

DIE PHARMAZEUTISCH-
KAUFMÄNNISCHE ASSISTENTIN

pkA Magazin

01
26

PKA praxis

– TROCKEN BIS
SCHLEIMIG

Die besten Tipps, wenn der
Husten nicht locker lässt

PKA intern

– GANZHEITLICH
GEDACHT

Alles über die Traditionelle
Europäische Medizin (TEM)

PKA life

– MITMACHEN &
GEWINNEN

Tolle Rätsel, Quiz
und Gewinnspiele



IM FOKUS

Gesunde Gelenke – so geht's!



Nasivin



BEKÄMPFT DIE SCHNUPFEN- URSACHE

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

OXYMETAZOLIN BEFREIT DIE NASE & BEKÄMPFT DIE SCHNUPFENURSACHE



Freier
Nasengang

Verstopfter
Nasengang

Verstopfung der Nase

Schnupfenursache

Schnelle
Befreiung
der Nase

Langanhaltende
Befreiung der
Nase

Antivirale &
entzündungs-
hemmende
Eigenschaften



Beginnt in
25 Sekunden die
Nase zu befreien²



Wirkt bis zu
12 Stunden³



Verkürzt die
Schnupfendauer
um bis zu 2 Tage²

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

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

2. REINECKES, AND TSCHAIKIN M. UNTERSUCHUNG DER WIRKSAMKEIT VON OXYMETAZOLIN AUF DIE RHINITISDAUER ERGEBNISSE EINER PLAZEBOKONTROLLIERTEN DOPPELBLINDSTUDIE 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 sanft 0,05 % - **Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** 1 ml enthält 0,5 mg Oxymetazolinhydrochlorid. Ein Sprühstoß enthält ca. 45 Mikroliter = 22 Mikrogramm Oxymetazolinhydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Akuter Schnupfen (Rhinitis acuta), allergischer Schnupfen (Rhinitis allergica) und anfallsweise auftretender Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen sowie bei Tubenkatarrh in Verbindung mit Schnupfen. Zur diagnostischen Schleimhautabschwellung. WICK Nasivin Classic sanft 0,05% - Spray wird angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Schulkindern (ab 6 Jahren). **Gegenanzeigen:** WICK Nasivin Classic sanft 0,05 % - Spray • Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile oder Imidazoline • Rhinitis sicca • transsphenoidale 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

Geschätzte PKA, liebe Apotheken-Mitarbeiterin

Unsere Apotheken stehen mehr denn je vor der Aufgabe, hohe Servicequalität mit effizienter Organisation zu vereinen. Gerade in der Grippewelle zeigt sich, wie unverzichtbar die Arbeit aller Apothekenmitarbeiterinnen ist.

Sie sorgen dafür, dass Prozesse funktionieren und unsere Kundinnen und Kunden rundum versorgt werden. Diese Verantwortung verlangt stets aktuelles Wissen und die Möglichkeit, dieses unmittelbar im Berufsalltag einzusetzen.

Genau dafür wurden die PKA Science Days geschaffen. Sie haben sich in den vergangenen Jahren zu einem etablierten Fixpunkt in der PKA-Fortbildung entwickelt. Heuer dreht sich in den acht Fortbildungstagen alles um Sport & Bewegung an der Tara. Ein Bereich, der weit mehr umfasst als Training. Denn mit der zunehmenden Gesundheitsorientierung in der Bevölkerung steigt auch der Bedarf an kompetenter Beratung zu Nahrungsergänzung, Regeneration, Muskelgesundheit und Verletzungsprophylaxe. Genau hier können Sie in der Apotheke einen entscheidenden Beitrag leisten – mit fundiertem Wissen, welches Sie bei den Science Days kompakt und anwendungsorientiert vermittelt bekommen.

Ebenso verlässlich begleitet Sie unser monatlicher PKA-Newsletter. Er bietet Ihnen einen



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

schnellen Überblick über die Science-Days-Termine, aktuelle Themen und alle Fort- und Weiterbildungsangebote. Das hält Sie informiert, stärkt Ihre Expertise und unterstützt Sie dabei, jeden Tag ein Stück sicherer und professioneller an der Tara zu stehen.

Sie als PKA sind eine tragende Säule unserer Apotheken. Ihr Engagement und Ihr hoher Anspruch an Qualität verdienen bestmögliche Rahmenbedingungen – und Weiterbildung ist eine ganz wichtige davon.

Ein schönes neues Jahr!



SCANNEN SIE DEN QR-CODE FÜR WEITERE INFOS ZU ALLEN WEITERBILDUNGEN, KURSFORMATEN & VERANSTALTUNGEN IM HERBST!



INTRO

_ LIEBE PKA!

Willkommen in der ersten Ausgabe 2026. Ein neues Jahr liegt vor uns – mit frischen Vorsätzen, neuen Plänen und (Hand aufs Herz) manchmal auch mit ein paar Altlasten. Während der Kalender geschneigelt und neu ist, melden sich vielleicht bei der einen oder anderen Knie, Schultern oder Finger gerne schon am Morgen mit einem leisen „Hallo, wir wären dann auch noch da“. Mit dem Thema „Gelenkschmerzen“ sind wir in der Apotheke immer wieder konfrontiert. Genau deshalb dreht sich unsere Coverstory (Seite 16) um dieses Thema. Und passend dazu erfahrt ihr auf der Seite 22 alles Wichtige über den bewährten Baustoff Glucosamin. Der Winter hat aber noch mehr im Gepäck. Grippe Infekte sind weiterhin ungeliebte, aber treue Begleiter. So auch der Husten, der sich zuverlässig dann meldet, wenn man ihn am wenigsten gebrauchen kann. Mal trocken und hartnäckig, mal verschleimt und lästig, gerne nachts oder genau dann, wenn Ruhe angesagt wäre. Auf der Seite 30 könnt ihr lesen, worauf es ankommt, welche Unterschiede es gibt und was wir dagegen tun können.

Und noch ein ganz spannender Beitrag auf der Seite 48: TEM (Traditionelle Europäische Medizin). Oft etwas leiser als ihre große Schwester aus Fernost (TCM), aber nicht weniger spannend: Sie verbindet bewährtes Heilpflanzenwissen mit modernen Erkenntnissen und bietet sanfte, alltagstaugliche Ansätze für viele Beschwerden.

Somit wünsche ich euch wie immer viel Spaß beim Lesen und Lernen.

KATJA EIBENBERGER
Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin

Inhalt

01
26

Coverstory



16

PKA praxis

- 7** **Wissenswertes praxis**
- 10** **Worauf legt die Gen Z Wert?**
Pflegeroutinen und Kosmetiktrends
- 14** **KOLUMNE VON DANIELA GRUBER**
Teamkonflikte meistern
Wenn die Stimmung kippt
- 16** **COVERSTORY**
Schmerz, lass nach!
Optimale Versorgung für die Knorpel
- 22** **Mikronährstoffe**
Alles, was Sie über Glucosamin wissen müssen
- 26** **Drei Fakten zu Detox**
- 28** **PKA Markt**
- 30** **Wenn der Husten nicht locker lässt**
Rasche Hilfe bei gripalen Infekten
- 34** **Do you speak english?**
Teil 42: Dry eyes
- 38** **Tierberatung an der Tara**

PKA intern

- 43** Wissenswertes intern
- 46** KOLUMNE VON
MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHNIG
Schritt für Schritt zum Erfolg
Glaube an dich und deine Fähigkeiten
- 47** PKA-Akademie Termine
- 48** TEM im Fokus
Die Wiederentdeckung der Ganzheitlichkeit
- 51** Gut vorbereitet für die LAP...
Teil 27: Diabetes
- 52** Alles, was Recht ist
Haftung bei Fehlern
- PKA life**
- 55** Wissenswertes life
- 58** Im Gespräch mit...
Katrín Pichler im Porträt

30

- 60** **Rezepte**
Antientzündliche Ernährung für Frauen
- 62** **Buchtipps**
Da sollten Sie auch mal reinschauen
- 64** **Mehr Wissen für PKA**
Wissen Sie schon alles?
Wissen überprüfen und gewinnen
- 66** **Rätsel, Quiz & Impressum**

Taviforte & Tavipec Feeling

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



LÖST & ENTFERNT

- ✓ Schleim
- ✓ Viren
- ✓ Bakterien



**3x1
Kapsel
täglich**
extra stark

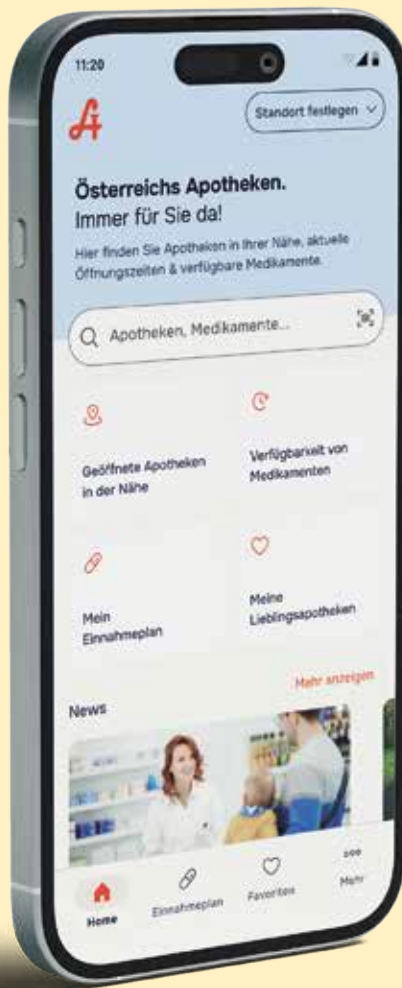


www.montavit.com

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

Medikamente nie mehr vergessen.

Mit der neuen **ApoApp!**



Österreichs
Apothekerinnen und Apotheker

**Scannen &
Herunterladen**

apothekekammer.at/apoapp

Krebsreport

_ VERSORGUNG NEU DENKEN

Der demographische Wandel und die steigende Lebenserwartung führen dazu, dass Krebs zunehmend ältere Menschen betrifft. Bereits heute sind über 60% der an Krebs Erkrankten in Österreich 65 Jahre oder älter, bis 2040 wird dieser Anteil auf über 75% steigen. Damit wächst nicht nur die Zahl der Betroffenen stark, auch die Versorgung wird komplexer, da ältere Patientinnen häufig multiple Begleiterkrankungen haben und mehrere Medikamente einnehmen. Bisherige Früherkennungsprogramme und Therapieleitlinien sind oft auf jüngere, gesündere Menschen ausgerichtet und greifen bei älteren Patientinnen nur eingeschränkt. Daher gewinnt eine individuelle, ganzheitliche Behandlung an Bedeutung, bei der nicht das kalendarische Alter, sondern der gesamte Gesundheitszustand im Mittelpunkt steht. Der Österreichische Krebsreport 2025 zeigt, dass Prävention, ein gesunder Lebensstil und eine altersgerechte, evidenzbasierte Krebsfrüherkennung essenziell sind.

Migräne und Endometriose gehören zu den häufigsten chronischen Schmerzsyndromen bei Frauen – ihr Zusammenspiel wurde bislang kaum beleuchtet.



DOPPELBELASTUNG

Endometriose & Migräne

PKA praxis

Endometriose betrifft rund 10–15 % der Frauen im reproduktiven Alter. Zunehmend zeigt sich, dass sie mit verschiedenen systemischen Komorbiditäten wie Autoimmunerkrankungen, Depressionen und Migräne verknüpft ist. Eine aktuelle Meta-Analyse mit 331.655 Frauen bestätigt nun ein deutlich erhöhtes Migränrisiko bei Endometriose. Besonders stark ausgeprägt ist der Zusammenhang für Migräne ohne Aura.

Beide Erkrankungen treten klinisch häufig gemeinsam auf. Endometriose und Migräne teilen zentrale neuroimmunologische und hormonelle Mechanismen: Sie sind beide zyklusabhängig, östrogenassoziiert und gehen mit einer Dysregulation neuroinflammatorischer Signalwege einher. Zusätzlich ist eine erhöhte Schmerzsensitivierung und -chronifizierung assoziiert. Für die Praxis bedeutet das: Bei Endometriose auch gezielt nach Migräne fragen. **rs**

HOHER ANTEIL

Vorzeitige Gefäßalterung

Ein verhältnismäßig hoher Anteil der Menschen in Österreich weist eine vorzeitige Gefäßalterung auf. Das hat eine Auswertung von Messungen im Rahmen der in Wien und Niederösterreich durchgeführten Langzeitstudie „LEAD“ gezeigt. Von früher Gefäßsteifigkeit betroffen sind 12,2% der Menschen, Frauen öfter als Männer.

Für die Studie wurden die Daten von 7.926 Personen im Alter von 18 bis 82 Jahren untersucht. Die Ergebnisse zeigten, dass die EVA-Prävalenz (Häufigkeit vorzeitiger Gefäßalterung; Anm.) mit zunehmendem Alter anstieg. Im Vergleich zu einer gesunden (verzögerten) Gefäßalterung hatten Frauen ein um den Faktor 2,8 erhöhtes Risiko für eine frühe Gefäßalterung. Einen Einfluss hatten auch die Blutdruckwerte, die Herzfrequenz und die Körpergröße sowie Diabetes mellitus. Gesunde Ernährung führte zu einem um 30 % niedrigeren Risiko. Auch regelmäßiger Alkoholkonsum (plus 37 % für frühe Gefäßalterung) stellt einen negativen Einfluss dar.



DURCHFALL

Vor Noroviren schützen

Norovirus-Ausbrüche sorgen immer wieder für Schlagzeilen. Sie zählen zu den ansteckendsten Erregern überhaupt. Die Erkrankung beginnt meist plötzlich, oft schon wenige Stunden nach der Ansteckung, mit heftigem Erbrechen und Durchfall. Durch infektiöse Aerosole, die beim Erbrechen entstehen, verbreiten sich die Viren extrem schnell – ähnlich wie Atemwegsviren. Zudem sind Noroviren sehr widerstandsfähig und überstehen Kälte sowie viele Desinfektionsmittel.

Die starken Magen-Darm-Symptome führen zu einem raschen Flüssigkeitsverlust, der besonders für ältere Menschen, Babys und Kleinkinder gefährlich werden kann. Wichtig ist daher eine ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr, etwa mit Elektrolytlösungen, gesüßtem Tee mit etwas Salz oder Brühen. Bei Anzeichen von Austrocknung sollte ärztliche



Die Erkrankung beginnt meist plötzlich mit heftigem Erbrechen und Durchfall.

che Hilfe in Anspruch genommen werden. Die Beschwerden klingen meist innerhalb von 12 bis 48 Stunden ab. Dennoch bleibt Vorsicht geboten: Noroviren können noch bis zu zwei Wochen nach der Erkrankung über den Stuhl ausgeschieden werden. In dieser Zeit ist eine besonders konsequente Hygiene entscheidend. **cb**

Tasectan[®]

Sicher für ALLE Durchfälle



KLINISCH BEWIESEN
AUCH FÜR
KINDER
AB 3 MONATEN*

RASCH & SCHONEND

85%

ERFOLGSRATE AM 2. TAG*

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

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

Worauf legt die Gen Z wert?

KOSMETIKANSPRÜCHE

Als „digital natives“ bewegt sich die Gen Z für Pflege- und Kosmetikinformationen vorwiegend in den sozialen Medien. Ihr Wissen ist entsprechend umfangreich und weit gefächert. Aufwändige Pflegeroutinen folgen immer neuen Trends und dienen dabei nicht nur der Optimierung von Haut und Haar, sondern geben auch Halt in einer Lebensrealität, die durch Krisen geprägt wurde.

VON DIPL.-ING. CARINA STEYER

Die Gen Z schließt alle Geburtsjahrgänge von 1997 bis 2010 – in einigen Definitionen bis 2012 – ein. Als sogenannte „digital natives“ sind sie die erste Generation, die komplett digital aufgewachsen ist. Sie sind geprägt von Begriffen wie Nachhaltigkeit und Authentizität, aber auch von Klimakrise, Pandemie und Teuerung.

Welche Auswirkungen die Prägungen der Generationen auf die Schönheits- und Körperpflegegewohnheiten junger Menschen haben, wird in regelmäßigen Abständen durch die Jugendstudie „Jugend ungeschminkt“, die im Auftrag des Industrieverbands Körperpflege- und Waschmittel (IKW) durchgeführt wird, untersucht.

ERGEBNISSE IM DETAIL

Grundsätzlich lässt sich sagen: Schönheits- und Körperpflege haben in der Gen Z einen hohen Stellenwert. 79 Prozent der jungen Frauen und 68 Prozent der Männer nutzen regelmäßig Kosmetikprodukte. 71 Prozent sagen, dass ihnen Schönheits- und Körperpflege extrem wichtig seien. 73 Prozent bestätigen, dass Kosmetikprodukte ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle vermitteln.

Um gut in den Tag starten zu können, investieren sie viel Zeit in das Styling von Haaren, Teint und Fingernägeln und fühlen sich erst bereit, wenn diese ihren hohen Ansprüchen gerecht werden. Auch der Rest des Körpers unterliegt hohen ästhetischen Ansprüchen. Um diese zu erfüllen, verbringt die Gen Z viel Zeit im Fitness-Studio.

ROUTINEN GEBEN HALT

Mehr als vorhergehende Generationen folgen die Jahrgänge der Gen Z festgelegten Beauty-Routinen. Oft finden sich diese als Trends auf Social Media, insbesondere auf TikTok. Zum Einsatz kommen dabei mehrere Produkte in aufeinander abgestimmten Schritten. So umfasst eine typische Skin-Care-Routine für den Tag neben der >>



Eine typische Skin-Care-Routine für den Tag umfasst neben der Gesichtereinigung und der Verwendung einer Gesichtsschmierung den Einsatz eines Toners, die Anwendung von Seren und Masken mit jeweils spezifischen Inhaltsstoffen und das Auftragen eines Sonnenschutzmittels.



AUF EINEN BLICK

_ GEN-Z-KUNDINNEN
GUT BERATEN

Jede Altersgruppe hat unterschiedliche Ansprüche, die im Beratungsgespräch abgeholt werden müssen. Um Gen-Z-Kundinnen optimal beraten zu können, kann es hilfreich sein, sich folgende Fakten ins Bewusstsein zu rufen:

- Social Media dient für viele Menschen der Gen Z als Haupt- oder erste Informationsquelle für Kosmetik und Pflege. Auf TikTok & YouTube finden sich entsprechend unzählige Tipps und Trends (z. B. Glass Skin, Clean Beauty, Skin Cycling). Sie sollten nicht belächelt oder abgetan werden. Besser ist die Einordnung mit Hinblick auf die Wirkung für die Haut.
- Die Gen Z verfügt oft über umfangreiches Wissen zu Einzelwirkstoffen und ihren Wirkungen. Das kann überwältigend wirken und die eigenständige Produktauswahl erschweren.
- Viele Kundinnen der Gen Z legen Wert auf nachhaltige Produkte, die natürlichen Ursprungs sind.
- Viele junge Männer investieren heute ebenso viel Zeit in Haut-, Körper- und Schönheitspflege wie Frauen. Statt auf Produkte für Männer oder Frauen hinzuweisen, sollte die Wirkung auf die Haut in den Vordergrund gestellt werden.

» Gesichtereinigung und der Verwendung einer Gesichtsscreme den Einsatz eines Toners, die Anwendung von Seren und Masken mit jeweils spezifischen Inhaltsstoffen und das Auftragen eines Sonnenschutzmittels. Auch die Haarpflege wird in der jungen Generation umfangreicher. Neben Shampoo und Conditioner kommen zunehmend Öle, Kuren und spezielle Treatments zur Anwendung.

