf die Menschen eingehen und ihnen Hilfe leisten möchte. Mitte der zweiten Klasse ergab sich dann die Möglichkeit, eine Lehre als Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin zu beginnen, und diese Chance habe ich sofort ergriffen. Ich durfte ein Praktikum machen und wurde im Jänner 2022 Teil des Teams.

pka Was macht Ihnen Spaß an dem PKA-Beruf (bzw. Lehre)? Was nicht?

ALENA Der Beruf ist sehr vielfältig, wodurch man sich in verschiedensten Bereichen beweisen kann. Vor allem die Arbeit mit den Kundinnen bereitet mir große Freude. Es ist ein tolles Gefühl, jemanden helfen zu können und somit eine Bindung aufzubauen. Natürlich gibt es in jedem Beruf auch Schattenseiten. Als Lehrling wird man leider auch heute noch manchmal unterschätzt.

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

ALENA Vielen Dank! Es war eine wunderschöne Erfahrung und ich bin sehr dankbar und stolz, dabei gewesen zu sein! Es war aufregend und fordernd, aber zugleich auch sehr lehrreich. Ich

musste einiges an Überwindung mitbringen, da ich mich in solchen Situationen meist nicht wirklich wohl gefühlt habe, was mich noch stolzer macht. Ich kann jeder zukünftigen Teilnehmerin ans Herz legen, an sich und ihr Wissen zu glauben.

pka Was verstehen Sie unter einem gelungenen Beratungsgespräch?

ALENA Unter einem gelungenen Beratungsgespräch verstehe ich, dass die Kundin sich verstanden und gut aufgeklärt fühlt. Sie soll mit einem guten Gefühl und neuem Wissen die Apotheke verlassen können.

pka Was war das außergewöhnlichste Erlebnis in Ihrer Apotheke?

ALENA Das außergewöhnlichste Erlebnis war mit Abstand die Corona-Pandemie. Sie hat uns in vielen Bereichen eingeschränkt und uns viel abverlangt. In dieser Zeit wurde klar, dass die ge-

PORTRÄT**Word Rap**

- Glücklich macht mich,... das Reisen und mein Hund
- **Meine Stärken...**
Loyalität, Verlässlichkeit, Aufmerksamkeit
- **Das würde ich gern können...**
Armut beenden
- **Wenn ich für einen Tag jemand anderer sein könnte, wäre ich gerne...** Adam Sandler, er ist trotz all seines Erfolges immer bodenständig geblieben.
- **Ein Film, der mich zuletzt beeindruckt hat...**
A house of dynamite
- **Wenn ich eine Farbe wäre, wäre ich ... Rosa**
- **Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich... ein Affe, sie sind lebhaft und voller Energie**
- **Das habe ich noch ganz sicher vor in meinem Leben...** so viele Länder wie möglich bereisen. Viele neue Menschen und Kulturen kennenlernen. Eine Familie gründen.
- **Neue Energie tanke ich bei... einer Tasse Kaffee in der Sonne**

genseitige Unterstützung eines der wichtigsten Dinge in unserem Alltag ist.

pka Was ist Ihre liebste Heilpflanze und wieso?

ALENA Es gibt eine große Auswahl an tollen Heilpflanzen. Für mich ist es das Gänseblümchen, da es in erster Linie hübsch ist, aber auch eine vielfältige Wirkungsweise hat. Er verschönert nicht nur unsere Gärten, sondern hilft uns auch in vielen Bereichen.

pka Was für Hobbys und Leidenschaften haben Sie?

ALENA Meine größte Leidenschaft ist das Reisen. Ich liebe es, Länder mit ihren Traditionen und Kulturen kennenzulernen. Am liebsten mache ich das mit Freundinnen und meiner Familie. Ich liebe warme Länder und schon seit Jahren träume ich von Hawaii. Es ist beliebt für die schönsten Surfspots und Strände. Die Kultur und Mentalität faszinieren mich wahnsinnig. Wie offen und liebevoll man dort miteinander

umgeht, ist mehr als einladend. Außerdem ist der Motorsport schon seit klein auf ein Teil von mir, weshalb ich bei schönem Wetter meist eine Ausfahrt mit dem Motorrad antrete.

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

ALENA Ich würde gerne noch einen Abend mit meiner Uroma verbringen. Ihr von meinen Erfolgen und Erlebnissen erzählen und noch einmal einen schönen Spaziergang machen.

pka Was bringt Sie richtig zum Lachen?