Klassische Geschlechterrollen verschwimmen in der Gen Z zunehmend, und nicht nur junge Frauen setzen auf Beauty-Routinen. Viele junge Männer haben den Bereich ebenfalls für sich entdeckt.

Für die Hälfte der befragten jungen Menschen haben Beauty-Routinen, Pflegeprodukte und Kosmetika neben der Schönheits- und Körperpflege noch einen weiteren Nutzen. Sie verwenden die Produkte, um anderen zu zeigen, dass sie ihr Leben im Griff haben, und um ihren Alltag durch Kosmetik-Routinen zu strukturieren.

_ NORMALISIERUNG
DES UNPERFEKTEN

Akne, Pickel sowie die Behandlung, Pflege und das Kaschieren der vermeintlichen Makel sind für Generationen an Jugendlichen ein äußerst schambe-setzter Bereich gewesen. Durch Social Media und den offenen Umgang von Influencerinnen mit ihren Hautproblemen konnte in den letzten Jahren ein Stück Normalisierung erreicht werden. Viele Jugendliche möchten sich im persönlichen Umgang mit ihren Hautunreinheiten ebenfalls souverän zeigen, auch wenn das Thema bei vielen nach wie vor als unangenehm eingestuft wird.

Zu einem deutlichen Umdenken ist es beim Kaschieren von Hautunreinheiten, Pickeln sowie anderen Hautveränderungen gekommen. Junge Menschen legen verstärkt Wert darauf, die Haut zu pflegen und gesund zu halten, statt blickdicht abzudecken und zu kaschieren. Leichten Foundations oder BB-Cremes wird der Vorzug gegenüber schweren, stark deckenden Foundations gegeben.

Zu einem deutlichen Umdenken ist es beim Kaschieren von Hautunreinheiten, Pickeln sowie anderen Hautveränderungen gekommen. Junge Menschen legen verstärkt Wert darauf, die Haut zu pflegen und gesund zu halten, statt blickdicht abzudecken und zu kaschieren.





Klassische Geschlechterrollen verschwimmen in der Gen Z zunehmend, und nicht nur junge Frauen setzen auf Beauty-Routinen. Viele junge Männer haben den Bereich ebenfalls für sich entdeckt.

Eine Überraschung hat die Studie ebenfalls zutage gebracht. Anders als die Generationen vor ihnen haben viele junge Menschen der Gen Z große Expertise im Bereich der Mundpflege entwickelt und legen Wert auf die Nutzung spezieller Produkte. Häufig handelt es sich dabei um Präparate, die auf TikTok besonders viel Aufmerksamkeit erreichen. Gerne wird auch auf Tipps von Influencer:innen gesetzt, zum Beispiel Kokosöl zur Weißung der Zähne.

_ MEHR ALS NUR SCHÖNHEITSPFLEGE

Mit der konsequenten Nutzung von Kosmetikprodukten wird sich schöne Haut „erarbeitet“. Beautyroutinen dienen der jungen Generation als Übung für Durchhaltevermögen – etwas, das ihnen in anderen Lebensbereichen schwerfällt. Aus Sicht der Autorinnen von „Jugend ungeschminkt“ zeigt das, dass kosmetische Pflege für die Gen Z weit mehr ist als nur äußerer Schein: Sie ist Teil einer Strategie, um in unsicheren Zeiten handlungsfähig zu bleiben. Birgit Huber, Bereichsleiterin Kompetenzpartner Schönheitspflege im IKW, fasst die Ergebnisse folgendermaßen zusammen: „Kosmetik bleibt aus psychologischer Sicht existenziell für Jugendliche und ist alles andere als oberflächlich.“

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

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

GGK MULLENLOWE



Hilfe für die Schmetterlingskinder.



Wenn die Stimmung kippt

Es gibt Tage, da läuft in der Apotheke alles wie am Schnürchen: Übergaben klappen, Ware ist richtig verräumt, jede greift der anderen selbstverständlich unter die Arme. Und dann gibt es diese anderen Tage. Du kennst sie. Schon beim Reinkommen „liegt etwas in der Luft“. Ein kurzer Blick, ein knapper Ton, ein Kommentar im Vorbeigehen – und zack: Das Teamklima fühlt sich schwer an.

Aber warum passiert das überhaupt? Wieso eskaliert manchmal etwas, das eigentlich „nur eine Kleinigkeit“ war? Und wie kannst du als PKA konkret dazu beitragen, dass aus Spannung wieder Zusammenarbeit wird – ohne dich selbst zu verbiegen?

Kommt dir das bekannt vor?

Es ist 8:05 Uhr. Die ersten Kundinnen stehen bereits an der Tara, das Telefon klingelt, hinten wartet eine Lieferung. Du bist gerade dabei, eine Retoure zu klären, gleichzeitig fragt eine Kollegin nach einer Nummer, und im selben Moment ruft jemand aus dem Backoffice: „Weiß jemand, wo das Produkt XY ist?“ Du spürst: Deine Aufmerksamkeit zerreißt. Du willst helfen, du willst freundlich bleiben, du willst schnell sein. Dann passiert es: Du suchst im System, findest nichts, wirst unruhig. Eine Kollegin murmelt: „Das hätten wir gestern schon erledigen können...“ Du hörst das, aber du hast gerade keine Kapazität für „zwischen den Zeilen“. Du reagierst schärfer, als du wolltest: „Ich mach eh schon alles gleichzeitig!“ – Stille. Kurzer Blickkontakt. Und im nächsten Moment arbeitet jede weiter. Nur: Innerlich ist etwas gekippt.

Resilienz im Team heißt nicht, alles auszuhalten. Resilienz heißt, dich selbst zu regulieren, Werte sichtbar zu machen und klar in Kontakt zu bleiben – auch dann, wenn es eng wird.



MAG. DANIELA GRUBER
Apothekenberatung & Coaching

Der Stressor ist selten „die Kollegin“

Aus Resilienz-Sicht lohnt sich ein Perspektivwechsel: In Konflikten geht es selten nur um die Sache. Oft geht es um verletzte Erwartungen und um Werte. Wenn du Ordnung brauchst, um gut arbeiten zu können, und jemand räumt Ware „irgendwo“ hin, dann ist das für dich nicht nur ein logistisches Problem.

Es fühlt sich an wie: „Meine Arbeit wird schwerer gemacht.“ Wenn du Respekt

brauchst und dein Beitrag wird übergangen, dann wird aus einem kleinen Satz schnell ein großer Ärger.

Psychologisch betrachtet ist Ärger häufig ein Signal: Er zeigt, dass dir etwas wichtig ist – ein Wert, ein Bedürfnis, ein Ziel. Und wenn Werte berührt sind, sind Emotionen sofort da, auch wenn wir sie am liebsten „wegdrücken“ würden. Konflikte sind in der Apotheke nicht automatisch das Zeichen eines „schlechten Teams“. Sie sind oft die logische Folge eines Umfelds, das schnell, dicht und anspruchsvoll ist. Wenn viele Kundinnen warten, das Telefon parallel läuft und noch organisatorische Aufgaben dazukommen, sinkt die innere Geduld – ganz normal. Unterbrechungen zwingen dich ständig zum Wechseln, und dieses Umschalten kostet Energie. Gleichzeitig entstehen Reibungen besonders leicht dort, wo Zuständigkeiten nicht klar abgesprochen sind oder Übergaben fehlen: „Ich dachte, du machst das“ ist ein Satz, der selten freundlich endet. Auch erlebte Ungerechtigkeit spielt eine große Rolle: Wenn du das Gefühl hast, ständig mehr zu tragen als andere, entsteht Groll – und Groll macht stumm oder bissig.

Raus aus der Problemtrance, rein in Handlung

Wenn ein Konflikt entsteht, springt bei vielen Menschen die innere Alarmanlage an: Das Gehirn bewertet blitzschnell: „Gefahr“. Der Körper geht in Alarmbereitschaft: Puls hoch, Atmung flacher, Muskeln angespannt. Und gleichzeitig wird der Teil im Gehirn, der für Logik, Sprache und Abwägen zuständig ist, gedrosselt. Genau deshalb sagen wir Sätze, die wir später bereuen. Oder wir werden plötzlich ganz still und funktionieren nur noch. Die gute Nachricht: Du kannst dazwischengehen. Nicht, weil du „immer cool“ sein musst, sondern weil du Werkzeuge hast, die dein Nervensystem wieder regulieren.

In der hypnosystemischen Sichtweise (u. a. nach Dr. Gunther Schmidt) entscheidet deine Aufmerksamkeit, ob du im Problem „feststeckst“ oder ob du wieder in einen Lösungsmodus kommst. Im Konflikt rutschen viele in eine Art Problemtrance: „Immer macht sie...“, „Nie hilft mir wer...“, „Ich bin allein...“. Dein Blick wird enger, dein Ton härter, deine Optionen werden weniger. Der Ausstieg beginnt sehr konkret – im Körper. Eine einfache, sofort umsetzbare Handlungsmöglichkeit ist die HRV-Atmung: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen, über mindestens 6–10 Atemzüge. Durch das längere Ausatmen wird der Parasympathikus aktiviert – der Teil deines Nervensystems, der beruhigt und wieder „Verstand“ verfügbar macht. Und ganz wichtig: Diese Atmung wirkt am besten, wenn du sie regelmäßig übst – nicht erst dann, wenn es schon brennt. Wenn du täglich 5 Minuten (zum Beispiel morgens vor Dienstbeginn oder nach der Mittagspause) 4 Sekunden ein und 6 Sekunden ausatmest, senkst du langfristig deinen emotionalen Grundstresspegel. In akuten Konfliktmomenten greift dein Körper dann viel schneller auf dieses Muster zurück.

Dein Resilienz-Werkzeugkasten

- Benennen statt bewerten: „Ich merke, ich werde gerade ärgerlich.“ Emotionen sind Daten. Ärger sagt oft: „Hier ist mir etwas wichtig.“ Wenn du das benennen kannst, sinkt die innere Hitze. Du musst nicht analysieren, du musst nur anerkennen, was da ist. Ein Satz, der in Teams erstaunlich viel entschärft, ist: „Ich bin gerade angespannt, weil ich den Überblick halten will.“ Damit erklärst du dich – ohne die andere abzuwerten. Oft spürt die Kollegin dann: „Ah, es geht nicht gegen mich“, und genau das öffnet wieder die Tür für ein Gespräch.
- Menschen achten, Verhalten erklären – so wird es konkret: Du trennst Person und Verhalten. Nicht:

„Du bist unzuverlässig“, sondern: „Die Übergabe war heute nicht vollständig.“ Nicht: „Du bist immer so chaotisch“, sondern: „Die Ware lag nicht am vereinbarten Platz, und ich habe länger gesucht.“ Diese Trennung ist Gold wert, weil sie die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass die Kollegin zuhören kann, ohne sich verteidigen zu müssen. Damit es wirklich alltagstauglich bleibt, hilft dir eine einfache Struktur, die du dir wie einen kurzen Gesprächsleitfaden merken kannst: Zuerst neutral beschreiben, dann die Auswirkung nennen, dann deinen Bedarf oder Wert, und erst dann eine Bitte formulieren.

- Zwickmühle aussprechen – statt still leiden: Viele PKA hängen zwischen zwei berechtigten Anforderungen: „Ich will sauber arbeiten“ und „Ich will sofort helfen“. Wenn du es aussprichst, entsteht Kooperation. Ein sehr praktikabler Satz ist: „Ich bin gerade in einer Zwickmühle: Ich will die Bestellung fertig machen, damit wir später nicht suchen – und ich will dir helfen. Gib mir bitte 3 Minuten, dann bin ich bei dir.“ Du setzt damit Grenzen, ohne kalt zu werden.

Fazit: Teamkultur ist kein Zufall

Du musst nicht darauf warten, dass „die Stimmung“ besser wird. Teamkultur entsteht aus Mikro-Verhalten: Tonfall, Blick, Frage, Dank, Klarheit, Grenzen. Jede kleine Handlung sendet ein Signal: „Hier ist Sicherheit“ oder „Hier ist Kampf“.

SOFORTWIRKUNG

– DREI KLEINE HEBEL

- 1 Ein konkretes Danke pro Tag. Nicht:** „Danke für alles“, sondern: „Danke, dass du mir heute an der Tara so schnell geholfen hast.“
- 2 Eine Frage, die Zugehörigkeit stärkt:** „Was brauchst du, damit du dich im Team sicher fühlst?“ Diese Frage wirkt oft stärker als jede Teamregel.
- 3 Ein Mini-Check am Abend, der Selbstwirksamkeit trainiert:** „Was ist mir heute gut gelungen?“ Das stärkt nicht Ego, sondern Handlungsfähigkeit. Denn wer sich als wirksam erlebt, geht seltener in Opferrollen und häufiger in Lösungsrollen.

Schmerz, lass nach

GELEKNGESUNDHEIT

Häufig klagen Kundinnen in der Apotheke über Schmerzen in Gelenken, welche auf unterschiedliche Ursachen zurückzuführen sein können. Hilfreiche Informationen zu diversen Behandlungsmethoden, Tipps für einen gesunden Lebensstil und vor allem schonende, regelmäßig durchgeführte Bewegungseinheiten können zur Erleichterung der Beschwerden beitragen.

VON MAG. PHARM. DORIS AUINGER

Als Gelenke werden bewegliche Verbindungsstellen zwischen zwei oder mehreren Knochen bezeichnet, welche zielgerichtete Bewegungen und somit die Mobilität des Menschen ermöglichen. Die Knochen sind dabei von der sehr schmerzempfindlichen Knochenhaut überzogen und der direkte Kontakt im Gelenk ist absolut zu vermeiden. So sind die beiden Gelenkflächen durch einen Knorpelspalt voneinander getrennt sowie von einer intakten Knorpelschicht überzogen.

Der Knorpel besteht aus kollagenen Fasern und Proteoglykanen – welche wiederum aus Hyaluronsäure, Proteinen und Glykosaminoglykanen aufgebaut sind. Proteinglykane können große Mengen an Wasser binden, während die Fasern für die Zugfestigkeit des Knorpels verantwortlich sind. Der Knorpel wird durch die viskose, klare Gelenkflüssigkeit (*Synovia*) ernährt, welche die Ober- »





**MULTI
vitDK®**

Sonnenschein



FÜR IMMUNSYSTEM UND KNOCHEN

VITAMIN D3 & K2

MIT PRAKTISCHER DOSIERPUMPE

www.multi.at



Palmölfrei



Glutenfrei



Laktosefrei



BPA-frei



Veggie
Vegetarisch

© Shutterstock

© Liubov - stock.adobe.com
2026_02_MDK_I_PKA_01

MULTI
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



Die Supplementierung von Vitamin D3, K2, Silicium, Schwefel, Vitamin C, Kupfer und Mangan ist bei Gelenkschmerzen ebenso ratsam.

» flächen der Gelenke vor Reibung schützt, die Knorpelzellen mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt sowie deren Stoffwechselprodukte abtransportiert. Durch regelmäßige Bewegung wird die Gelenkflüssigkeit in den Knorpel einmassiert.

Hauptursachen: Arthrose, Bewegungsarmut, weibliches Geschlecht

Degenerative Veränderungen aufgrund chronischer Fehl- und Überbelastungen (Arthrose), zunehmendes Alter, Bewegungsarmut, Übergewicht sowie Verletzungen zählen zu den Hauptursachen für Probleme und Schmerzen dieser Knorpelschicht, welche sowohl bei Belastung als auch im Ruhezustand auftreten können. Schwellungen, Steifheit oder Bewegungseinschränkungen gelten dabei als häufige Begleiterscheinungen.

Frauen sind im Allgemeinen öfter als Männer von Gelenkerkrankungen – insbesondere Arthrose – betroffen, welche in ihrem Verlauf spontane Verbesserungen bzw. Verschlechterungen zeigen können. Diese chronisch fortschreitende, nicht-entzündliche Gelenkerkrankung mit gelegentlichen entzündlichen Schüben tritt meistens in Hüfte, Knie, Hand, Fingern und Wirbeln auf.

TABELLE

HILFREICHES AUS DER PFLANZENWELT

Phytotherapeutisch können aus unterschiedlichen Pflanzen (siehe Auswahl Tabelle) orale Präparate (z. B. Dragees, Tinkturen, Tee) und/oder Externa (z. B. Salben, Gele) zur Anwendung kommen:

| PFLANZE BZW. PFLANZENTEIL | WIRKSAMKEITSBESTIMMENDE INHALTSSTOFFE | WIRKUNGEN AUF BEWEGUNGSAPPARAT |
|-------------------------------------|--|-------------------------------------|
| Teufelskrallenwurzel | Iridoidglykoside mit Leitsubstanz Harpagosid | Schmerzstillend, entzündungshemmend |
| Weidenrinde | Salicylsäurederivate | Entzündungshemmend |
| Mädesüßblüten | Salicylsäurederivate | Schmerzstillend, entzündungshemmend |
| Weihrauchharz | Boswelliasäuren | Schmerzstillend, entzündungshemmend |
| Brennnesselblätter, -kraut, -wurzel | Flavonoide, Anthocyane, Kaffeesäureester, Lektin, Gerbstoffe | Schmerzstillend, entzündungshemmend |
| Curcumawurzel | Curcuminoide, v. a. Curcumin | Entzündungshemmend |
| Beinwellwurzel /-kraut | Phenolcarbonsäuren, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Cholin | Entzündungshemmend |

Therapie

In der Behandlung von Gelenkschmerzen kommt neben oral einzunehmenden Analgetika vor allem der topischen Behandlung mit schmerz- und entzündungshemmenden Wirkstoffen eine wesentliche Rolle zu. Auch die Wahl der richtigen Zubereitung ist von Bedeutung für die Therapie, da mit dem Fettgehalt von Cremes und Salben auch die Tiefen- und Wärmewirkung gesteigert wird, während Gele, Tinkturen und Umschläge eher oberflächliche Effekte zeigen.

Ätherische Öle

Monoterpene sind wesentliche Inhaltsstoffe vieler ätherischer Öle und können durch den sogenannten „Counterirritant-Effekt“ eine beruhigende Wirkung auf das Schmerzgeschehen ausüben, indem die Wahrnehmung des Schmerzes deutlich herabgesetzt wird. Wintergrünöl gilt als das pharmakologisch am besten analgetisch wirksame ätherische Öl und besteht zu etwa 95 % aus Methylsalicylat. Weitere ätherische Öle mit schmerz- und entzündungshemmenden Eigenschaften sind beispielsweise Deutsche Kamille, Gewürznelke, Garten-Bohnenkraut, Basilikum und Ingwer.

Gute Versorgung für die Knorpel

Glucosamin

Glucosamin gilt als Hauptbestandteil der Knorpelsubstanz und übt im Gelenk entzündungshemmende sowie schmerzlindernde Wirkungen aus, wobei für einen Effekt Glucosaminsulfat in einer Dosierung von 750 bis 1.500 mg täglich über mindestens drei Monate empfohlen wird (*mehr dazu s. Seite 22*).

Hyaluronsäure

Hyaluronsäure wird unter anderem in den Knorpelzellen gebildet und dient vorwiegend der Gelenkschmierung. Entzündungen können die Zusammensetzung der Synovialflüssigkeit verändern bzw. den Knorpel schädigen. Hyaluronsäure wirkt entzündungshemmend und verfügt somit über Knorpelschützende Effekte. Die Einnahme von 50 bis 60 mg pro Tag über einen Zeitraum von mindestens 2 bis 3 Monaten ist ratsam.

Chondroitinsulfat

Chondroitinsulfat kann den Knorpelaufbau zusätzlich stimulieren, die Gelenkbeweglichkeit erhalten und bei Bedarf in einer Dosierung von 750 bis 1.500 mg täglich über mindestens drei Monate ergänzt werden.

ARTHRITIS & CO.

Weitere mögliche Auslöser für Gelenkschmerzen

- **Arthritis:** entzündliche Gelenkerkrankung, häufig bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma
- **Gicht:** Kristallablagerungen durch erhöhten Harnsäurespiegel, oft akut und sehr schmerzhaft
- **Borreliose:** Gelenkschmerzen treten als Spätfolge einer Infektion auf, z. B. durch Zeckenbisse verursacht.
- **Psoriasis-Arthritis:** entzündliche Erkrankung, die vor allem die Wirbelsäule betrifft
- **Arthritis bei Hämochromatose:** Schmerzen treten durch Eisenablagerungen in den Gelenken auf.
- **Nebenwirkungen von Medikamenten,** z. B. Cholesterinsenker (Statine), Antibiotikagruppe Gyrasehemmer

Degenerative Veränderungen aufgrund chronischer Fehl- und Überbelastungen (Arthrose), zunehmendes Alter, Bewegungsarmut, Übergewicht sowie Verletzungen zählen zu den Hauptursachen für Probleme und Schmerzen dieser Knorpelschicht.

Methylsulfonylmethan (MSM)

MSM kommt natürlich in pflanzlichen, tierischen und menschlichen Organismen vor und hilft präventiv sowie therapeutisch als unterstützendes Mittel gegen Schmerzen sowie bei Erkrankungen wie Arthrose, (Rheumatoide) Arthritis und muskulären Beschwerden in einer Dosierung von 1 bis 3 g pro Tag über 2 bis 3 Monate hinweg.

Omega-3-Fettsäuren

Die Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure hemmen die Umwandlung von Arachidonsäure in stark entzündlich wirksame Botenstoffe und verbessern so Schmerzen und Entzündungen in den Gelenken. Die tägliche Dosierung sollte zwischen 2.500 bis 6.000 mg pro Tag liegen. >>



Gesunde Ernährung und Bewegung sind Schlüssel bei Gelenkschmerzen: Regelmäßiger, schonender Sport stärkt Muskeln, erhält Knorpel und Fitness. Ergänzend helfen Physiotherapie, Anwendungen und Hilfsmittel.



TIPPS

Gelenkfreundliche Ernährung

- Saisonales Obst und Gemüse
- Kräuter und Gewürze, z. B. Kurkuma, Chili, Petersilie, Rosmarin, Basilikum, Zimt
- Kieselsäurereiche Lebensmittel, z. B. Haferflocken, Hirse, Kartoffeln, Ackererschachtelhalm
- Antioxidantien-reiche dunkle Beeren, z. B. Brombeeren, schwarze Johannisbeeren, Kirschen
- Nüsse und Samen, z. B. Cashewkerne, Leinsamen, Sesam
- Hülsenfrüchte für pflanzliche Proteine, z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen
- Pflanzenöle, z. B. Lein-, Raps-, Olivenöl
- Fermentierte Lebensmittel, z. B. Sauerkraut, Kimchi, Kombucha, Joghurt
- Wasser, ungesüßter Kräutertee, Grüntee

» Supplementierung

Die Supplementierung von Vitamin D3, K2, Silicium, Schwefel, Vitamin C, Kupfer und Mangan ist bei Gelenkschmerzen ebenso ratsam.

Viel Bewegung hilft viel

Neben der Information der Patientin über den Krankheitsverlauf, Ernährungsberatung sowie Tipps zur Gewichtsreduktion bei bestehendem Übergewicht sollte vor allem die Motivation zu sinnvoller, angepasster Bewegung stattfinden. Gezielte, regelmäßig durchgeführte, schonende Sporteinheiten für Muskelaufbau, Ausdauer sowie eine generelle Verbesserung der Fitness sind empfehlenswert, um die Ernährung der Knorpel und den Erhalt der Muskulatur zu fördern. Sportarten wie beispielsweise Schwimmen, Nordic Walking, Wandern, Krafttraining oder Radfahren gelten als besonders geeignet.

Physiotherapeutische Behandlungen, Heil- und Krankengymnastik, Wärme-, Kälte- sowie Wasseranwendungen, spezielle Hilfsmittel (z. B. Gehhilfen, Bandagen, individuell angepasstes Schuhwerk etc.) sowie alternative Behandlungsmethoden (z. B. Akupunktur, Ultraschalltherapie) haben in der Therapie von Gelenkschmerzen ebenfalls einen großen Stellenwert. □

2026 PKA Science Days

Das professionelle Update

SPORT UND BEWEGUNG AN DER TARA



Praxisnahe Fortbildung
für PKA gratis!

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



WANN UND WO?

Registrierung: ab 8.30 Uhr / Veranstaltungsdauer: 9.00 bis 17.15 Uhr



25. MÄRZ 2026 – Wien

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

Anmeldeschluss: 10. März 2026



9. APRIL 2026 – Graz

Steiermarkhof
Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz

Anmeldeschluss: 25. März 2026



14. APRIL 2026 – Linz

Courtyard by Marriott Linz
Europaplatz 2
4020 Linz

Anmeldeschluss: 30. März 2026



29. APRIL 2026 – Feldkirch

Montforthaus Feldkirch
Montfortplatz 1
6800 Feldkirch

Anmeldeschluss: 14. April 2026

DIE VORTRAGENDEN



Mag. pharm.
Philipp Rieder



Mag. pharm.
Bernd Edler, BA



Mag.
Daniela Gruber



Mag. pharm.
Ulrike Walther



MODERATION
Mag. pharm. Paul Hauser



HARD FACTS

GLUCOSAMIN

Funktion im Körper ...

- Gelenkerkrankungen
- Gelenkschmerz
- Gelenksteife
- Knorpelschutz

Natürliche Lieferanten ...

Als Chitin in Krebstierschalen, Muschelschalen, Insektenpanzern, Pilzen, Flechten

Empfehlung für die ergänzende Einnahme ...

750–1.500 mg/Tag

Überdosierung ...

> 1.500 mg ev. Magen-Darm-Probleme mit Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung

Wechselwirkungen ...

- ev. Blutgerinnungshemmer (↑ Wirkung)
- ev. Blutzuckerschwankung (↑ Messungen)

Darreichungsform ...

Glucosaminsulfat, Glucosaminhydrochlorid, N-Acetylglucosamin

TIPP!
KOMBINATIONEN
MEHRERER GELENK-
NÄHRSTOFFE
ZEIGEN DIE BESTEN
ERGEBNISSE

Glucosamin wird vom Körper selbst synthetisiert und ist Bestandteil des Bindegewebes, des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit. Mit zunehmendem Alter scheint die Fähigkeit, genügend Glucosamin herzustellen, abzunehmen. Der resultierende Mangel kann zur Rückbildung von Knorpelgewebe führen – ein typisches Symptom der Arthrose. Bei regelmäßiger Einnahme kann Glucosamin Gelenkschmerzen, Steifheit und Schwellungen reduzieren und den weiteren Fortschritt des Knorpelabbaus reduzieren. Glucosamin wird sowohl zur Vorbeugung gegen Gelenkverschleiß als auch bei bereits bestehenden Gelenksbeschwerden empfohlen, beispielsweise bei regelmäßigen sportlichen Aktivitäten.

Durch seine wasserbindenden Eigenschaften sorgt es für die Elastizität und Geschmeidigkeit des Knorpels und eine gute Viskosität der Gelenkflüssigkeit.



MIKRONÄHRSTOFFE

Alles, was Sie über Glucosamin wissen müssen

Glucosamin ist ein körpereigener Aminosucker und ein wesentlicher Bestandteil des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit im menschlichen Körper. Als Nahrungsergänzung wird Glucosamin v. a. zur Unterstützung der Gelenkgesundheit, insbesondere bei Arthrose, empfohlen.

VON MAG. LARISSA GRÜNWALD

Wissenswertes

FÜR DIE BERATUNG

Fast alle Glucosaminformen sind tierischen Ursprungs (Schalentiere, Fischknorpel etc.). Für strenge Vegetarierinnen und Schalentierallergikerinnen ist die Herstellung aus fermentierter Maisstärke eine Alternative. Da sich Knorpelgewebe nur langsam regeneriert, wird eine Kur über 3–6 Monate (tw. bis zu 18 Monate) empfohlen. Laut Studien sind nach 8 Wochen bereits Verbesserungen spürbar. Glucosamin wird gerne mit Chondroitinsulfat und MSM (Methylsulfonylmethan) kombiniert. Die Einnahme von Vitamin C kann die Kollagenbildung im Knorpel unterstützen. Weitere Einsatzgebiete werden noch erforscht. Vielversprechend ist Glucosamin bei entzündlichen Darmerkrankungen und in der Kosmetik. Da Glucosamin die Produktion von Hyaluronsäure anregen kann, wird es zur Hautglättung, zur Verbesserung der Hautfeuchtigkeit sowie bei Pigmentierungsstörungen eingesetzt.

Stellen Sie sich dem Winter mit Produkten, die Ihren Organismus und auch die Umwelt schonen.



HUSTEN

grintuss

Lindert den Husten, indem es die Schleimhaut schützt

NASENVERSTOPFUNG

Fitonasal

Befreit und schützt die Nase

HALSSCHMERZEN

Golamir

Lindert den Schmerz und schützt den Hals

100%
NATÜRLICHE UND
BIOLOGISCH ABBAUBARE
FORMULIERUNGEN

MEDIZINPRODUKTE CE 0373 UND CE 0477

Für weitere Informationen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice per E-Mail kundenbetreuung@aboca.at

Certified Aboca ist B Corp-zertifiziert.



gemeinwohl.aboca.com

Corporation

Hersteller und Vertrieb:

Aboca S.p.A. Società Agricola

AUSSCHLIESSLICH FÜR DEN PROFESSIONELLEN GEBRAUCH

Wissen effektiv vermittelt

Immer mehr Menschen suchen nach natürlichen Wegen, ihre Gesundheit zu erhalten oder Beschwerden zu lindern – auch vorbeugend. Genau hier setzen Schüssler Salze an: als moderne Form der Mineralstofftherapie im Rahmen der Komplementärmedizin. Doch was genau sind eigentlich Schüssler Salze?



WISSENS- WERTES

Schüssler Salze stärken die Gesundheit, verbessern die Leistungsfähigkeit und unterstützen ein gesundes Altern werden. Der deutsche homöopathische Arzt Dr. Wilhelm Schüssler (im Bild) ist Begründer dieser beliebten Naturheilweise.

Der Begründer der Mineralstofftherapie

Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898) war ein deutscher Arzt, der in Oldenburg lebte und praktizierte. Dr. Schüssler entwickelte im Laufe seiner Arbeit eine Heilweise, die er als „abgekürzte Therapie“ bezeichnete – heute weltweit bekannt als Biochemie nach Dr. Schüssler.

Er war ein Pionier seiner Zeit. In einer Epoche, in der sich die moderne naturwissenschaftliche Medizin rasant entwickelte, stellte er eine entscheidende Frage: Wie können wir den Körper gezielt auf Zellebene unterstützen, um Gesundheit zu fördern und Beschwerden zu lindern?

Schüssler-Salze – feine Impulse für das Gleichgewicht der Zellen

Chemisch betrachtet sind Schüssler-Salze (Mineralstoffe) anorganische Salze aus der klassischen Chemie, die im Körper sowohl innerhalb als auch außerhalb der Zellen vorkommen und an einer stabilen Zellfunktion beteiligt sind.

Dr. Schüßler ging von einer einfachen Beobachtung aus: Zellen arbeiten nicht nach dem Prinzip „viel hilft viel“.

Mineralstoffe liegen im Körper stets in fein abgestimmten Konzentrationsbereichen vor. Werden sie in zu hoher Menge von außen angeboten, können sie von den Zellen oft nicht sinnvoll genutzt werden – das Gleichgewicht gerät aus der Balance.

Schüßler wählte deshalb einen anderen Ansatz:

- Die Mineralstoffe wurden so aufbereitet (potenziert), dass sie nicht als „große Menge“, sondern als feiner, regulierender Impuls zur Verfügung standen.
- Durch die Potenzierung wurden die Mineralstoffe so verdünnt, dass sie eher Konzentrationsbereichen entsprachen, mit denen Zellen im Alltag arbeiten – und auf die sie reagieren können.
- Auf diese Weise, so Schüßler, könnten die Mineralstoffe ihre Wirkung dort entfalten, wo zelluläre Prozesse stattfinden: im Zellinneren.

Die 12 Funktionsmittel

Dr. Schüßler identifizierte zwölf Mineralstoffverbindungen, die für den reibungslosen Ablauf zahlreicher Körperfunktionen unverzichtbar sind. Er nannte sie Funktionsmittel, da sie die Zellen dabei unterstützen, ihre Aufgaben optimal zu erfüllen. Zu diesen zählen unter anderem Calcium fluoratum, Ferrum phosphoricum, Kalium phosphoricum oder Magnesium phosphoricum, die in der Praxis häufig angewendet werden.

Im Laufe der Zeit ergänzten Schüßlers Nachfolger weitere Mineralstoffverbindungen. Diese werden heute als Erweiterungs- oder Ergänzungsmittel bezeichnet. Insgesamt sind derzeit 21 Erweiterungsmittel gebräuchlich.

Schüßler Salze – bewährte Begleiter für den Alltag

Schüßler Salze werden eingesetzt, um den Körper bei der Selbstregulation zu unterstützen, wenn er aus dem Gleichgewicht geraten ist. Besonders bewährt haben sie sich bei funktionellen Beschwerden. Damit sind körperliche Anzeichen gemeint, die als belas-

BEWÄHRTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN MIT ÜBER 130 JAHREN ERFAHRUNG

Die Biochemie nach Dr. Schüßler ist eine bewährte Erfahrungsheilweise, die auf den Beobachtungen von Dr. Schüßler und seinen Nachfolgern basiert. Sie wird als Substitutions- und Regulationsheilweise beschrieben und blickt auf über 130 Jahre Anwendungserfahrung zurück. Auch wenn keine schulmedizinischen Studien vorliegen, zeigen zahlreiche Erfahrungsberichte reproduzierbare positive Effekte. Die Methode zählt zur Komplementärmedizin und eignet sich besonders zur Selbstmedikation. Schüßler Salze können begleitend zu schulmedizinischen, homöopathischen und anderen komplementären Therapien eingenommen werden und unterstützen den Genesungsprozess. Bei ernsthaften Erkrankungen ist ärztlicher Rat einzuholen. Schüßler Salze sind rezeptfreie, registrierte homöopathische Arzneimittel und ausschließlich in Apotheken erhältlich.

tend empfunden werden, ohne dass eine klar erkennbare organische Erkrankung vorliegt. Typisch sind zum Beispiel anhaltende Müdigkeit, innere Unruhe, erhöhte Infektanfälligkeit, Spannungsgefühle oder immer wiederkehrende Beschwerden, die sich medizinisch nicht eindeutig erklären lassen.

Gerade in solchen Situationen suchen viele Menschen nach einer gut verträglichen und unkomplizierten Unterstützung. Schüßler Salze werden daher häufig im Alltag, in Belastungs- und Stressphasen oder zur Begleitung von Genesungsprozessen eingesetzt. Besonders geschätzt werden die einfache Anwendung, die gute Verträglichkeit sowie die Möglichkeit, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit zu tun. Schüßler Salze lassen sich hervorragend begleitend zu schulmedizinischen Therapien sowie zu anderen komplementären Methoden einsetzen und sind ein bewährter Bestandteil der Selbstmedikation. —



Mehr zum Thema Schüßler Salze und Wissensfragen mit Gewinnspiel finden Sie auf unserer Fortbildungsplattform: pka-up.apoverlag.at

Drei Fakten zu Detox

Der Jahresbeginn motiviert viele, Gewohnheiten zu überdenken. Themen wie „Detox“ stehen dabei oft symbolisch für einen Neustart. Wir zeigen drei interessante Fakten und Möglichkeiten, die eigenen Stoffwechselprozesse sanft zu unterstützen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



ENTGIFTUNG

Wunderwerk Körper

Der menschliche Körper ist ein echtes Wunderwerk: Leber, Nieren, Darm, Lunge und Haut arbeiten täglich auf beeindruckende Weise zusammen, um Stoffwechselprodukte und potenziell schädliche Substanzen umzuwandeln und auszuscheiden.

Die Leber übernimmt dabei eine zentrale Rolle: In zwei komplexen biochemischen Phasen wandelt sie fettlösliche Substanzen in wasserlösliche Formen um, die dann über Galle oder Urin ausgeschieden werden können. Die Nieren ergänzen diesen Prozess, indem sie kontinuierlich das Blut filtern und Abbauprodukte wie Harnstoff oder Kreatinin entfernen. Diese faszinierenden Mechanismen laufen bei gesunden Menschen automatisch und zuverlässig ab – unterstützt u. a. durch einen gesunden Lebensstil. Kleine, nachhaltige Maßnahmen wirken langfristig – schnelle „Reinigungen“ sind dafür nicht nötig.

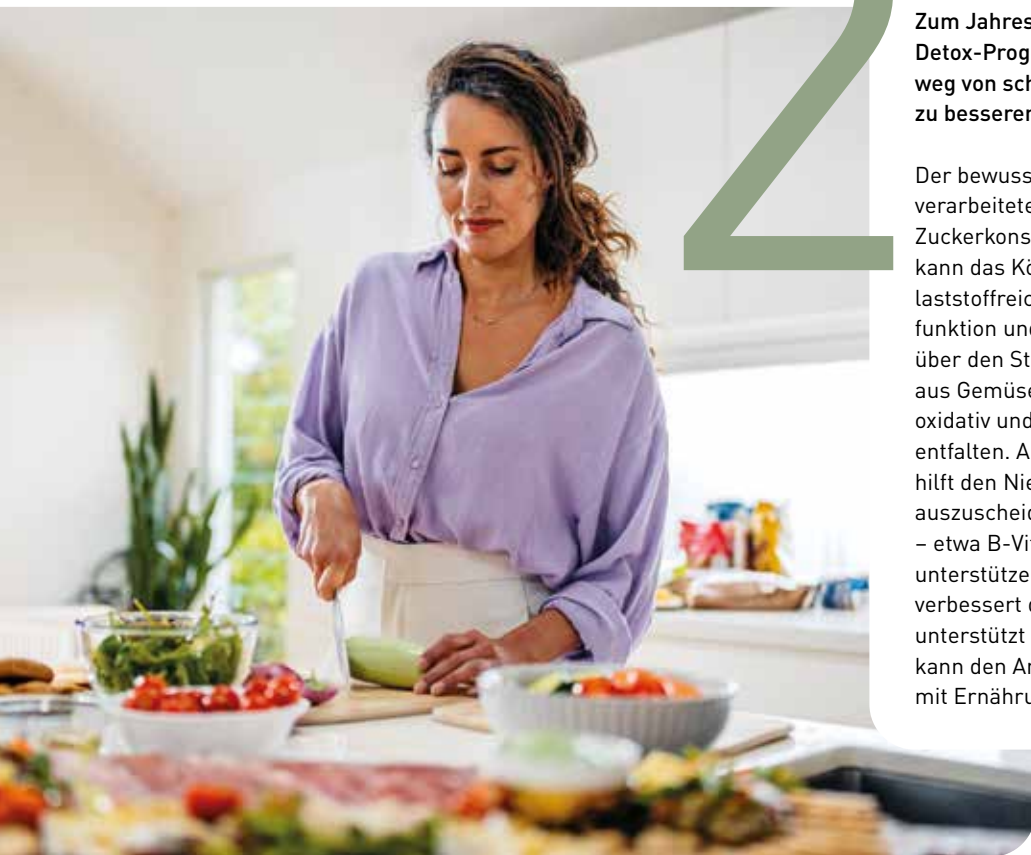
BEWUSST

Lebensstil entscheidet

2

Zum Jahresbeginn nutzen viele Menschen Detox-Programme als bewussten Neustart: weg von schlechten Gewohnheiten hin zu besseren Lebensstilentscheidungen.