ALENA Ich bin generell ein sehr humorvoller Mensch, was es nicht schwer macht, mich zum Lachen zu bringen. Am besten finde ich es aber, wenn Menschen einen Sinn für Selbstironie haben.

pka Wer ist ihr Vorbild und warum?

ALENA Meine Eltern sind mein größtes Vorbild! Sie zeigen mir täglich, aus jeder Situation das Beste zu machen und nicht aufzugeben, egal, wie viele Steine einem in den Weg gelegt werden. Ihnen habe ich mein Selbstbewusstsein und meine Herzlichkeit zu verdanken!

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

ALENA Wenn ich ehrlich bin, möchte beziehungsweise kann ich mich für keine Sache entscheiden. Es gibt so viel Leid wie Hungersnot, Krieg und vieles mehr auf dieser Welt. Hätte ich die Möglichkeit oder Macht dazu, würde ich alles dafür geben, die Welt von Leid zu befreien.

pka Welche Ziele haben Sie für die nächsten Jahre?

ALENA Fürs Erste möchte ich meine Matura fertigmachen. Ich möchte eine zusätzliche Ausbildung machen und eventuell auch ein Studium abschließen.

pka Danke für das Gespräch.



Skandinavisc Weihnac



FÜR 6–8 PORTIONEN

Marinierter Lachs mit rosa Pfeffer, Zitrone und Dill

1–1,5 kg Lachsfilet mit Haut (entschuppt und entgrätet)

1 Bund Dill

1 TL rosa Pfefferbeeren

2 EL Olivenöl

2 EL grobes Meersalz

1 EL Honig

50 g gehackte Haselnüsse

1 Bio-Zitrone

- 1 Das Lachsfilet von eventuell noch vorhandenen Gräten befreien und mit der Hautseite nach unten in eine Ofenform legen.
- 2 Den Dill abbrausen, trocken schütteln und zerzupfen. Pfefferbeeren leicht zerstoßen. Dill mit Olivenöl in einem Mixer oder mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Dann mit Meersalz, Honig und rosa Pfeffer zur Marinade vermischen. Rosa Pfeffer ist nicht so scharf und hat ein mildes, süß-fruchtiges Aroma, das gut zu Fischgerichten passt.
- 3 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Marinade gleichmäßig auf der Fleischseite des Lachsfilets verstreichen, dann mit den gehackten Haselnüssen betreuen. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden und auf dem Lachs verteilen. Den Lachs im heißen Ofen in 10–15 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen und weitere 3–4 Min. ziehen lassen. Den Lachs auf dem „Julbord“ servieren.

TIPP Zum Lachs schmeckt auch eine süße Senfsoße („Hovmästarsås“) oder eine Zitronen-Dill-Soße und eingelegte rote Zwiebeln.

REZEPTE



© Elisabeth Grindmayer, Höcker Verlag, Stock

her htszauber



Wenn draußen Schnee und Dunkelheit einziehen, beginnt in Schweden die Zeit des mys (Gemütlichkeit): Kerzen und Papiersterne schmücken die Fenster und der Duft von Zimt und Safran liegt in der Luft. Wir nehmen euch mit auf eine Reise in die schwedische Weihnachtszeit. God jul och smaklig måltid!*



BUCHTIPP

– WEIHNACHTSTRADITIONEN AUS DEM NORDEN

Wusstet ihr, dass in Schweden Weihnachten schon fast so etwas wie eine fünfte Jahreszeit ist, die Mitte November mit den ersten Weihnachtsmärkten beginnt und erst mit Knut im Januar endet?

Taucht ein in die zauberhafte Weihnachtswelt Schwedens! „Weihnachten in Schweden“ vereint 50 traditionelle Rezepte mit stimmungsvollen Geschichten und wunderschönen Bildern. Von Luciagebäck über Julköttbullar bis Glögg. Ein Fest für alle Sinne – nicht nur für Schwedenliebhaberinnen.