Der bewusste Verzicht auf Alkohol, stark verarbeitete Lebensmittel oder übermäßigen Zuckerkonsum entlastet den Stoffwechsel und kann das Körpergefühl verbessern. Eine ballaststoffreiche Ernährung fördert die Darmfunktion und unterstützt die Ausscheidung über den Stuhl. Sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse, Obst und Kräutern wirken antioxidativ und können zellschützende Effekte entfalten. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr hilft den Nieren, Abbauprodukte effizient auszuschleiden. Bestimmte Mikronährstoffe – etwa B-Vitamine, Zink oder Antioxidantien – unterstützen ebenfalls die Leber. Bewegung verbessert die Durchblutung der Organe und unterstützt indirekt deren Funktion. „Detox“ kann den Anstoß geben, langfristig achtsamer mit Ernährung und Lebensstil umzugehen.



PHYTOTHERAPIE

Unterstützung aus dem Pflanzenreich



In der Phytotherapie werden bestimmte Heilpflanzen traditionell eingesetzt, um Funktionen von Leber, Nieren und Verdauung zu begleiten.

Die Früchte der Mariendistel (*im Bild*) enthalten Silymarin, das in Studien leberschützende Eigenschaften zeigte, etwa durch antioxidative Effekte. Artischockenblätter können die Gallenproduktion anregen und so die Fettverdauung unterstützen. Brennnessel- oder Birkenblätter wirken leicht harntreibend und fördern die Ausscheidung über die Nieren. Diese Effekte sind physiologisch erklärbar und gut untersucht. Wichtig ist eine realistische Einordnung: Heilpflanzen regen bestehende Prozesse an. Ihre Anwendung eignet sich besonders im Rahmen saisonaler Anwendungen, etwa zu Jahresbeginn, und sollte individuell sowie unter fachkundiger Beratung erfolgen.

PKA Markt

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

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

NEUES VON ÖKOPHARM®

– FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Mit der neuen Verdauungsrange bietet ÖKOPHARM® für jedes Verdauungsbedürfnis die passende Lösung:

- **Verdauung Aktiv*** unterstützt die tägliche Verdauung mit einer All-in-one-Formulierung aus Verdauungsenzymen, Probiotika und Mikronährstoffen.
- **Verdauung Sensitiv*** setzt auf die sanfte Kraft ausgewählter Pflanzenextrakte für die sensible Verdauung – als Saft-Stick mit Orangengeschmack, auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet.
- **Verdauung Intensiv*** kurbelt die Verdauung bei Völlegefühl gezielt mit bewährten Bitterstoffen an – in praktischer Kapselform, ohne bitteren Geschmack und ohne Alkohol.

www.ökopharm.at

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

* Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.



TASECTAN

Sicher für ALLE Durchfälle

Tasectan® ist ein Medizinprodukt mit Gelatinetannat, das die Funktion der Darmwand wiederherstellt. Die Bildung des Schutzfilms hemmt indirekt die Entzündung und verhindert das Anhaften von Erregern. Keime und Gifte werden somit neutralisiert und eliminiert.

- Stoppt rasch den Durchfall mit einer Erfolgsrate von 85% am 2. Tag.¹
- Sicher, auch für Kinder ab 3 Monaten²
- Verhindert die Entzündung³
- Wirkt lokal im Darm
 - Belässt Darm und Darmflora im natürlichen Zustand
 - Keine bekannten Wechsel- und Nebenwirkungen

www.tasectan.at

1 Ansprechrate im Vergleich zu Placebo (25%);
p < 0,001. Allegrini 2012
2 Mennini 2017
3 Bueno 2013



HALSSCHMERZEN?

Ist doch gelacht – dank Dorithricin®

Dorithricin® leistet mit seiner einzigartigen Wirkstoff-Formel schnelle und effektive Hilfe. Es lindert nicht nur schnell und langanhaltend¹ den Schmerz, sondern bekämpft auch gezielt die Erreger: Bakterien UND Viren².

So bremst Dorithricin® den Infekt, bevor die Halsschmerzen schlimmer werden. Und dies, ohne dabei unnötig zu betäuben! Dorithricin® Lutschtallete sind zuckerfrei und zahnschonend, frei von tierischen Bestandteilen, lactose- und glutenfrei. Bei Kindern³ beliebt: Dorithricin® Halstabletten mit Waldbeergeschmack.

www.dorithricin.at

1 Palm J et al.; Int J Clin Pract. 2018; e13272, 1-17, 2018.
2 Schmidbauer M., 2015: Dorithricin wirkt antiviral [in vitro]. Pharm. Ztg., 160. Jahrgang, 38. Ausg.: 5.48-52.
3 Kann von Kindern ab 2 Jahren angewendet werden, unter der Voraussetzung, dass ein kontrolliertes Lutschen gewährleistet ist (meist im Alter um 6 Jahre).

Erkältung? Halsschmerzen? Effektive Linderung mit isla® med akut!

**Bei erkältungsbedingten Halsbeschwerden
an der Ursache – den angegriffenen und
trockenen Schleimhäuten – ansetzen.**

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, gibt es kaum. Es wird ein spannender Ansatz beobachtet: das Konzept der physikalischen Barriere. Die Annahme: Eine starke Barriere ist in der Lage, die Epithelzellen vor dem Eindringen von Viren zu schützen. Zur Über-

prüfung wurde in einem Zellkultur-experiment untersucht, inwieweit eine normale Barriere (künstlicher Speichel) und eine gestärkte Barriere (isla® med Pastillen aufgelöst in künstlichem Speichel) Schleimhautzellen vor Viren schützen kann. 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

Deshalb isla® med akut empfehlen:

- 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.



An illustration of a person with dark, curly hair coughing into their right elbow. They are holding a white handkerchief to their mouth. The background consists of large, overlapping circles in shades of purple, orange, and light green. The text is overlaid on the orange circle.

Wenn
der Husten
NICHT
locker lässt

GRIPPALER INFEKT

Husten gehört zu den häufigsten Erkältungsbeschwerden. Wir beleuchten die typischen Ursachen, ordnen verschiedene Hustenformen ein und geben praxisnahe Hinweise für die Beratung, damit Betroffene gezielt unterstützt werden können.

VON MAG. PHARM. CHRISTOPHER WAXENEGGER, MSC

Grundsätzlich ist Husten ein natürlicher Schutzreflex des Körpers, der dazu dient, die Atemwege von Krankheitserregern, Schleim, Staub und anderen Reizstoffen zu befreien.

Dabei werden die Atemmuskeln plötzlich angespannt und die Luft wird mit hohem Druck ausgestoßen.

Bei einem grippalen Infekt wird Husten meist durch Viren ausgelöst. Diese Viren gelangen beim Einatmen auf die Schleimhäute in Nase und Rachen (obere Atemwege) sowie in die Bronchien (untere Atemwege). Durch die Infektion reagieren diese mit einer Entzündung und bilden vermehrt Sekret, das die Erreger abtransportieren soll. Dadurch werden in der Atemwegsschleimhaut sitzende Hustenrezeptoren gereizt.

__ TROCKEN BIS SCHLEIMIG

Zu Beginn ist der Husten häufig trocken und reizend. In dieser Phase ist die Schleimhaut entzündet und empfindlich, ohne dass viel Schleim vorhanden ist. Schon kalte Luft, Sprechen oder tiefes Einatmen können einen Hustenanfall auslösen. Im Verlauf nimmt die Sekretproduktion zu, sodass der anfänglich trockene Reizhusten in einen Husten mit Auswurf übergeht.

Andere Faktoren, die Husten verursachen oder verstärken können, sind trockene Raumluft, Rauch und starke Gerüche. Sie alle reizen die Atemwege, besonders, wenn die Schleimhäute schon angegriffen sind. Eine gewisse Besonderheit ist Husten, der durch in den Rachen ablaufendes Sekret aus der Nase oder den Nasennebenhöhlen entsteht („Postnasal-Drip-Syndrom“). Aufgrund der Sekretansammlung sind Betroffene ständig gezwungen, sich zu räuspern und den Schleim hinunterzuschlucken bzw. abzuhusten. >>

alles
supa!
mit supamun®



Hochdosierte Versorgung bei grippalen Infekten im **akut-Fall**.

- Hochdosiertes Vitamin C, Vitamin D₃, Zink und aktiviertes Coenzym Q10 (Ubiquinol)
- Täglich 1 Stick - nur 5 Tage.

supamun® akut Sticks ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei grippalen Infekten.

supamun®
akut



supamun.at

richterpharma



Schleimstoffhaltige Tees legen sich schützend auf die gereizten Schleimhäute und lindern Husten sowie Beschwerden bei grippalen Infekten; bewährte Heilpflanzen dafür sind unter anderem Eibischwurzel und Spitzwegerich.

KUNDENTIPP

_ DIY-HUSTENTEE

Für einen schnellen Hustentee aus der Apotheke je 1 TL Thymian und Spitzwegerich mit einer Tasse heißem, nicht kochendem Wasser übergießen, etwa zehn Minuten ziehen lassen und 2–3x täglich warm trinken. Ein Löffel Honig kann den Hals zusätzlich beruhigen.

» _ HUSTEN NACH INFEKTEN

Jeder vierte Mensch berichtet nach einem überstandenen Atemwegsinfekt von drei bis acht Wochen andauerndem Reizhusten, obwohl die eigentliche Infektion bereits abgeklungen ist. Dieses als „postinfektiöser Reizhusten“ bezeichnete Phänomen beruht darauf, dass die in den Atemwegen sitzenden Hustenrezeptoren noch überempfindlich reagieren und die Schleimhäute Zeit brauchen, um sich vollständig zu erholen. Er kann hartnäckig sein, ist aber harmlos und klingt von selbst wieder ab. Maßnahmen wie Raumbefeuchtung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Lutschtabletten und der (vorübergehende) Verzicht auf Tabak wirken lindernd.

_ WANN ZUR ÄRZTIN?

Husten heilt in den meisten Fällen von selbst aus. Es gibt jedoch Situationen, in denen ärztlicher Rat eingeholt werden sollte. Dazu zählen:

- Husten dauert länger als 8 Wochen
- Fieber
- Atemnot
- Kurzatmigkeit
- Schmerzen in der Brust
- Deutlich beeinträchtigter Allgemeinzustand
- Beschwerden verschlechtern sich trotz Selbstbehandlung

Hier muss eine mögliche eitrige Bronchitis oder eine Lungenentzündung ausgeschlossen werden. Vorsichtig sollte man auch bei Babys, Kleinkindern, älteren Menschen sowie Personen mit chronischen Erkrankungen wie Asthma und COPD sein.

_ SELBST IST DIE FRAU

Liegen keine Warnzeichen für einen frühzeitigen Arztbesuch vor, sind für die Selbstmedikation zahlreiche freiverkäufliche Arzneimittel verfügbar. Sie alle zielen primär auf die Linderung der Symptome ab. Antitussiva dämpfen den Hustenreiz über zentrale und/oder periphere Mechanismen. Expektoranzien fördern bei produktivem Husten die Sekretion von Bronchialssekret oder verflüssigen den vorhandenen Bronchialschleim. Ergänzende Maßnahmen unterstützen den Heilungsprozess des Körpers.

_ HUSTENREIZSTILLER:

SELBSTMEDIKATION MIT ANTITUSSIVA

Antitussiva sind hustenstillende Medikamente, die beim unproduktiven Reizhusten eingesetzt werden. Dieser kann sehr belastend sein, da er den Schlaf stört und den Hals zusätzlich reizt. Antitussiva dämpfen den Hustenreiz und reduzieren so die Häufigkeit der

Hustenanfälle. Sie eignen sich vor allem für die abendliche Anwendung, um eine ruhigere Nacht zu ermöglichen. Wichtig ist, Antitussiva nur dann einzusetzen, wenn kein Schleim abgehustet wird. Die Kombination mit Expektoranzien ist aufgrund der Gefahr eines Sekretstaus kontraindiziert. Betroffene sollten sich in der Apotheke beraten lassen und die Hinweise in der Packungsbeilage beachten.

Synthetische Wirkstoffe

Angeboten werden Präparate mit Dextromethorphan und Pentoxyverin. Beide eignen sich nicht für Kinder unter sechs Jahren. Bei Dextromethorphan sind Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu berücksichtigen. Wegen der Gefahr einer Atemdepression ist zudem bei bestehendem Asthma oder chronischer Bronchitis Vorsicht geboten. Da Pentoxyverin leicht gefäßerweiternd wirkt, kann es bei Asthma eingesetzt werden.



Unproduktiver Reizhusten kann sehr belastend sein, da er den Schlaf stört und den Hals zusätzlich reizt. Betroffene sollten sich schonen und bei grippalen Infekten auf ausreichend Schlaf und Ruhe achten.

Pflanzliche Wirkstoffe

Schleimstoffhaltige Extrakte aus Eibisch, Isländisch Moos, Malve, Spitzwegerich und Wollblume bilden zusammen mit Wasser und Speichel eine schützende Schicht, die sich über die entzündeten Rachenschleimhäute legt, sodass die darunter liegenden Hustenrezeptoren vor Reizen abgeschirmt sind. Es gibt sie als Fertigpräparate und Tee.

— SCHLEIMLÖSER: SELBSTMEDIKATION MIT EXPEKTORANZIEN

Expektoranzien sind schleimlösende Medikamente, die bei produktivem Husten eingesetzt werden. Sie helfen dabei, zähen Schleim in den Atemwegen zu verflüssigen, sodass er leichter abgehustet werden kann. Dies kann das Atmen erleichtern und das unangenehme Druckgefühl in der Brust mindern. Üblicherweise werden Expektoranzien in der Früh und mittags eingenommen, wenn der Husten aktiv ist. Von der abendlichen Einnahme wird abgeraten, da Expektoranzien den Hustenreiz verstärken können.

Synthetische Wirkstoffe

Ambroxol, Guaifenesin, N-Acetylcystein und Ammoniumchlorid verändern über unterschiedliche Wege die Zusammensetzung sowie Konsistenz des Bronchialsekrets. Die Altersgrenzen für die Selbstmedikation variieren je nach Präparat. Bei Kindern unter zwei Jahren sollte keiner der Wirkstoffe ohne ärztlichen Rat angewendet werden.

Pflanzliche Wirkstoffe

Ätherische Öle (z. B. Thymian, Eukalyptus, Fenchel, Anis, Kiefernadel) und Saponine (z. B. Efeu, Primel, Senega, Süßholz) lösen den Schleim und regen die Funktion des Flimmerepithels an. Die Arzneipflanzen sind sowohl in Fertigarzneimitteln als auch in Teemischungen enthalten.

— ERGÄNZENDE MASSNAHMEN

Damit sich der Körper erholen kann, sind ausreichend Ruhe und Schlaf essenziell. Warme Inhalationen oder eine feuchte Raumluft werden von vielen Menschen als wohltuend empfunden. Dies gilt auch für warme Tees und Getränke und traditionelle Methoden wie Honig und warme Halswickel. Entzündungshemmend und antiviral wirken Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich, die als fixe Kombination bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab sechs Jahren zugelassen sind. Extrakte aus der Kapland-Pelargonie oder dem Purpur-Sonnenhut stimulieren die unspezifische Immunabwehr. □

ENGLISH IN THE PHARMACY

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

Do you speak English?

TEIL 42: DRY EYES

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 „Dry Eyes“ (Trockene Augen).

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Das Trockene Auge tritt auf, wenn Tränen das Auge nicht ausreichend befeuchten können, was zu Entzündungen und Schäden an der Augenoberfläche führt.

Dry eye disease occurs when tears can't provide the eye with sufficient lubrication, triggering inflammation and damage to the eye surface.

Kalte Außenluft und trockene Heizungsluft im Winter können den Tränenfilm stören und die Symptome trockener Augen verstärken.

Cold air outside and dry heated indoor air in winter can disrupt the tear film and worsen symptoms of dry eyes.

Das Trockene Auge wird hauptsächlich dadurch verursacht, dass eine Person nicht genügend Tränen, Tränen in der falschen Qualität oder Tränen, die sich nicht richtig verteilen, produziert. Trockene Augen sind multifaktoriell und können manchmal mit anderen Erkrankungen verbunden sein, wie etwa mit Diabetes und rheumatoider Arthritis.

Dry eye disease is principally caused by a person not producing enough tears, the right quality tears, or tears that don't spread properly. Dry eye is multifactorial and can sometimes be connected to other conditions such as diabetes and rheumatoid arthritis.

Es besteht möglicherweise ein höheres Risiko, ein Trockenes Auge zu bekommen, wenn Kundinnen:

- Kontaktlinsen tragen
- Viel Zeit damit verbringen, auf Computerbildschirmen zu schauen, fernzusehen oder zu lesen
- Viel Zeit in klimatisierten oder beheizten Umgebungen verbringen
- Bestimmte Medikamente einnehmen (z. B. einige Blutdruckmedikamente)
- Sie eine Augenerkrankung haben, z. B. Lidrandentzündung (Blepharitis)

Customers may be more likely to get dry eye if they:

- *Wear contact lenses*
- *Spend a lot of time looking at computer screens, watching TV, or reading*
- *Spend lots of time in air conditioned or heated environments*
- *Take certain medicines (for example, some blood pressure treatments)*
- *Have an eye condition such as blepharitis*

Die wichtigsten Anzeichen sind ein brennendes, stechendes oder kratzendes Gefühl in den Augen, zäher Schleim in oder um die Augen, Lichtempfindlichkeit, Augenrötung, das Gefühl, etwas in den Augen zu haben, tränende Augen und verschwommenes Sehen oder Augenermüdung.

The principal signs are a burning, stinging, or scratchy sensation in the eyes, stringy mucus in or around the eyes, sensitivity to light, eye redness, a sensation of having something in the eyes, watery eyes and blurred vision or eye fatigue.

Nicht verwechseln: Bindehautentzündung *Do not confuse: conjunctivitis*

Eine infektiöse Konjunktivitis betrifft normalerweise zuerst ein Auge und dann das andere. Das Weiße im Auge ist entzündet und erscheint rot oder rosa, während es sich gleichzeitig wässrig und körnig anfühlt. Das Auge produziert außerdem gelben oder grünen Ausfluss, wodurch die Wimpern verkleben. Da diese Krankheit ansteckend ist, sollten Kundinnen darauf hingewiesen werden, häufig ihre Hände zu waschen und Kissen und Handtücher nicht gemeinsam zu nutzen, um die Ausbreitung der Infektion zu verhindern.

Infective conjunctivitis usually affects one eye first and then the other. The white of the eye will be inflamed and appear red or pink, whilst also feeling watery and gritty. The eye will also produce yellow or green discharge, causing lashes to become stuck together. This condition is contagious, so customers should be advised to wash their hands frequently and avoid sharing pillows and towels to stop the spread of the infection. >>

VOKABELMIX

Vocabulary mix

| | |
|--------------------------|-------------------|
| Augenlid | eyelid |
| körnig | gritty |
| juckend | itchy |
| kratzig | scratchy |
| wässrig | watery |
| entzündet | inflamed |
| Schmierung | lubrication |
| ansteckend | contagious |
| konservierungsmittelfrei | preservative free |

Trockene Augen verursachen meist Brennen und Fremdkörpergefühl ohne starke Rötung, während eine Bindehautentzündung mit geröteten Augen, Jucken oder Sekret einhergeht.
Dry eyes usually cause burning and a gritty feeling without marked redness, while conjunctivitis involves red eyes, itching or discharge.





Beim Wandern oder Wintersport kann die Reflexion des Sonnenlichts von Schnee die Augen stark belasten – eine UV-schützende Sonnenbrille oder Skibrille hilft, Reizungen und Trockenheit vorzubeugen.

During snow hiking or winter sports, sunlight reflected off snow can strain the eyes – wearing UV-protective sunglasses or ski goggles helps prevent irritation and dryness.

» Eine allergische Konjunktivitis wird durch eine Reaktion auf beispielsweise Pollen oder Tierfell verursacht. In der Regel sind beide Augen entzündet und jucken und tränen, es kommt jedoch zu keinem Ausfluss. Eine allergische Konjunktivitis ist nicht ansteckend.

Allergic conjunctivitis is caused by a reaction to, for example, pollen or pet fur. Both eyes are usually infected and feel itchy and watery, but there will be no discharge. Allergic conjunctivitis is not infectious.

Empfehlungen Recommendations

Augentropfen sind die häufigste Form der Behandlung des Trockenen Auges. Ziel ist es, natürliche Tränen zu ergänzen und zu ersetzen, um die Oberfläche der Augen feucht zu halten und Schäden vorzubeugen.

Eye drops are the most common form of treatment for dry eye disease. The aim is to supplement and replace natural tears to help keep the surface of the eyes lubricated, preventing any damage.

Regelmäßige Augen- und Sehuntersuchungen sind ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge.

Periodic eye and vision examinations are an important part of preventive health care.

Informieren Sie vor allem Menschen mit Diabetes über die Wichtigkeit regelmäßiger Augenuntersuchungen, damit frühzeitige Anzeichen einer diabetischen Retinopathie erkannt werden können.

In particular, counsel people with diabetes about the importance of having regular eye checks so that any early signs of diabetic retinopathy can be detected.

Augenlidhygiene:

- Legen Sie fünf bis zehn Minuten lang eine warme Kompresse auf die Augenlider.
- Massieren Sie die Augenlider bei geschlossenen Augen etwa 30 Sekunden lang.
- Reinigen Sie die Augenlider mit gekühltem, abgekochtem Wasser.

Eyelid hygiene:

- *Apply a warm compress to the eyelids for five to 10 minutes.*
- *Massage eyelids with eyes closed for around 30 seconds.*
- *Clean eyelids with cooled boiled water.*

Wenden Sie die 20-20-20-Regel an: Wenn Sie einen Bildschirm nutzen, schauen Sie alle 20 Minuten 20 Sekunden lang auf etwas in einer Entfernung von 20 Metern.

Use the 20-20-20 rule: when using a screen, look at something 20 meters away for 20 seconds every 20 minutes.

Wählen Sie konservierungsmittelfreie Augentropfen, Gele, Sprays oder Tücher.

Choose preservative-free eye drops, gels, sprays, or wipes.

Eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten kann nicht nur Ihrem Herzen, sondern auch Ihren Augen helfen. Der vielleicht bekannteste augengesunde Nährstoff ist Vitamin A. Ernähren Sie sich zudem reich an Omega 3 und 6 sowie Leinsamenöl.

Eating a healthy diet rich in fruits, vegetables, and whole grains can help not only your heart but also your eyes. Perhaps the best-known eye-healthy nutrient is vitamin A. Also eat a diet rich in omega 3 and 6 and flaxseed oil. □

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.

WELEDA

Praktische
Monodosen
für unterwegs



Ergiebige
10 ml-
Flasche



Die grüne Lösung für rote Augen

Visiodoron Euphrasia® Augentropfen

- Schnell wirksam und gut verträglich
- Beruhigt die gereizte Bindehaut
- Mit Euphrasia aus nachhaltiger Wildsammlung
- Für Kinder ab 2 Jahren*
- Hemmt Entzündungen und lässt Schwellungen abklingen
- Auch für die Allergiesaison geeignet
- Für Kontaktlinsenträger verwendbar

* Für Kinder unter 2 Jahren nach Rücksprache mit dem Arzt.

Fachkurzinformation Visiodoron Euphrasia® Augentropfen / **Visiodoron Euphrasia®** Monodosen Augentropfen **Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** Visiodoron Euphrasia® Augentropfen: 10 ml (=10,1g) enthalten: Euphrasia 3c D3 Dilution 10 g. **Liste der sonstigen Bestandteile:** Borsäure, Natriumtetraborat, Kaliumnitrat, Wasser für Injektionszwecke, Ethanol in Spuren. Visiodoron Euphrasia® Monodosen Augentropfen: 1 Einzeldosisbehälter enthält: Euphrasia 3c D3 Dilution 0,4 ml. **Liste der sonstigen Bestandteile:** Natriumchlorid, Natriumcitrat, Citronensäure-Monohydrat, Ethanol in Spuren. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern und der anthroposophischen Menschen- und Naturkenntnis ab. Für dieses Arzneimittel sind folgende Anwendungsgebiete zugelassen: Katarrhalische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen, Lidödeme, auch aufgrund allergischer Reaktionen. Die Anwendung dieses homöopathischen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf homöopathischer Erfahrung. Bei schweren Formen dieser Erkrankungen ist eine klinisch belegte Therapie angezeigt. Visiodoron Euphrasia Augentropfen werden angewendet bei Erwachsenen, Jugendliche und Kindern ab 2 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff (Euphrasia) oder einen der sonstigen Bestandteile. **Inhaber der Zulassung:** Weleda Ges.m.b.H. & Co KG, Hosnedlgasse 27, AT-1220 Wien, Tel.: 01 256 60 60, E-mail: dialog@weleda.at. **Rezeptpflicht/Apothekenpflicht:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. **Wirkstoffgruppe:** V03AX. Stand der Information: 09/2021. Weitere Informationen sind der veröffentlichten Fachinformation unter www.basg.at zu entnehmen. **Weleda Ges.m.b.H. & Co KG, AT-1220 Wien**

Übergewicht wirkt sich negativ auf die Insulinwirkung aus. Eine kontrollierte Gewichtsreduktion kann die Stoffwechsellage deutlich verbessern.



DIABETES BEIM HUND

Erkennen, & verstehen managen

Diabetes mellitus gehört beim Hund zu den häufigeren chronischen Stoffwechselerkrankungen. Um eine hohe Lebensqualität zu erhalten, braucht es ein grundlegendes Verständnis der Erkrankung, insbesondere im Hinblick auf Ernährung, Bewegung und typische Fehlerquellen im Alltag.

VON MICHAELA HÖSELE, PKA

Die Diagnose stellt für die Halterin oft einen Einschnitt dar, denn sie bringt lebenslange Veränderungen im Alltag mit sich: feste Fütterungszeiten, regelmäßige Insulingaben, kontrollierte Bewegung und engmaschige tierärztliche Betreuung. Gleichzeitig zeigt die Praxis, dass viele Hunde mit Diabetes bei guter Einstellung eine hohe Lebensqualität erreichen können. Doch was ist Diabetes mellitus genau?

Diabetes mellitus ist eine Störung des Zuckerstoffwechsels. Beim gesunden Hund reguliert das Hormon Insulin den Blutzuckerspiegel. Es wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und sorgt dafür, dass Glukose aus dem Blut in die Körperzellen aufgenommen und dort als Energie genutzt wird.

Fehlt Insulin oder wirkt es nicht ausreichend, verbleibt die Glukose im Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt dauerhaft an, während die Zellen gleichzeitig unter Energiemangel leiden. Überschüssige Glukose wird über die Nieren ausgeschieden, was zu vermehrtem Wasserlassen und starkem Durst führt – zwei der frühesten Anzeichen der Erkrankung.

Welche Diabetesform betrifft Hunde?

Beim Hund handelt es sich überwiegend um den Diabetes mellitus Typ 1, also einen insulinabhängigen Diabetes. Dabei produziert die Bauchspeicheldrüse kein oder kaum Insulin mehr. Ursache ist meist eine Zerstörung der insulinproduzierenden Zellen, häufig mit autoimmunem Hintergrund. Diese Form erfordert immer eine lebenslange Insulintherapie.

Der beim Menschen bekannte Diabetes Typ 2, der vor allem durch Insulinresistenz geprägt ist, spielt beim Hund eine untergeordnete Rolle. Dennoch können insulinresistente Zustände, etwa bei Übergewicht oder hormonellen Erkrankungen, die Einstellung eines diabetischen Hundes deutlich erschweren.

Risikofaktoren und Veranlagung

Diabetes entsteht selten plötzlich ohne Vorbelastung. Zu den bekannten Risikofaktoren zählen:

- Genetische Prädisposition
- Hormonelle Störungen wie das Cushing-Syndrom
- Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Pankreatitis



- » – Übergewicht und Bewegungsmangel
- Langfristig ungeeignete Ernährung mit hohem Energie- oder Kohlenhydratüberschuss

Bestimmte Rassen scheinen häufiger betroffen zu sein, darunter unter anderem Keeshond, Pudeln, Schnauzer, Cairn Terrier, Spitz, Fox Terrier, Bichon Frisé und Siberian Husky. Eine genetische Prädisposition bedeutet jedoch keine Garantie für eine Erkrankung, sondern lediglich ein erhöhtes Risiko.

Typische Symptome und Diagnose

Die Symptome entwickeln sich meist schleichend. Häufige Anzeichen sind:

- Vermehrter Durst und häufiges Urinieren
- Gewichtsverlust trotz normalem oder gesteigertem Appetit
- Verminderte Leistungsfähigkeit und Müdigkeit
- Wiederkehrende Infektionen, insbesondere der Harnwege

Die Diagnose erfolgt über Blut- und Urinuntersuchungen. Typisch sind dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte sowie Glukose im Urin. Je nach Krankheitsverlauf können zusätzlich erhöhte Blutfettwerte, Leberwerte oder Ketonkörper nachweisbar sein.

Unbehandelt kann Diabetes zu schweren Stoffwechsellageleistungen führen, insbesondere zur diabetischen Ketoazidose, die einen akuten Notfall darstellt.



SUPPLEMENTE

Sinnvolle Ergänzung, kein Ersatz

Nahrungsergänzungsmittel können bei diabetischen Hunden unterstützend eingesetzt werden, ersetzen jedoch weder Insulin noch eine angepasste Ernährung. Ihr Einsatz sollte immer individuell bewertet und tierärztlich begleitet werden, da auch Supplemente den Stoffwechsel beeinflussen können.

HÄUFIG EINGESETZTE ERGÄNZUNGEN

- **L-Carnitin:** Unterstützt den Fettstoffwechsel und kann bei übergewichtigen Hunden hilfreich sein. Eine direkte blutzuckersenkende Wirkung ist nicht gesichert, der indirekte Nutzen über Gewichtsmanagement kann jedoch relevant sein.
- **Magnesium:** Spielt eine Rolle im Glukosestoffwechsel und bei der Insulinwirkung. Ein Mangel kann die Stoffwechsellage verschlechtern, eine ungezielte Supplementierung ist jedoch nicht sinnvoll.
- **Zink:** Beteiligt an zahlreichen enzymatischen Prozessen, unter anderem an der Insulinsynthese und -speicherung. Auch hier gilt: Ergänzung nur bei nachgewiesenem oder begründetem Bedarf.
- **Vitamin D:** Wird zunehmend im Zusammenhang mit Stoffwechsel- und Immunprozessen diskutiert. Ein stabiler Vitamin-D-Status kann allgemein unterstützend wirken, ersetzt jedoch keine Therapie.
- **Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA):** Entzündungshemmende Eigenschaften, potenziell positiv bei begleitenden Entzündungsprozessen oder Hyperlipidämie. Die Fettmenge muss bei diabetischen Hunden insgesamt berücksichtigt werden.
- **Probiotika und Präbiotika:** Können die Darmgesundheit stabilisieren. Da der Darm eine Rolle im Stoffwechselgeschehen spielt, kann eine ausgeglichene Darmflora indirekt unterstützend wirken.
- **Chrom (z. B. Chrompicolinat):** Wird mit einer verbesserten Insulinwirkung in Verbindung gebracht. Die Datenlage ist begrenzt, weshalb Chrom ausschließlich als ergänzende Maßnahme und nicht routinemäßig eingesetzt werden sollte.

Wichtig ist, dass Supplemente nicht wahllos kombiniert werden. Mehr ist nicht automatisch besser, und einige Substanzen können sich gegenseitig beeinflussen.

Mögliche Komplikationen

Ein schlecht eingestellter Diabetes kann beim Hund verschiedene Komplikationen verursachen. Dazu zählen die diabetische Ketoazidose mit Erbrechen, Durchfall, Schwäche und Dehydratation sowie Unterzuckerungen, die häufig durch Insulinüberdosierung, Futterverweigerung oder ungewohnte körperliche Belastung entstehen. Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker begünstigt zudem Infektionen, die rasche Entwicklung eines Grauen Stars sowie Bluthochdruck. In seltenen Fällen können auch neurologische Auffälligkeiten auftreten, wobei Hypoglykämien im Alltag besondere Aufmerksamkeit erfordern.

Therapie:

Insulin als Grundlage

Beim insulinabhängigen Diabetes ist Insulin unverzichtbar. Tabletten oder alternative Therapieformen können das fehlende Hormon nicht ersetzen. Ziel der Behandlung ist kein zwingend perfekter Laborwert, sondern ein möglichst stabiler Blutzuckerlauf mit wenigen starken Schwankungen.

Wichtig für den Therapieerfolg

- Feste Injektionszeiten
- Gleichbleibende Futterzusammensetzung
- Regelmäßige Kontrolluntersuchungen
- Anpassungen bei Veränderungen im Alltag oder Gesundheitszustand

Eine gute Einstellung ist kein einmaliger Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess.

Ernährung: Mehr als nur Futter

Die Ernährung ist ein zentraler Bestandteil des Diabetesmanagements. Schon kleine Änderungen können den Blutzuckerlauf beeinflussen.

Grundregeln der Fütterung

- Mindestens zwei feste Mahlzeiten täglich
- Keine freie Futteraufnahme
- Möglichst gleichbleibende Zusammensetzung
- Moderater Fettgehalt, insbesondere bei gleichzeitiger Pankreatitis
- Kohlenhydrate, wenn enthalten, in konstanter Menge

Kohlenhydrate sind nicht grundsätzlich verboten, sollten aber langsam verdaulich sein. Stark verarbeitete oder zuckerhaltige Komponenten führen zu schnellen Blutzuckerspitzen und erschweren die Einstellung. Stärke und komplexe Kohlenhydrate werden langsamer aufgenommen und sind besser kontrollierbar.

Ein hoher Ballaststoffgehalt ist nicht zwingend erforderlich. Während einige Hunde davon profitieren,



Leckerlis gehören zu den häufigsten Ursachen für instabile Blutzuckerwerte. Viele handelsübliche Snacks enthalten Zucker, Getreide oder leicht verdauliche Kohlenhydrate.

reagieren andere mit schlechter Futterakzeptanz oder Verdauungsproblemen. Hier ist Individualisierung wichtig.

Leckerlis und Bewegung: Oft unterschätzt

Leckerlis gehören zu den häufigsten Ursachen für instabile Blutzuckerwerte. Viele handelsübliche Snacks enthalten Zucker, Getreide oder leicht verdauliche Kohlenhydrate.

Empfehlenswert sind: proteinreiche und kohlenhydratarme Alternativen, die als gezielte Belohnungen eingesetzt und in der Tagesration berücksichtigt werden.

„Kleine Ausnahmen“ können beim diabetischen Hund große Auswirkungen haben. Auch regelmäßige Bewegung verbessert die Insulinempfindlichkeit der Zellen und unterstützt die Gewichtskontrolle. Wichtig ist eine gleichmäßige, gut planbare Aktivität. Extreme Belastungsschwankungen können den Insulinbedarf verändern und sollten vermieden werden.

Übergewicht wirkt sich negativ auf die Insulinwirkung aus. Fettgewebe reagiert schlechter auf Insulin, während Muskelgewebe besonders gut darauf anspricht. Eine kontrollierte Gewichtsreduktion kann die Stoffwechsellage deutlich verbessern.

Vorbeugung: Begrenzte Möglichkeiten

Diabetes lässt sich beim Hund nicht in jedem Fall verhindern, dennoch können bestimmte Maßnahmen das Erkrankungsrisiko reduzieren. Eine bedarfsgerechte, ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und die Vermeidung von Übergewicht spielen dabei eine zentrale Rolle. Ebenso wichtig sind die frühzeitige Behandlung hormoneller oder pankreatischer Erkrankungen sowie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, da insbesondere bei prädisponierten Rassen ein frühes Erkennen entscheidend sein kann. □



Die Jobplattform
des Österreichischen
Apothekerverbands

Die neue Jobplattform für alle Apotheken- berufe

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

Für Jobsuchende und personalsuchende
Mitglieder des Österreichischen Apothekerverbands
kostenfrei.

Jetzt online
apojobs.at



Österreichischer Apothekerverband
Partner für eine sichere Zukunft



Arzneipflanze 2026

_ ECHTER HOPFEN (*HUMULUS LUPULUS* L.),

Die Österreichische Arzneipflanze des Jahres wird seit dem Jahr 2017 jährlich durch die Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) – bestehend aus Expertinnen österreichischer Universitäten – gekürt. Die ausgewählte Pflanze sollte für Österreich von Bedeutung sein und eine medizinische bzw. pharmazeutische Anwendung finden. Diesmal fiel die Wahl auf den Echten Hopfen (*Humulus lupulus* L.), der neben seiner Verwendung zur Herstellung von Bier auch eine lange Tradition als Heilpflanze in der Volksmedizin hat. Bereits Hildegard von Bingen erkannte im 12. Jahrhundert seine Wirkung auf Magen und Psyche. Spätere Kräuterbücher beschrieben Hopfen als schmerzlindernd und entzündungshemmend. Der phytotherapeutische Schwerpunkt von Hopfenzapfen liegt heute bei der Behandlung leichter Schlafstörungen und nervöser Unruhe. Hopfen wirkt beruhigend, schlaffördernd und angstlösend. Ein weiterer relevanter Einsatzbereich ist die Linderung von Wechseljahresbeschwerden.

GEMEINSAME AUFGABE

Pandemie der Einsamkeit



Anlässlich des Blue Monday am 19. Jänner, dem angeblich deprimierendsten Tag des Jahres, stellt die Caritas die Ergebnisse einer aktuellen, für Österreich repräsentativen Studie vor. Im Zentrum steht dabei die Frage: „Wie einsam ist Österreich?“ „Die Ergebnisse machen deutlich: Einsamkeit ist in Österreich weiterhin weit verbreitet und hat sich auf hohem Niveau verfestigt“, betont Klaus Schwertner, Caritasdirektor der Erzdiözese Wien. „Mehr als 700.000 Menschen fühlen sich sehr häufig einsam. Jeder vierte Mensch in Österreich wünscht sich mehr sozialen Austausch. Und der Anteil jener Personen, die aufgrund der Teuerung ihre sozialen Kontakte einschränken mussten, hat sich von 2023 bis 2025 beinahe verdoppelt. Das macht deutlich: Die Corona-Pandemie mag vorbei sein, die stille Pandemie der Einsamkeit hält weiter an. Es ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, dieser Not etwas entgegenzusetzen.“ 61 % der Befragten gaben an, dass Einsamkeit noch immer ein gesellschaftliches Tabu ist. „Wir brauchen als Gesellschaft analoge Orte der Begegnung und des Gesprächs.“

Apotheken sind viel mehr als ein Abgabeort für Medikamente: PKA können mit kleinen Gesten und Zeit für persönliche Gespräche dazu beitragen, dass sich Betroffene gesehen fühlen.

ZECKEN

_ FSME-IMPFAKTION 2026

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine ernstzunehmende, durch Zecken übertragene Virusinfektion. Nur die Impfung schützt.

FSME verläuft oft zunächst mit grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, kann aber in schweren Fällen zu Entzündungen des Gehirns oder der Hirnhäute führen und langfristige gesundheitliche Folgen haben. Was die meisten nicht wissen: Zecken sind bereits ab Temperaturen von 7–8°C aktiv! Die rechtzeitige FSME-Impfung ist der wichtigste Schutz. Seit 1. Februar findet wieder eine FSME-Impfstoff-Preisaktion statt. Die Impfung wird von allen Krankenkassen mit Zuschüssen unterstützt, die 2026 zwischen € 4,80 und € 20,- pro Dosis liegen.