WEIHNACHTEN IN SCHWEDEN

Rezepte und Geschichten zur Weihnachtszeit

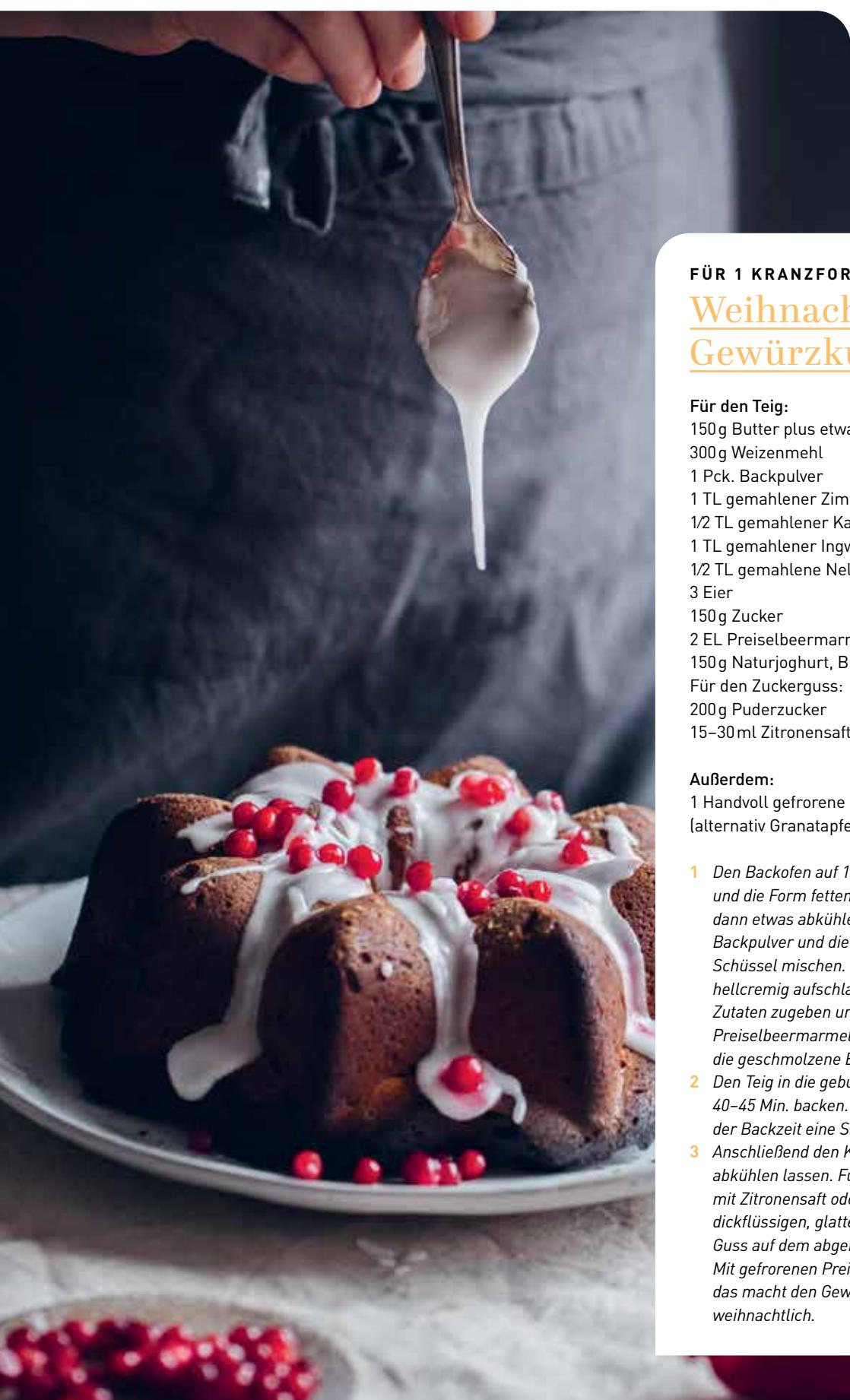
2025, Hölker Verlag, € 33,50

ISBN: 978-3-7567-1062-1

www.hoelker-verlag.de

*Frohe Weihnachten und guten Appetit!

>>



FÜR 1 KRANZFORM (Ø 22 CM)

Weihnachtlicher Gewürzkuchen

Für den Teig:

150g Butter plus etwas für die Form
 300g Weizenmehl
 1 Pck. Backpulver
 1 TL gemahlener Zimt
 1/2 TL gemahlener Kardamom
 1 TL gemahlener Ingwer
 1/2 TL gemahlene Nelken
 3 Eier
 150g Zucker
 2 EL Preiselbeermarmelade
 150g Naturjoghurt, Buttermilch oder Milch

Für den Zuckerguss:

200g Puderzucker
 15–30 ml Zitronensaft

Außerdem:

1 Handvoll gefrorene Preiselbeeren
 (alternativ Granatapfelkerne)

- 1 Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen und die Form fetten. Die Butter schmelzen, dann etwas abkühlen lassen. Mehl, Backpulver und die Gewürze in einer Schüssel mischen. Die Eier mit dem Zucker hellcremig aufschlagen. Die trockenen Zutaten zugeben und kurz unterrühren. Die Preiselbeermarmelade, Naturjoghurt sowie die geschmolzene Butter untermischen.
- 2 Den Teig in die gebutterte Form füllen und 40–45 Min. backen. Am besten gegen Ende der Backzeit eine Stäbchenprobe machen.
- 3 Anschließend den Kuchen vollständig abkühlen lassen. Für den Guss Puderzucker mit Zitronensaft oder Wasser zu einer dickflüssigen, glatten Masse verrühren. Den Guss auf dem abgekühlten Kuchen verteilen. Mit gefrorenen Preiselbeeren garnieren – das macht den Gewürzkuchen herrlich weihnachtlich.

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.

**DAS SCHWINDENDE GEHIRN**

Wie wir uns vor Alzheimer schützen können

Gesund alt werden – ein Wunsch, dem Alzheimer und Demenz einen Strich durch die Rechnung machen können. Alle können von dieser Krankheit betroffen sein, doch individuelle Risiken können durch rechtzeitige Vorbeugung minimiert werden. Professor Hornberger von der University of East Anglia in Großbritannien beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Erforschung der Alzheimer-Demenz. Er erklärt fundiert, aber verständlich, welche Auswirkungen die fortschreitende Krankheit auf unser Gehirn hat, welche Therapien es auf dem aktuellen Stand der Forschung gibt und wie sich die entscheidenden Risikofaktoren wirkungsvoll minimieren lassen.

von Michael Hornberger
2025, Riva, € 21,50
ISBN: 978-3-7423-2892-2

VON ASPIRIN BIS ZINK

Was nicht im Beipackzettel steht

Darf ich Paracetamol einnehmen, wenn ich Kopfschmerzen von zu viel Alkohol habe? Hilft mir Melatonin Spray wirklich bei Schlafproblemen? Welche Rolle spielen sekundäre Pflanzenstoffe für die Gesundheit und warum sollte man sie nicht in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen? Diese und viele weitere Alltagsfragen rund um die Themen Arzneimittel und Gesundheit bekommt #DerApotheker immer wieder gestellt. Hier gibt er die Antworten – kurz und knapp, versiert und verständlich. Anhand kurzer, alltagstauglicher Texte erfahren wir alles Wichtige über Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und die richtige Einnahme unserer Medikamente.

von #DerApotheker
2025, Dumont, € 25,50
ISBN: 978-3-7558-0052-1

**DER CORTISOL-CODE**

Das Stresshormon in Balance

In den Sozialen Medien wird Cortisol derzeit besonders gerne als Feind für diverse Beschwerden verantwortlich gemacht, die man „wegdetoxen“ sollte. Doch was steckt wirklich dahinter? Erschöpfung, Schlafprobleme, Gewichtszunahme, Gereiztheit – wenn das „Stresshormon“ Cortisol aus dem Takt gerät, kann das vielfältige Folgen für unser Wohlbefinden haben. Svea Golinske und Dr. med. Peter Heilmeyer beschäftigen sich seit Langem mit der Bedeutung des lebenswichtigen Botenstoffs. In ihrem Ratgeber „Der Cortisol-Code“ klären sie fundiert und verständlich auf und zeigen, wie man mit einfachen Mitteln ins gesunde Gleichgewicht zurückfindet – inklusive 30-Tage-Programm für einen wirk samen „Cortisol-Reset“.

von Svea Golinske und
Dr. med. Peter Heilmeyer
2025, Mankau Verlag, € 18,50
ISBN: 978-3-86374-781-7

**MITMACHEN &
GEWINNEN**

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

Wissen Sie schon

WISSENSQUIZ

alles?

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



LOS GEHT'S

Was heißt (vermehrter) Speichelbluss auf Englisch?

- Increased spitting
- Increased spooling
- Increased drooling
- Increased droning

Thema Urea-Konzentration. Welche Aussage stimmt?

- Trockene Haut kann mit einem Urea-Anteil von 3 bis 10% versorgt werden.
- Bei Präparaten, die im Gesicht zur Anwendung kommen, sollte der Gehalt über 5% liegen.
- Basis-Therapeutika für Neurodermitis weisen meist eine Urea-Konzentration von bis zu 20% auf.
- Stark verhornte Hautstellen erfordern Produkte mit einem Urea-Anteil von mehr als 30%.