WIENER HOFBURG



Die 2026 unter der Schirmherrschaft des Landes Steiermark stehende Ballnacht bot sowohl in kulinarischer als auch musikalischer Hinsicht ein buntes Programm.



Der 81. Ball der Pharmazie zählte insgesamt 3.014 Gäste aus 29 Nationen.

Ball der Pharmazie 2026

Der bis zum letzten Platz ausverkaufte 81. Ball der Pharmazie in der Wiener Hofburg stand ganz im Zeichen des Aufbruchs.

Wir zeigen nicht nur Probleme auf, sondern bieten Lösungen an und gestalten Veränderungen im Gesundheitssystem aktiv mit“, betonte die Präsidentin der Österreichischen Apothekerkammer, Mag. pharm. Dr. Ulrike Mursch-Edlmayr, in ihrer Eröffnungsrede zum 81. Ball der Pharmazie und machte damit deutlich, dass es „Zeit für größere Schritte“ ist und Österreichs Apotheken als meistfrequentierte Versorgungseinheit im niedergelassenen Bereich mehr Aufgaben und damit auch mehr Verantwortung im Gesundheitssystem übernehmen möchten. In Krisenzeiten haben Österreichs Apotheken gezeigt, was sie können – nun gelte es, ihr Potenzial bei strategischen Planungen und Reformprojekten im Gesundheitswesen aktiv miteinzubeziehen und stärker zu nutzen, hob die Präsidentin hervor.

„Es wäre fahrlässig, dieses Potenzial nicht besser zu nutzen“, unterstrich sie in Richtung der zahlreichen Gäste aus dem gesundheitspolitischen Bereich, unter denen sich u. a. Gesundheitsstaatssekretärin Ulrike Königsberger-Ludwig, der steirische Gesundheitslandesrat Dr. Karlheinz Kornhäusl, der Wiener Stadtrat Peter Hacker sowie die Nationalratsabgeordnete Mag. Dr. Juliane Bogner-Strauss, Dr. Meinild Hausreither (BMASGPK), Andreas Huss (ÖGK) und Mag. Dr. Alexander Biach (Generaldirektor SVS) befanden. Die 2026 unter der Schirmherrschaft des Landes Steiermark stehende Ballnacht bot sowohl in kulinarischer als auch musikalischer Hinsicht ein buntes Programm, das von der Volkstanzgruppe St. Martin im Sulmtal über die High Styra Big Band, die Slörfcäts und eine Latin-Tanz-Bar bis hin zu AUT of ORDA mit Paul Pizzera reichte und damit für jedes Alter und jeden Geschmack etwas zu bieten hatte.

Schritt für Schritt zum Erfolg

Geht es dir auch so? Ein neues Jahr beginnt, und wir nehmen uns viel vor: strukturierter arbeiten, fachlich besser werden, vielleicht eine Weiterbildung starten oder im Apothekenalltag Neues anstoßen. Doch dann kommt der Alltag dazwischen – Kundinnen, Lieferengpässe, Zeitdruck. Plötzlich bleiben gute Vorsätze auf der Strecke und das schlechte Gewissen meldet sich.

Dabei sind Träume, Ziele und Wünsche gerade in unserem Beruf enorm wichtig. PKA leisten täglich

Großartiges – im Labor, im Warenmanagement, im Verkauf. Wer weiß, wohin er sich entwickeln möchte, kann bewusster Entscheidungen treffen und Schritte in die richtige Richtung setzen.

Planung ist das halbe Leben

Weiterkommen gelingt nicht zufällig. Gute Planung hilft, den Überblick zu behalten – auch im oft hektischen Apothekenalltag. Setze dir realistische Etappenziele: ein neues Aufgabengebiet, mehr Sicherheit im Kundengespräch, ein Projekt, das du Schritt für Schritt umsetzt. Kleine, erreichbare Ziele verhin-



MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHNIG
PKA-Angelegenheiten, Apothekerverband

dern Überforderung und sorgen für Erfolgserlebnisse, die motivieren.

Die kleinen Schritte führen zum Erfolg

Es ist nicht der große Sprung, sondern das konsequente Dranbleiben, das Veränderung bringt. Viele geben zu früh auf, weil Fortschritte nicht sofort sichtbar sind oder weil ein Hindernis auftaucht. Doch genau dann lohnt es sich, kurz innezuhalten, die Situation zu reflektieren und nach Lösungen zu suchen – statt alles infrage zu stellen.

Aufgeben tut man nur einen Brief

Ein Satz, den mir ein Mentor mitgegeben hat, begleitet mich bis heute: „Aufgeben tut man nur einen Brief.“ Wenn etwas nicht klappt, hilft es, einen Schritt zur Seite zu treten und die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Nicht jeder Stolperstein ist ein Stoppsignal – oft ist er ein Hinweis, den Weg leicht zu korrigieren.

Glaub an dich

Egal, ob du dich auf die Lehrabschlussprüfung vorbereitest, neue Verantwortung in der Apotheke übernimmst, eine Fortbildung planst oder persönliche Ziele verfolgst: Glaube an dich und deine Fähigkeiten. Denn eines ist sicher – PKA sind unverzichtbar. Und du bist großartig.

Deine Silvia

FEHLER WILLKOMMEN HEISSEN

– DU LERNST NUR AUS ERFAHRUNG

Nicht alles gelingt auf Anhieb. Das ist kein Scheitern, sondern Teil des Lernprozesses. Gerade im Apothekenberuf wachsen wir an neuen Aufgaben, Verantwortung und manchmal auch an Fehlern. Erfahrung entsteht nicht durch Stillstand, sondern durch Ausprobieren.

TERMINÜBERSICHT

_ PKA-AKADEMIE 2026

PKA-KURSPROGRAMM

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER APOTHEKENPRAXIS

Mag. Dr. Barbara Našel

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

ALS PKA GEWINNBRINGEND EINKAUFEN

Mag. Richard Wöss

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

AUSBILDUNG ZUR DERMOKOSMETIK-BERATERIN

Ingrid Jirku

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

AUSBILDUNG ZUR DERMOKOSMETIK-SPEZIALISTIN

Ingrid Jirku

- 6.5.2026, Präsenzkurs in Wien von 9–17 Uhr

ENGLISCH AN DER TARA – SPRACHNIVEAU B1

Edith Neudhart

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

KONFLIKTLÖSUNG LEICHT GEMACHT

Mag. Daniela Gruber

- 📅 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

- 25.3.2026, Präsenzkurs in Wien von 9–17 Uhr

MAGISTRALE ANFERTIGUNG IN DER APOTHEKE

Mag. Christiane Egyed

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

FIT AN DER TARA IN ERNÄHRUNGSFRAGEN

Petra Handorfer

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

MEHR WISSEN FÜR APOTHEKENLEHRLINGE VORBEREITUNGSKURS ZUR LAP

Gabriele Rosenmayer

- 23.5.2026, Präsenzkurs in Graz von 9–17 Uhr

BASISWISSEN VERKAUF

Azra Bišanović

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

ORGANISATION UND ZEITMANAGEMENT

Mag. Elisabeth Pichler MBA

- 📅 9.–10.3.2026, Onlinekurs von 9–12:20 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!

Wiederentdeckung der Ganzheitlichkeit

TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN

In einer Zeit der hochspezialisierten Medizin wächst bei Patientinnen der Wunsch nach einer Begleitung, die den Menschen als Einheit begreift. Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) bietet hierfür ein fundiertes System, das weit über die reine Anwendung von Heilpflanzen hinausgeht.

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Vor Einzug der modernen Medizin war die TEM das Medizinsystem, das praktiziert wurde. Die fünf Säulen der Gesundheit bilden die Grundlage für die Erhaltung von Gesundheit und die Heilung von Krankheiten. Dazu gehören Ernährung, Wasser, Bewegung, Lebenskraft/Lebensrhythmus und Schlaf. Sie wirken zusammen, um Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten.

Durch die Verknüpfung von humoralmedizinischen Wurzeln und der Fünf-Elemente-Lehre ermöglicht die TEM eine differenzierte Beratung an der Tara, die die pharmazeutische Expertise um eine wertvolle Dimension erweitert.

_ DAS INDIVIDUUM IM FOKUS

Hinter dem häufig geäußerten Wunsch nach „etwas Natürlichem“ verbirgt sich oft die Sehnsucht nach einer Therapie, die der eigenen Konstitution entspricht. Die TEM liefert hierfür das notwendige Instrumentarium. Sie betrachtet Ge-



sundheit nicht als statisches Gut, sondern als ein fließendes Gleichgewicht der Kräfte. Pathologische Zustände werden in diesem Kontext als „Dyskrasie“ – ein Ungleichgewicht der Körpersäfte – bezeichnet. Die Aufgabe an der Tara besteht darin, durch eine ganzheitliche Anamnese das zugrunde liegende Muster der Dysbalance zu identifizieren. Dies macht die Beratung nicht nur präziser, sondern verbessert auch das Verständnis für die individuelle Situation der Kundinnen.

– EIN EUROPÄISCHES ERBE NEU DEFINIERT

Die Bezeichnung TEM (oft synonym mit TEN für Traditionelle Europäische Naturheilkunde verwendet) fungiert als Sammelbegriff für ein über Jahrtausende gewachsenes Heilsystem, das fest in der europäischen Kulturgeschichte verwurzelt ist. Es handelt sich um ein empirisch gesichertes Ordnungssystem, das den Menschen als Einheit aus Körper, Geist, Seele und Umwelt betrachtet. Im Zentrum steht die Überzeugung, dass jeder Organismus über eine inhärente Regulationskraft, verfügt. Die pharmazeutische Intervention zielt darauf ab, diese Selbstheilungsprozesse u. a. durch pflanzliche und mineralische Zubereitungen, spagyrische Essenzen und eine rhythmische Lebensführung zu unterstützen.

– DIE GESCHICHTE

Die Genese der TEM gleicht einem Mosaik aus verschiedenen Epochen. Die Wiege der TEM liegt in der mesopotamischen Kultur (4000 bis 3000 v. Chr.); ein weiterer Zweig entwickelte sich im alten Ägypten. Im antiken Griechenland formulierte um 400 v. Chr. Hippokrates die Grundlagen der bis heute gültigen Vier-Säftelehre (Humorallehre/ Humoralpathologie).

Über anderthalb Jahrtausende bildete diese Humoralpathologie, weiterentwickelt durch Galenus von

Pergamon, das Fundament der europäischen Heilkunst. Im Mittelalter wurde dieses Wissen in den Klöstern bewahrt und durch die systematische Erfassung der heimischen Flora erweitert. Theophrastus Bombastus von Hohenheim, bekannt als Paracelsus, gilt als einer der bedeutendsten Vertreter der neuzeitlichen Spagyrik. Paracelsus trug wesentlich dazu bei, die authentische Tradition der Heilkunst im Abendland bis heute zu erhalten. Er verstand es, aus dem „urzeitlich-zeitlosen heilkundlichen Kern“ zu wirken und die Alchemie für die Medizin nutzbar zu machen. Sein Prinzip der „Trennung und Vereinigung“ prägt die spagyrische Aufbereitung von Arzneipflanzen in der Apotheke bis heute.

– DIE GRUNDLAGEN

Die Vier-Säfte-Lehre/Humorallehre beschreibt den Menschen über vier Elemente, deren Qualitäten die Temperamente und körperlichen Funktionen prägen. Feuer, Wasser, Erde und Luft

wirken als grundlegende Wirkprinzipien im Organismus. Ergänzend wird der Äther als fünftes Element verstanden, der Raum, in dem sich die vier Elemente physisch manifestieren. Er steht für Bewegung, Fülle und Lebenskraft und verknüpft die Elemente miteinander.

Auf dieser Basis werden in der Humorallehre die vier Säfte verstanden, die keine messbaren Flüssigkeiten darstellen, sondern funktionelle Prinzipien im Organismus. Sanguis/Blut (warm-feucht) ist dem Herzen zugeordnet, Phlegma/Schleim (kalt-feucht) dem Magen- und Lymphsystem, Cholera/gelbe Galle (warm-trocken) der Leber und Gallenblase, Melancholera/schwarze Galle (kalt-trocken) vor allem der Milz.

Aus der Dominanz einer dieser Säfte ergeben sich schließlich die vier Temperamente: das sanguinische, phlegmatische, choleriche und melancholische Temperament. Sie prägen Konstitution, körperliche Erscheinung sowie Wissens- und Reaktionsmuster eines >>

PRAXIS-TIPP

– DIE „MITTE“ IM FOKUS

Ein zentrales Dogma der TEM ist die Bedeutung der Verdauungskraft, oft als „Verdauungsfeuer“ bezeichnet. Viele chronische Beschwerden haben ihre Wurzel in einer herabgesetzten Stoffwechselleistung. Fragen Sie bei rezidivierenden Infekten gezielt nach dem Verdauungsstatus. Wenn Völlegefühl oder Blähungen vorliegen, können Bitterstoffe (Amara) signifikante Erfolge erzielen. Sie stimulieren die Sekretion der Verdauungssäfte und unterstützen die thermische Regulation.

- Heilpflanzen wie Artischocke (*Cynara scolymus*), Enzian (*Gentiana lutea*), Tausendguldenkraut (*Centaureum erythraea*) und viele andere Bitterstoffdrogen können hier sowohl akut unterstützen als auch langfristig die Konstitution festigen.
- Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) verbessert die Verdauung, indem er Stoffwechselprozesse über die Anregung von Leber und Galle aktiviert. Besonders geeignet ist er für Menschen mit cholericem Temperament.
- Bei Personen mit melancholischem Temperament wird das Verdauungsfeuer durch den wärmenden Wermut (*Artemisia absinthium*) und die Engelwurz (*Angelica archangelica*) angeregt.
- Die Eberraute (*Artemisia abrotanum*) wiederum leitet Phlegma aus, Kalmus (*Acorus calamus*) wirkt leicht wärmend und unterstützt bei phlegmatischen wie auch melancholischen Prozessen.

ÜBERSICHT

VIER-SÄFTE-LEHRE BZW. HUMORALPATHOLOGIE

| ELEMENT | SAFT | QUALITÄTEN | KARDINALORGANE | TEMPERAMENT |
|---------|----------------|---------------|---------------------|---------------|
| Feuer | Gelbe Galle | Warm, trocken | Leber/Gallenblase | Cholerisch |
| Wasser | Schleim | Kalt, feucht | Magen/Lymphe/Gehirn | Phlegmatisch |
| Erde | Schwarze Galle | Kalt, trocken | Milz/Pankreas | Melancholisch |
| Luft | Blut | Warm, feucht | Herz/Lunge | Sanguinisch |

» Menschen. Jeder Mensch besitzt alle vier Qualitäten, jedoch dominiert von Geburt an eine bestimmte Mischung. Diese kann sich im Laufe des Lebens durch innere und äußere Einflüsse verändern.

TEMPERAMENTE AN DER TARA

Das angeborene sowie das aktuelle Temperament sind wichtige Grundlagen:

- **Cholerikerinnen (Feuer):** Neigung zu akuten Entzündungen und Hitzezuständen. Hier sind kühlende und ableitende Maßnahmen indiziert, etwa durch Bitterstoffdrogen wie den Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) oder das Tausendguldenkraut (*Centaureum erythraea*).
- **Sanguinikerinnen (Luft):** Sprunghafte Symptomatik und Gefäßlabilität. Der Fokus liegt auf Rhythmisierung, beispielsweise durch die Melisse (*Melissa officinalis*).
- **Phlegmatikerinnen (Wasser):** Ein verlangsamter Stoffwechsel und Neigung zu Stauungen. Hier helfen aktivierende Arzneistoffe wie der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*).
- **Melancholikerinnen (Erde):** Neigung zu Trockenheit und Rückzug. Gefragt sind wärmende und lockernde Impulse, wie sie der Alant (*Inula helenium*) bietet.

DIE QUALITÄTEN

Das Erkennen der Qualitäten ermöglicht eine schnelle und treffsichere Empfehlung:

- **Trockenheit:** Typisch sind spröde Schleimhäute oder unproduktiver Reizhusten. Strategie: Befeuchten, z. B. mit *Althaea officinalis*.
- **Feuchtigkeit:** Sichtbar in Ödemen oder produktivem Husten. Strategie: Trocknen und Bewegen, z. B. mit *Thymus vulgaris*.
- **Wärme:** brennende Empfindungen (z. B. Sodbrennen). Strategie: Kühlen, z. B. durch Bitterstoffe.
- **Kälte:** Typisch sind Frösteln, mangelnde Durchblutung. Strategie: Wärmen, z. B. durch scharfe Gewürzdrogen.

WARUM WEITERBILDUNG?

Die TEM ist weit mehr als historische Nostalgie. Für Apotheker:innen und

PKA ist sie ein Instrument zur fachlichen Profilierung. In Zeiten der Digitalisierung bietet sie eine Beratungsqualität, die auf menschlicher Beobachtungsgabe und komplexem Transferwissen beruht. Wer die Sprache der Qualitäten beherrscht, schafft eine Vertrauensbasis, die weit über den Verkauf eines Präparates hinausgeht.

FAZIT

Die TEM bietet eine fundierte Sprache für eine zeitgemäße Beratung. Sie ermöglicht es dem Team, Kundinnen einen individuellen Weg zur Wiederherstellung der inneren Balance aufzuzeigen. In einer Ära der personalisierten Medizin stellt dieses alte Wissen eine wertvolle Ressource dar. □

Wissenswertes

TEM-SPEZIALFORTBILDUNG FÜR APOTHEKEN AUSBILDUNGSSTART AM 18.3.2026

Qualifizierte Zusatzleistungen für Ihre Kundinnen ermöglichen Ihnen eine ganzheitliche Beratung. Diese TEM-Spezialfortbildung erweitert das Angebots- und Beratungsspektrum von Apothekerinnen ebenso wie von Pharmazeutisch-Kaufmännischen Assistentinnen: Mit der TEM bieten Sie Therapieoptionen und Heilmittel an, die einen zusätzlichen Weg zur Gesunderhaltung und Genesung darstellen.



SCANNEN SIE DEN
QR-CODE FÜR
WEITERE INFOS
UND ANMELDUNG



Wenn etwas schiefgeht ...

HAFTUNG BEI FEHLERN

Fehler gehören zum Berufsalltag – auch in Apotheken. Eine Lieferung wird falsch verbucht, Ware landet im falschen Regal oder an der Kassa stimmt der Betrag nicht. Viele reagieren in solchen Situationen oft mit großer Verunsicherung. Die Sorge ist nachvollziehbar: Muss ich für den Schaden aufkommen? Hafte ich persönlich? Kann mir arbeitsrechtlich etwas passieren?

Diese Ängste sind verständlich, beruhen jedoch häufig auf falschen Annahmen. Die österreichische Rechtslage ist in diesem Punkt deutlich arbeitnehmerinnenfreundlicher, als viele vermuten. Wer die grundlegenden Prinzipien kennt, kann Fehler realistisch einordnen – und unnötige Sorgen vermeiden.

– DIE ROLLE DER PKA IM APOTHEKENBETRIEB

PKA arbeiten in der Apotheke als Arbeitnehmerinnen innerhalb eines klar geregelten organisatorischen Rahmens. Die Gesamtverantwortung für den ordnungsgemäßen Apothekenbetrieb liegt stets bei der Apothekeleitung. Diese Verantwortung umfasst nicht nur die Einhaltung apothekenrechtlicher Vorschriften, sondern auch die Organisation der Arbeitsabläufe und die Kontrolle der Mitarbeitenden.

PKA handeln weisungsgebunden und unterstützend. Zu ihren typischen Tätigkeiten zählen:

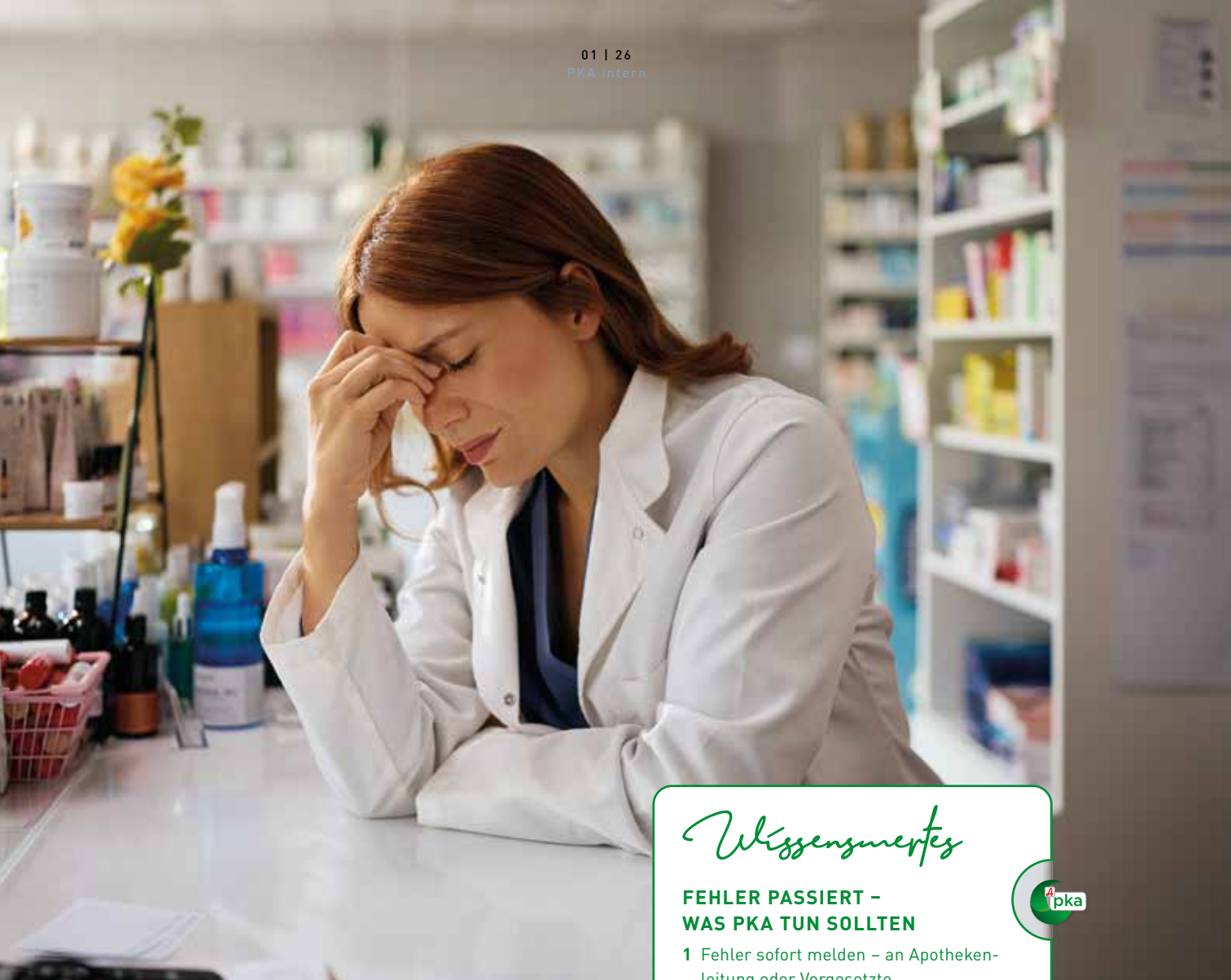
- Warenübernahme, Lagerhaltung und Bestellwesen
- Organisatorische und administrative Aufgaben
- Mitarbeit im Freihand- und Kosmetikbereich
- Kassiertätigkeiten im Rahmen der betrieblichen Organisation

Nicht zu den Aufgaben von PKA gehören insbesondere:

- Die Abgabe von Arzneimitteln
- Pharmazeutische Beratung
- Eigenständige medizinische Entscheidungen

Diese klare Abgrenzung ist für Haftungsfragen entscheidend. PKA tragen keine apothekenrechtliche Gesamtverantwortung, sondern arbeiten innerhalb vorgegebener Strukturen und Abläufe.





Der Gesetzgeber geht davon aus, dass Fehler im Arbeitsalltag auch bei sorgfältiger Arbeit nicht völlig ausgeschlossen werden können. Kurz gesagt: Fehler sind menschlich – und rechtlich einkalkuliert.

FEHLER IM ARBEITSALLTAG: HAFTUNG IST NICHT AUTOMATISCH

Im österreichischen Arbeitsrecht gilt ein zentraler Schutzgedanke: Arbeitnehmerinnen haften für Schäden aus ihrer beruflichen Tätigkeit nur eingeschränkt. Der Gesetzgeber geht davon aus, dass Fehler im Arbeitsalltag auch bei sorgfältiger Arbeit nicht völlig ausgeschlossen werden können. Kurz gesagt: Fehler sind menschlich – und rechtlich einkalkuliert.

Entscheidend ist daher nicht allein, dass ein Schaden entstanden ist, sondern unter welchen Umständen. Dabei spielen Faktoren wie Arbeitsdruck, Personalsituation, Einschulung, Erfahrung und betriebliche Organisation eine wesentliche Rolle.

Wissenswertes

FEHLER PASSIERT – WAS PKA TUN SOLLTEN

- 1 Fehler sofort melden – an Apothekenleitung oder Vorgesetzte
- 2 Sachlich bleiben – keine vorschnellen Schuldzuweisungen oder Zahlungen
- 3 Notizen machen – Ablauf, Zeitpunkt und Beteiligte dokumentieren
- 4 Unterstützung holen – Arbeiterkammer, Gewerkschaft oder Betriebsrat beraten und vertreten.
- 5 Ruhe bewahren – nicht jeder Fehler hat arbeitsrechtliche Folgen.

pkA

WIE FEHLER RECHTLICH BEURTEILT WERDEN

Für die Haftungsfrage wird unterschieden, wie schwer ein Fehler wiegt. Diese Einordnung entscheidet darüber, ob überhaupt eine persönliche Haftung in Betracht kommt.

Entschuldbare Fehlleistung

Eine entschuldbare Fehlleistung liegt vor, wenn ein Fehler auch bei zumutbarer Sorgfalt kaum vermeidbar war. In diesem Fall wird der Arbeitnehmerin kein Verschulden angelastet. »



Offenes und sachliches Verhalten schützt. Ein Vertuschen verschlechtert die rechtliche Position und kann das Vertrauensverhältnis belasten. Wer hingegen transparent handelt, zeigt Verantwortungsbewusstsein.

» Beispiel aus dem Apothekenalltag: Während der Warenübernahme treffen mehrere Lieferungen gleichzeitig ein. Kundinnen warten an der Kassa, das Telefon klingelt, eine Rückfrage aus dem Backoffice kommt hinzu. Trotz sorgfältiger Arbeit wird eine Packung versehentlich im falschen Lagerbereich abgelegt.

→ Eine Haftung ist ausgeschlossen.

Leichte Fahrlässigkeit

Leichte Fahrlässigkeit liegt vor, wenn ein Fehler bei höherer Aufmerksamkeit vermeidbar gewesen wäre, im Arbeitsalltag aber als menschlich gilt.

Typische Beispiele:

- Bei der Bestellung wird die falsche Packungsgröße ausgewählt.
- Ein Kosmetikartikel erhält ein falsches Preisschild.
- An der Kassa wird ein Artikel doppelt gescannt oder übersehen.

→ Auch in diesen Fällen haftet die PKA grundsätzlich nicht. Der Schaden bleibt beim Betrieb.

Grobe Fahrlässigkeit

Grobe Fahrlässigkeit setzt ein auffallend sorgloses Verhalten voraus. Die Anforderungen sind hoch. Es genügt nicht, dass ein Fehler passiert – vielmehr müssen grundlegende Sorgfaltsregeln missachtet worden sein.

Beispiel: Eine PKA ignoriert wiederholt klare Anweisungen zur Lagerung bestimmter Produkte, obwohl auf mögliche Folgen ausdrücklich hingewiesen wurde.

Wichtig ist: Arbeitsüberlastung, Personalmangel, unklare Zuständigkeiten oder fehlende Einschulung sprechen in der Regel gegen grobe Fahrlässigkeit. Es muss aber immer der jeweilige Einzelfall geprüft werden. In den Fällen von grober Fahrlässigkeit kann eine Haftung deutlich gemindert werden.

Vorsatz

Vorsatz liegt nur dann vor, wenn ein Schaden bewusst und gewollt herbeigeführt wird, etwa durch absichtliche Manipulation von Abrechnungen oder das vorsätzliche Entnehmen von Waren. Nur in diesen Ausnahmefällen kommt eine volle Haftung in Betracht.

– KEIN AUTOMATISCHER LOHNABZUG

Ein besonders hartnäckiger Irrtum betrifft den Ersatz von Schäden über das Gehalt. Ein Schaden darf nicht einfach vom laufenden Entgelt abgezogen werden. Eigenmächtige Lohnabzüge sind unzulässig.

Ist das Arbeitsverhältnis noch aufrecht, ist eine Aufrechnung nur unter engen Voraussetzungen zulässig. Arbeitnehmerinnen haben das Recht, einer solchen Aufrechnung zu widersprechen. Erst wenn ein Schadensersatzanspruch rechtskräftig festgestellt wurde, entfällt dieses Widerspruchsrecht.

– ABMAHNUNG ODER ENTLASSUNG WEGEN EINES FEHLERS?

Auch hier gilt, dass die jeweilige Situation im Einzelfall beurteilt werden muss. Grundsätzlich wird aber ein einmaliger Fehler in der Regel noch keine Entlassung (d. h. die fristlose sofortige Beendigung des Arbeitsverhältnisses) rechtfertigen. Fehler gehören zum Berufsleben – auch in Apotheken.

Abmahnungen kommen vor allem dann in Betracht, wenn Pflichten wiederholt verletzt oder klare Anweisungen missachtet werden. Auch hier ist stets zu prüfen, ob Schulung, Arbeitsbelastung oder Organisation eine Rolle gespielt haben.

– RICHTIG REAGIEREN, WENN EIN FEHLER PASSIERT

So unangenehm es ist: Offenes und sachliches Verhalten schützt. Fehler sollten zeitnah gemeldet und dokumentiert werden. Ein Vertuschen verschlechtert die rechtliche Position und kann das Vertrauensverhältnis belasten. Wer hingegen transparent handelt, zeigt Verantwortungsbewusstsein – ein Umstand, der bei der rechtlichen Beurteilung positiv berücksichtigt wird. □



Feinstaub

_ BESSERE LUFT - BESSERER SPORTEFFEKT

Regelmäßige körperliche Bewegung senkt das Sterberisiko um rund 30 % – dieser positive Effekt wird jedoch durch Luftverschmutzung deutlich abgeschwächt. Das zeigt eine internationale Studie mit Daten von über 1,5 Millionen Erwachsenen aus mehreren Ländern. Untersucht wurde insbesondere die Belastung durch Feinstaub (PM_{2,5}), der tief in Lunge und Blutkreislauf eindringen kann. Bei einer jährlichen Feinstaubbelastung ab 25 µg/m³ nehmen die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung spürbar ab. In stark belasteten Regionen halbiert sich der schützende Effekt von Sport auf etwa 12 bis 15 %. Die Forschenden betonen dennoch: Bewegung bleibt auch bei schlechter Luft sinnvoll. Eine bessere Luftqualität, das Meiden stark belasteter Routen oder angepasstes Training an Tagen mit hoher Verschmutzung können den gesundheitlichen Nutzen deutlich steigern.



VORHOFFLIMMERN

– SMARTWATCHES ZUR FRÜH- ERKENNUNG

Smartwatches können bei der Früherkennung gefährlicher Herzrhythmusstörungen, insbesondere Vorhofflimmern, hilfreich sein.

In einer Studie mit 437 älteren Teilnehmenden über 65 Jahre wurde die Gruppe mit Smartwatch viermal so oft diagnostiziert wie die Kontrollgruppe. Besonders auffällig: Rund die Hälfte der Betroffenen in der Smartwatch-Gruppe spürte keinerlei Symptome und hätte ihre Erkrankung ohne das Gerät wahrscheinlich nicht bemerkt. Die Uhren nutzen sowohl die optische Pulsmessung als auch ein einfaches EKG. Allerdings sind Smartwatches nicht fehlerfrei: Von 72 Alarmmeldungen waren nur etwa die Hälfte tatsächlich Vorhofflimmern. Sie können also Verdachtsfälle anzeigen, ersetzen aber nicht die ärztliche Untersuchung. Zudem ist ein ärztliches EKG für die endgültige Diagnose erforderlich. Trotz dieser Grenzen ermöglichen Smartwatches eine frühzeitige Erkennung von Vorhofflimmern, was das Risiko für Schlaganfälle deutlich senken könnte.



GENDER-MEDIZIN

Frauen & Herz-Kreisla Erkrankunge

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mit rund 37 Prozent die häufigste Todesursache bei Frauen – in Österreich ebenso wie weltweit. Dennoch werden Risiken, Symptome und Krankheitsverläufe bei Frauen noch immer unterschätzt. Die #GoRed-Kampagne macht gezielt auf frauenspezifische Aspekte der Herzgesundheit aufmerksam.

Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen

Ein Großteil der Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen wäre vermeidbar. Fünf veränderbare Risikofaktoren – Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes, Bluthochdruck und Rauchen – sind für mehr als die Hälfte der Erkan-



FRAUEN- HERZEN SCHLAGEN ANDERS!

HÖREN WIR AUF SIE

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen – noch vor Krebserkrankungen. Symptome werden oft übersehen, Diagnosen zu spät gestellt. **#GoRed** setzt ein Zeichen – für Aufklärung, Prävention und mehr Sichtbarkeit von Frauengesundheit.

**#GoRed
Austria**



Geschlechtsspezifische Risikofaktoren müssen erfasst und ernst genommen werden. Sie bieten eine große Chance, Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen frühzeitig zu verhindern.

STRESS & CO.

Zusammenhang mit Psyche

Ein weiterer zentraler Aspekt ist der enge Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen. Stress, Depressionen und Angststörungen beeinflussen das kardiovaskuläre Risiko messbar. Studien zeigen, dass Frauen auf chronischen Stress mit stärkeren Entzündungsreaktionen und Veränderungen der Gefäßfunktion reagieren. Psychosoziale Interventionen und Stressreduktion im Rahmen einer multifaktoriellen Risikoreduktion können das Sterberisiko bei herzkranken Frauen deutlich senken.

kungen verantwortlich. Besonders relevant ist dabei, dass Diabetes und Adipositas das kardiovaskuläre Risiko bei Frauen stärker erhöhen als bei Männern. Bluthochdruck gilt als stärkster einzelner Risikofaktor und steigert das Risiko bei Frauen um etwa 30 Prozent. Auch Stress, Depressionen und Angststörungen beeinflussen das kardiovaskuläre Risiko messbar.

„Wir wissen, dass Prävention bei Frauen anders ansetzen muss als bei Männern“, sagt Alexandra Kautzky-Willer, Stoffwechselexpertin und Gendermedizinerin an der Medizinischen Universität Wien. „Früherkennung von Diabetes, konsequente Blutdruck- und Lipidkontrolle sowie Lebensstilmaßnahmen haben bei Frauen einen besonders hohen präventiven Effekt.“ **cb**

uf-
n

IM GESPRÄCH MIT

Katrin Pichler:

„Ich nehme viel Stolz für unseren Beruf mit!“

Engagiert, herzlich und voller Teamgeist: Katrin Pichler liebt ihren Beruf als PKA und lebt ihn mit Begeisterung. Vom Einstieg bis zum Sieg beim PKA Dreamteam Award erzählt sie von ihrem Werdegang.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Katrin Pichler ist 38 Jahre alt und kommt aus Liezen. Sie lebt gemeinsam mit ihrer fünfjährigen Tochter in einem Haus, was im Alltag oft einiges an Organisation und Planung erfordert, wie sie erzählt. Was die PKA sonst noch so umtreibt, schildert sie im Interview.

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

KATRIN PICHLER Der Beruf der PKA kam durch meine Tante in mein Leben, die selbst Apothekenhelferin war und mittlerweile in Pension ist. In der Apotheke, in der sie gearbeitet hat, begann ich im April 2011 zunächst als Angestellte. Durch die Unterstützung und Ermutigung meiner sehr engagierten Kolleginnen konnte ich die Lehre zur PKA absolvieren. Meine Lehrabschlussprüfung legte ich 2014 ab. Bis 2022 war ich in dieser Apotheke tätig. Seit Juli 2023 bin ich schließlich in der Stadtapotheke Liezen beschäftigt.

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

KATRIN Am meisten Freude bereitet mir im PKA-Beruf der tägliche Umgang mit Menschen. Die Arbeit ist sehr abwechslungsreich, und es ist ein schönes Gefühl, zu wissen, dass man Menschen helfen kann, vor allem, weil man diese Hilfe oft direkt miterlebt und dafür Dankbarkeit erfährt.

pka *Herzlichen Glückwunsch zum ersten Platz beim PKA Dreamteam Award! Wie hat Ihre Einsendung ausgesehen? Wie war die Erfahrung für Sie und was nehmen Sie mit?*

„Wir sind das absolute Dreamteam, weil wir uns gegenseitig wertschätzen, dennoch viel Spaß haben und auch in stressigen Zeiten stets als Dreamteam agieren.“

KATRIN Vielen Dank! Unsere Einsendung war ein lustiges Video, mit dem wir den PKA-Beruf für alle Altersgruppen greifbar machen wollten. Wir haben versucht, alle unsere Aufgabenbereiche humorvoll darzustellen, und ich glaube, genau diese Mischung ist gut angekommen.

Vor allem, weil wir einfach wir selbst waren. Die Erfahrung war etwas ganz Besonderes, und ich nehme viel Motivation, Teamzusammenhalt und Stolz auf unseren Beruf mit. Die Preisverleihung zum PKA Dreamteam Award in Graz war dann unser Highlight, dort konnten wir uns als Dreamteam auch live präsentieren.

pka *Warum sind Sie der Meinung, dass Ihr Team ein Dreamteam ist?*

KATRIN Wir sind das absolute Dreamteam, weil wir uns gegenseitig wertschätzen, dennoch viel Spaß haben und auch in stressigen Zeiten stets als Dreamteam agieren.

PORTRÄT

Word Rap

- **Glücklich macht mich, ...**
wenn meine Tochter mit einem Lächeln schlafen geht.
- **Meine Stärken...**
liegen in meiner Präzision, meiner lösungsorientierten Arbeitsweise und meinem Organisationstalent.
- **Das würde ich gern können ...**
Gedanken lesen 😊
- **Wenn ich für einen Tag jemand anderer sein könnte, wäre ich gerne ...** eine Hexe, weil ich es spannend fände, magische Fähigkeiten zu haben.
- **Ein Film, der mich zuletzt beeindruckt hat ...**
Medicus
- **Wenn ich eine Farbe wäre, wäre ich ...** definitiv Grün
- **Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich ...** ein Hai
- **Das habe ich noch ganz sicher vor in meinem Leben ...** mehrere Länder bereisen.
- **Ein geheimer Traum von mir ...**
Bergtouren



pka Was verstehen Sie unter einem gelungenen Beratungsgespräch?