Thema Atemwege. Welche Aussage stimmt?

- Eine Nebenhöhlenentzündung wird auch Pharyngitis genannt.
- Bei einer Bronchitis sind Atemnot, pfeifende Atmung und Husten bei Belastung typisch.
- Eine Influenza macht sich durch plötzliches hohes Fieber, Glieder- und Kopfschmerzen und Husten bemerkbar.
- Bei einem produktiven Husten kommen Hustenstiller zum Einsatz.

Wer tritt beim Bundeslehrlingswettbewerb an?

- Alle Lehrlinge, die sich anmelden
- Die zwei besten jedes Landeslehrlingswettbewerbs
- Eine Vertreterin aus jedem Bundesland
- Eine elfköpfige Jury wählt die aus, die mit kreativen Einsendungen überzeugen konnten.



WISSEN ÜBERPRÜFEN & GEWINNEN

MATCH ME IF YOU CAN

Das Partyspiel der anderen Art: Was denken Suppenschüsseln, welche die beste Suppe ist? Wie werden Brote am liebsten belegt? Diese und 300 weitere kuriose Fragen gilt es zu beantworten – in dem neuen Partyspiel „Match me if you can“ von Ravensburger. Alle Spielerinnen denken sich gleichzeitig eine Antwort aus und schreiben sie verdeckt auf. Wenn alle eine passende Antwort gefunden haben, wird aufgedeckt. Aber aufgepasst: Hier geht es nicht darum, die richtige Antwort zu finden (die gibt's nämlich gar nicht), sondern eine Antwort, die mindestens eine andere Person ebenfalls auf dem Zettel hat. Matches kommen in die nächste Runde. Die anderen wetten, ob es ein neues Match geben wird. Wer zuerst 13 Punkte hat, gewinnt das Spiel. „Match me if you can“ bietet Fragen, über die noch nie nachgedacht wurde, und trotzdem fühlt sich die Antwort einfach logisch an.

Wir verlosen unter allen Wissensquiz-Teilnehmerinnen 3x „Match me if you can“ von Ravensburger, für drei bis acht Spielerinnen 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 Zustellung des Gewinnpreises angegeben haben, verlosen wir diesmal: 3x das Spiel „Match me if you can“ von Ravensburger. Mit dem Abschicken des Testergebnisses willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des 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., Nordbahnhofstraße 1/1/61, 1090 Wien 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

_ CHRISTINA KIESLER: NACHSPIELZEIT

Was kommt dabei raus, wenn ein Pottschacher David-Bowie-Verschnitt und die schönste Frau aus Neunkirchen in den Neunzigern auf Gran Canaria zu viel Gin Tonic trinken und Pistazien essen? Richtig: Christina Kiesler. Kiesler wechselt sich pünktlich zur NACHSPIELZEIT von der Randgruppen-Ersatzbank aufs Spielfeld ein und hofft, zumindest dieses Mal das Match gegen SK(a)pital zu gewinnen. Starke Offensive für die Lachmuskeln & zärtliche Defensive für Hirn & Herz. Kiesler erhielt hierfür den Förderpreis des Österreichischen Kabarettpreises 2024.

Wir verlosen 2 Tickets für Christina Kiesler am 24. Jänner 2026 in der Kulisse Wien

* Infos zur Teilnahme & Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail mit dem Betreff „Nachspielzeit“ sowie Ihrem Namen und Anschrift an gewinnspiel@apoverlag.at. Einsendeschluss ist der 15.1.2026. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 63.

SUDOKU

Ist doch logisch?!

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

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

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

Auflösungen

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

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

KREUZWORTRÄTSEL

Dem Lösungswort auf der Spur

Fisch	nachdenken, spielen	▼	amer. Geheimdienst	engl. wir	Wahl-Übung	8	german. Blasinstrument	▼	englisch: nein	▼	span. Frauenname	Hochruf	▼	Abk. für Tonne	Sportart, -disziplin	frz. Frauename	Mädchenname, Kurzform
►	▼						italienisch: eine	►			Milchprodukt	►		►	4		
►			Fußteil		nordischer Kobold					Auerochse			arabischer Männername				
englisch: Tee		Werkzeug	▼			2			Männername		altgriech. Muse der Astronomie	▼					
inhaltlos				Vereinigte Arabische Emirate: Stadt	gypt. Sonnengott	Rohstoff f. Parfum	▼						sprechen	7		In u. Bröseln wenden	
Erlass des Zaren	Ge-schmack, Geruch		Grenzfluss zw. Serbien u. Bosnien	►					Abk.f. Einsatzheit	englisch: ist	seemannisch f. Hafetau	►		9			
►	▼		Abk.f.: unseres Erachtens	►			Wolkenart		Metall	►						Aristokraten	
ital.: drei	►		Anwendungs-trick		ugs: Ärger	▼							menschenfreundlich	►	eingeschaltet		
früh, US-Raumfahrtprogramm		Rauchfang	►			10	Erdhöhle des Fuchses	unantastbar	Nebenfluss d. Drau	Abk.f. Mount	Romanfigur bei Spyn	►			Körpererfrischung	6	
11			Abk.f.: per procura	frz. Festung								engl: gehen	KFZ-Kz.BH Ried				
lat.: bete		Frucht (Obst)	►						5	Aufzugsraum							
Kleiderverschluss				Abk.f.: United States			Meteorstrom										

Lösungswort

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

Das Lösungswort der Ausgabe 05 | 25 war:
„Kastanien“

IMPRESSUM

Medieninhaber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88-542, www.apoverlag.at. Geschäftsführer: DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wlzek. Chefredaktion: Mag. Andreas Feichtenberger, DW 325; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si, 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 Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88-273, Fax 01/402 35 88-543, www.apoverlag.at.Druck: mst druck:optimierter gmbh, Dr.-Arthur-Lemisch-Platz 7 – 2.0G | RAINERHOF, 9020 Klagenfurt am Wörthersee. Erscheinungsweise: 6 x im Jahr. Der APOVERLAG behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der der Redaktion übereinstimmen muss. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.apoverlag.at > Impressum Gewinnspielbedingungen: Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien 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:optimierter gmbh

Kytta®



Mit der Kraft der Natur¹ gegen Schmerzen.

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

1. Wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe pflanzlichen Ursprungs.

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

Bezeichnung des Arzneimittels: Kytta Schmerzsalbe. **Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** 100 g enthalten: 35 g Flüssigextrakt aus frischer Beinwellwurzel (*Symphyti radix recens*, Droge-Extrakt-Verhältnis 1:2), Auszugsmittel: Ethanol 60 % (v/v). Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 100 g enthalten: 14 g Erdnussöl, 7 g Ethanol, ca. 168 mg Parabene (Parahydroxybenzoate), 6,1 g Cetylstearylalkohol, 190 mg Natriumidodecylsulfat, Parfümöl Spezial (enthält ca. 0,341 g Benzylbenzoat, weiters 0,02 mg Benzylalkohol, Citral, Citronellol, Cumarin, Geraniol, Farnesol, Hydroxycitronellal, D-Limonen, Linalool, Eugenol), Fichtennadelöl (enthält D-Limonen), Lavendelöl (enthält D-Limonen, Linalool). Gesamtethanolgehalt: 7,875 % V/V.

Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur äußerlichen Behandlung von: Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 8 Jahren; Gelenk- und Muskelschmerzen; Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenksarthrose degenerativen Ursprungs; akuten Myalgien im Bereich des Rückens bei Erwachsenen ab 18 Jahren. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 8 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Erdnuss, Soja oder einen der sonstigen Bestandteile. Kytta Schmerzsalbe darf bei Kindern unter 8 Jahren aufgrund des Gehaltes an Pyrrolizidinalkaloiden nicht angewendet werden. Kytta Schmerzsalbe darf nicht auf offene Wunden aufgetragen werden. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Andere topische Mittel gegen Gelenk- und Muskelschmerzen. ATC-Code: M02AX. **Liste der sonstigen Bestandteile:** Cetylstearylalkohol, Glycerol-Monostearat, Natriumidodecylsulfat, raffiniertes Erdnussöl, gereinigtes Wasser, Lavendelöl (enthält D-Limonen, Linalool), Farnesol, Hydroxycitronellal, D-Limonen, Linalool, Eugenol), PPG-1PEG-9 Laurylglykolether, Natriumhydroxid (zur pH-Einstellung), Ethanol 96 %. **Inhaber der Zulassung:** PnG Health Germany GmbH, 65824 Schwabach am Taunus, Deutschland. **Rezeptpflicht/Apothekenpflicht:** Rezeptfrei, Apothekenpflichtig. Weitere Informationen zu den Abschnitten Besondere Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstige Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit und Nebenwirkungen entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation. **Stand der Information:** November 2022