KATRIN Ein gelungenes Beratungsgespräch ist für mich, wenn sich die Kundin gut aufgehoben fühlt, Vertrauen gewinnt und weiß, dass sie jederzeit wiederkommen kann. Sie fühlt sich kompetent beraten, verstanden und verlässt die Apotheke mit einem guten Gefühl und Zufriedenheit.

pka Was war das außergewöhnlichste Erlebnis in Ihrer Apotheke?

KATRIN In meiner Zeit in der Apotheke habe ich viele besondere Momente erlebt, zwei stechen jedoch besonders hervor: Zum einen, als Andreas Gabalier persönlich in die Apotheke kam und ich die Gelegenheit hatte, ihn zu bedienen. Zum anderen, als wir als „PKA Dream Team“ ausgezeichnet wurden.

pka Was ist Ihre liebste Heilpflanze und wieso?

KATRIN Meine liebste Heilpflanze ist die Malve, da sie nicht nur eine sehr schöne Pflanze ist, sondern auch vielseitig

eingesetzt werden kann. Besonders schätze ich sie, weil sie Bestandteil eines meiner Lieblingstees ist.

pka Was für Hobbys und Leidenschaften haben Sie?

KATRIN In meiner Freizeit gehe ich gerne ins Fitnesscenter, wandern, joggen in Kombi mit Rad fahren mit meiner Tochter, eislaufen, und Ski fahren. Und am Abend lese ich gerne Krimis.

Ich reise auch sehr gerne. Jedes Jahr fahren wir ans Meer, wobei Italien und Kroatien zu unseren beliebtesten Zielen zählen. Dieses Jahr fliegen wir zum ersten Mal nach Ägypten. Wenn meine Tochter älter ist, planen wir außerdem eine Reise nach Norwegen.

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

KATRIN Mit meiner Oma, da sie sehr früh gestorben ist und ich leider nicht viel Zeit mit ihr hatte. Dadurch hatte ich nicht die Gelegenheit, sie richtig kennenzulernen.

pka Was bringt Sie richtig zum Lachen?

KATRIN Ein richtig guter Witz oder wenn wir bei der Arbeit Spaß haben (und das haben wir oft).

pka Wer ist Ihr Vorbild und warum?

KATRIN J.K. Rowling. Ich bewundere, was sie alles erreicht hat, zunächst mit sehr wenig finanziellen Mitteln und später als alleinerziehende Mutter.

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

KATRIN Die ständigen Konflikte und unnötigen Kriege.

pka Welche Ziele haben Sie für die nächsten Jahre?

KATRIN Beruflich bin ich derzeit zufrieden, alles passt, wie es ist. Privat möchte ich vor allem sparen, um unsere geplante Reise nach Norwegen zu realisieren. Außerdem will ich ein paar einheimische 2.000er-Berge erklimmen.

pka Danke für das Gespräch. □

Antientzündliche Ernährung für Frauen

Mit jedem Lebensjahr verändert sich der Körper, vor allem der einer Frau. Sie bemerken mangelnde Energie, mehr Heißhunger, unruhigen Schlaf und Zyklusprobleme? Dann haben wir hier zwei hormonfreundliche, antientzündliche Rezepte für Sie – mit natürlichen Zutaten, pflanzlicher Vielfalt und ausgewogener Makronährstoffverteilung.

REZEPTE



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN • 45 MIN
VEGAN • GLUTENFREI • DARMFREUNDLICH •
NÄHRWERTE (PRO PORTION):
460 kcal, KH 40 g, P 19 g, F 21 g, BAL 9 g

Feed Good Crunch Bowl

Für das Quinoa-Crunch

90g Quinoa, Salz, 1 TL Olivenöl, 1 TL Currypulver

Für den Salat

220g TK-Edamame, ½ rote Paprikaschote, 150g Rotkohl, 150g Mango, ½ Avocado, 1 TL Zitronensaft, 25g frische Minze, 2 Frühlingszwiebeln, 2 TL schwarze Sesamsamen

Für das Dressing

2 EL Erdnussmus, 2 EL frischer Limettensaft, 1 Msp. Chillipulver, 1 Knoblauchzehe, 1 EL frischer Ingwer, 1 EL Tamari-Soße, 1 EL Yaconsirup oder Dattelmus, 60 ml Pflanzendrink nach Wahl

- 1 Den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen
- 2 Die Quinoa in ein Sieb geben, gut abspülen und anschließend nach Packungsanleitung kochen.
- 3 Anschließend abgießen und mit etwas Salz, Öl und Currypulver mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 20–25 Minuten rösten, zwischendurch wenden
- 4 Für den Salat Edamame mit heißem Wasser übergießen. Paprikaschote entkernen, waschen und würfeln. Rotkohl in Streifen hobeln.
- 5 Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch aus der Avocado holen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.
- 6 Minze waschen, die Blätter abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden.
- 7 Für das Dressing alle Zutaten im Mixer glatt pürieren.
- 8 Edamame abgießen und mit Paprikaschote, Rotkohl, Mango, Avocado, Minze, Frühlingszwiebeln und Sesam in einer großen Schüssel vermengen. Geröstete Quinoa unterheben, mit dem Dressing beträufeln und servieren.



**ZUTATEN FÜR 1 PORTION • 20 MIN
VEGAN • GLUTENFREI • EIWEISSREICH
• DARMFREUNDLICH • NÄHRWERTE
(PRO PORTION): 510 kcal, KH 32 g,
P 38 g, F 18 g, BAL 14 g**

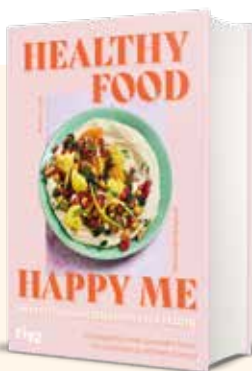
Beeren-Protein-Bowl

400g TK-Beerenmischung (davon mind. 200g Heidelbeeren für eine satte Farbe), 50g Zucchini, 30g vorgegarte Rote Rübe, 1 Banane (ca. 120g, gerne gefroren für Cremigkeit), 150g ungesüßter Sojajoghurt, 30g veganes Vanille-Proteinpulver, 2 EL Haferflocken (ca. 20g; optional glutenfrei), 1 TL Flohsamenschalen (ca. 5g), 1 EL geschälte Hanfsamen (ca. 10g), 100ml Wasser oder ungesüßter Pflanzendrink (z. B. Mandeldrink)

Für das Topping

1 EL Mandelmus oder Cashewmus, 2 EL Granatapfelkerne, 1 EL Walnüsse (grob gehackt), 1–2 Paranüsse (grob gehackt), 1 EL gefriergetrocknete Himbeeren oder Heidelbeeren, 1 EL Zartbitterschokolade (85%) (grob gehackt)

- 1 TK-Beeren auftauen lassen. Zucchini waschen, schälen und grob würfeln. Rote Bete grob zerkleinern
- 2 Alle Zutaten der Bowl in den Mixer geben: Beeren, Zucchini, Rote Rübe, Banane, Sojajoghurt, Proteinpulver, Haferflocken, Flohsamenschalen, Hanfsamen und Wasser oder Pflanzendrink cremig mixen, bis eine dickflüssige, glatte Konsistenz entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Flüssigkeit zufügen.
- 3 Die Beeren-Creme in eine Schale füllen. Dann die Toppings dekorativ auf die Bowl geben: Mandelmus, Granatapfelkerne, Walnüsse, Paranüsse, gefriergetrocknete Beeren und Schokolade. Sofort frisch genießen.



BUCHTIPP

GESUNDHEIT BEGINNT AUF DEM TELLER

Mit der richtigen Ernährung können gerade Frauen ihren Körper unterstützen und Beschwerden wie Endometriose, PMS, Lipödem oder Symptome der Wechseljahre positiv beeinflussen. Die zertifizierte Hormonberaterin Bettina Leidl stellt 50 Rezepte vor, die entzündlich wirken und speziell auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet sind. Eine fundierte Einführung in die Grundlagen, praktische Tipps und eine übersichtliche Liste entzündungshemmender Lebensmittel sowie vielseitige, darmfreundliche Gerichte machen dieses Kochbuch zu einem wertvollen Begleiter für Frauen. Ob vegetarisch, vegan, glutenfrei oder einfach gesund – hier findet jede Frau Inspiration für mehr Wohlbefinden und Vitalität.

HEALTHY FOOD, HAPPY ME

von Bettina Leidl, 2026, riva Verlag, € 24,70

ISBN: 978-3-7423-2944-8

www.m-vg.de/riva

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.



KEINE SCHAM

Inkontinenz und Senkungsbeschwerden im Griff

Viele Frauen kennen es – beim Niesen, Husten oder Springen mit den Kindern verlieren sie ungewollt kleine oder größere Mengen Urin. Mit zunehmendem Alter wird die Muskulatur des Beckenbodens schwächer, was eine Absenkung der Gebärmutter und der umliegenden Organe begünstigt. Auch Schwangerschaften und Übergewicht setzen dem Beckenboden zu. Eine Blasenschwäche kann zusammen, aber auch unabhängig von einer Senkung auftreten. Prof. Ursula Peschers, Spezialistin für Urogynäkologie, erklärt anschaulich die Behandlungsmöglichkeiten, die für das jeweilige Beschwerdebild geeignet sind – von konservativen Therapien wie Beckenbodentraining bis zu chirurgischen Eingriffen. So gewinnen Sie Ihre Lebensqualität zurück!

Prof. Ursula Peschers
2025, TRIAS, € 23,50
ISBN: 978-3-432-11925-0

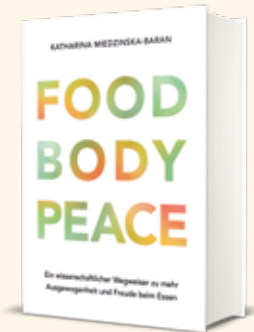
LIEBESERKLÄRUNG AN DEN KUSS

– KISS ME, BABY!

Überraschende Fakten zur Wissenschaft und Geschichte des Kusses

Was macht einen perfekten Kuss aus? Warum küsst der Mensch überhaupt? Und küssen sich die Menschen überall auf der Welt gleich? Die Suche nach Antworten führt tief in die Evolution, Wissenschaft und Kultur des Kusses hinein. Vom antiken Persien bis zu royalen Hochzeitsküssen, von hormonellen Feuerwerken bis zu gesundheitlichen Vorteilen steht eines fest: Küssen bewegt, verführt und verbindet. Mit überraschenden Fakten, humorvollen Anekdoten und praktischen Tipps zeigt Ulrike Zeitlinger, wie der Kuss die Menschheit geprägt und warum er bis heute nichts von seiner Magie verloren hat.

Ulrike Zeitlinger
2026, PIPER, € 23,50
ISBN: 978-3-492-07368-4



ERNÄHRUNGSMINDSET

Food Body Peace

Zweifel bei der Essenswahl, Abnehmfrust und eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper selbst bei einem gesunden Gewicht prägen den Ernährungsalltag vieler Menschen. Dazu kommen die verschiedensten Diäten und Trendthemen in Bezug auf gesunde Ernährung. All das trägt unweigerlich dazu bei, dass Essen für viele ein dauerhaft belastendes Thema ist. Mit „Food Body Peace“ möchte Biologin und Diätologin Katharina Miedzinska-Baran dabei unterstützen, das eigene Ernährungsmindset und -verhalten umzulenken und den Weg zu einer ausgewogenen Ernährung zu finden. In dem Ratgeber gibt sie ebenfalls wichtige Empfehlungen, um unterschiedliche Ernährungsanliegen, darunter etwa Heißhunger und Überessen, eigenständig und dauerhaft zu lösen. Evidenzbasiert, mit Erfahrungsberichten aus der Praxis und alltagstauglichen Empfehlungen.

Katharina Miedzinska-Baran
2025, BOD, € 23,50
ISBN: 978-3-695-19943-3

ATTRAKTIVE AKTIONEN IN JEDER AUSGABE

„Deine Apotheke“: Coupons holen und Geld sparen

IHR PLUS

FÜR MEHR GESUNDHEIT

Tolle Rabatte &
Schnäppchen aus
Ihrer Apotheke



HOLEN SIE SICH JETZT
IHR GESUNDHEITSMAGAZIN
AUS IHRER APOTHEKE!



**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

Thema Gen Z. Welche Aussage stimmt?

- Schönheits- und Körperpflege haben in der Gen Z einen niedrigen Stellenwert.
- Mehr als vorhergehende Generationen folgen die Jahrgänge der Gen Z festgelegten Beauty-Routinen.
- Die Gen Z legt viel Wert auf Schein – Kosmetik ist für sie etwas eher Oberflächliches.
- Zu einem deutlichen Umdenken ist es beim Kaschieren von Hautunreinheiten gekommen.

Thema Gelenke. Welche Aussage stimmt?

- Der Knorpel wird durch die viskose, klare Gelenkflüssigkeit (Synovia) ernährt.
- Männer sind im Allgemeinen öfter als Frauen von Gelenkerkrankungen betroffen.
- Cremes und Salben zeigen eher oberflächliche Effekte.
- Glucosamin gilt als Hauptbestandteil der Knorpelsubstanz und wirkt entzündungshemmend.

Thema Fehler & Haftung. Welche Aussage stimmt?

- Arbeitnehmerinnen haften für Schäden aus ihrer beruflichen Tätigkeit uneingeschränkt.
- Eine entschuldbare Fehlleistung liegt vor, wenn ein Fehler bei höherer Aufmerksamkeit vermeidbar gewesen wäre.
- Fehler sollten zeitnah gemeldet und dokumentiert werden.
- Ein Schaden darf vom laufenden Entgelt abgezogen werden.

Wie heißt „körnig“ auf Englisch?

- itchy
- gloomy
- gritty
- greedy

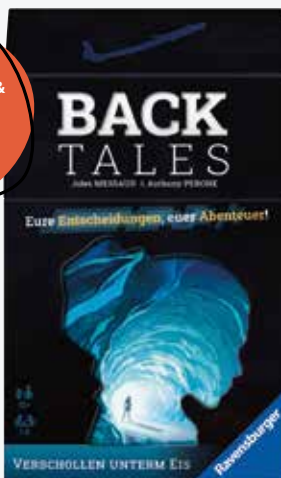
WISSEN ÜBERPRÜFEN & GEWINNEN

PKA-GEWINNSPIEL

„Back Tales“ ist ein kooperatives Mystery-Kartenspiel. Die Spielerinnen entscheiden selbst, wie die Geschichte verläuft. Sie schlüpfen gemeinsam in die Rolle von Sophie und begeben sich auf eine riskante Rettungsmission nach ihrem Bruder John. Jede Entscheidung kann den Lauf der Geschichte verändern. Die innovativen Karten mit Fenstern und Aussparungen bieten den Spielerinnen ein neues Spielerlebnis im Bereich der Mystery- und Rätselspiele. Während die Vorderseiten Szenen darstellen und die Geschichte erzählen, geben die Rückseiten die Konsequenzen der Entscheidungen wieder. Schafft ihr es, John zu retten und den Schatz zu bergen?

Unter allen Wissensquiz-Teilnehmerinnen werden 3x „Back Tales – Verschollen unterm Eis“ von Ravensburger für 1 bis 6 Spielerinnen ab 10 Jahren verlost.

MITMACHEN &
GEWINNEN:
1 von 3 Spielen
gewinnen!*



* Infos zur Teilnahme & Gewinnspielinformation

Eine Teilnahme setzt Ihre Registrierung unter pka-up.apoverlag.at voraus. Unter jenen Leserinnen, die die Fragen online beantworten und bei der Anmeldung die Wohnadresse für die Zusendung des Gewinnpreises angegeben haben, verlosen wir diesmal: 3 x das Spiel „Back Tales“. Mit dem Abschieken des Testergebnisses willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspieles kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an fortbildung@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 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.

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!



2 TICKETS*
FÜR HOMAJON
SEFAT
GEWINNEN

GEWINNSPIEL

— HOMAJON SEFAT: ROMANTIK

Homajon Sefat bastelt an einem Kabarett-Comeback. Dieses Mal macht ihm die Depression keinen Strich durch die Rechnung. Mit seiner – oft ratlosen – Liebe zum Leben hat er sich vom schwarzen Hund emanzipiert. Er hat ihn während des Schreibens gestreichelt, dann gestrichen, als Zugabe zurückgeholt und mit einer Mörderpointe garniert. All das mündet in überraschenden Pointen, manchmal in satirischen Liedern uvm. Sefat ist Kabarettist und Autor (u. a. „Kabarettgipfel“) und Podcaster („Café Depresso“).

Wir verlosen 2 Karten für die Premiere von „Romantik“ am 31.3.2026 (20 Uhr) in der Kulisse Wien.

* Infos zur Teilnahme & Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail mit dem Betreff „Romantik“ sowie ihrem Namen und Anschrift an gewinnspiel@apoverlag.at. Einsendeschluss ist der 24.3.2026. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 67.

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.

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

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

Auflösungen

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

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

KREUZWORTRÄTSEL

Dem Lösungswort auf der Spur

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------------|---|----------------------------|
| Fisch | physik. Begriff | Arberhengst b. Karl May | antike Kreuzfahrerstadt | Gesangsgruppe | Kfz-Kz. Innsbruck-Land | Mann mit großem Vermögen | Kfz-Kz. Tuikel | gerodet | gramm. Form v. düren | freundlich, nett | Arbeitsmaterial d. Töpfers |
| | | | | Falle | | | 7 | | | | |
| | | einstellige Zahl | die Sonne betreffend | | | | | Oberhaupt der kath. Kirche | Kurtzw. f. Rio de Janeiro | | |
| Teil des sibirischen Eichhörnchens | klangvoll | | | | Tanz | | | ugs.: rau-chen | | | |
| Gebets-ende | | 1 | ethischer Begriff | Kfz-Kz. von Trinidad und Tobago | alt-russ. Adliger | | | | Wasser-vogel | Abk. f. engl. Herr | duftende Blume, Pflanze |
| Zusammenhalt | Landschaft | bergmännischer Begriff | | | | | Staats-schatz | Abk. f. Ki-lometer | 3 | Kfz-Z. v. Irland | |
| 5 | | | | | türk. Speise, gefüllte Weinblätter | Hafenstadt in Oregon | | | | | |
| lat.: Gefäß | | Belagtheit | Abk.f.: der Obige | | | lat.: und | | See i. Lappland | | Abk.f. Teil-von alt-röm. Zahlzeichen: 1 | 2 |
| | | botanisch: aufrecht, gerade | | | | Boden-nahrung, Mist | französ. Männername | | | | |
| Erfolg, Knüttler | | französ. Artikel | 6 | Berg im Himalaja | an dieser Stelle engl.: an, auf | | 4 | engl. Ver-neinung | 9 | Abk.f. Poly-ethylen | Vorfahre |
| | | dl. Vor-silbe | franzö-sisch: Liebe | | | | 8 | ehem. ung. Herrscher | Abk.f. Kam-merumlage | | |
| englisch: Auto | Fuhrwek | 10 | | | | | | Rabervogel | | | |
| Schmuckstein | | | | | | Farbe der Hoffnung | | | | Kfz-Kz. Niederlande | |

Lösungswort

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

Das Lösungswort der Ausgabe 06 | 25 war: „Mistelzweig“

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 Wilzek. **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 Ansel, 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; Siegrinde 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-optimierer gmbh, Dr.-Arthur-Lemisch-Platz 7 – 2. OG | RAINERHOF, 9020 Klagenfurt am Wörthersee. **Erscheinungsweise:** 6 x im Jahr. Der APOVERLAG behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der der Redaktion übereinstimmen muss. Offenlegung gemäß § 26 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 26, UW 1429 mst druck-optimierer gmbh

Für alle, die mehr wollen

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



Vitamin D

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

Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwenden. Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Erzeugnis außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern!
Nähere Informationen unter: www.dermapharm.at

