

DIE PHARMAZEUTISCH-
KAUFMÄNNISCHE ASSISTENTIN

pka Magazin

04
26

PKA praxis

– LANGSAM UND SCHMERZLOS

Die stille Gefahr
Bluthochdruck

PKA intern

– ARBEITSRECHT IN DER APOTHEKE

Juristische Mythen
gründlich aufgeklärt

PKA life

– MITMACHEN & GEWINNEN

Tolle Rätsel, Quiz
und Gewinnspiele



IM FOKUS

Was tun, wenn's wehtut?

© Shutterstock

EINLADUNG

26. BERATERKONGRESS

vom 25. bis 27. September 2026 in Zell am See

Longevity und Schüßler Salze Gesund, aktiv und selbstbestimmt altern



Longevity trifft Schüßler Salze – ein Thema, das aktueller nicht sein könnte.

Gesund, aktiv und selbstbestimmt älter werden – der Wunsch nach mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter bewegt heute viele Menschen und prägt zunehmend die Beratung in der Apotheke und im Gesundheitsbereich. Genau diesem spannenden Zukunftsthema widmet sich der

26. Beraterkongress in Zell am See vom 25. bis 27. September 2026.

Freuen Sie sich auf inspirierende Vorträge, praxisnahe Impulse und neue Perspektiven rund um Longevity, Ernährung, Zellgesundheit, Bewegung, Schlaf und die Rolle der Schüßler Salze im modernen Gesundheitsverständnis. Nutzen Sie die Gelegenheit zum fachlichen Austausch, zum Netzwerken und zum gemeinsamen Weiterdenken eines Themas, das unsere Zeit nachhaltig prägt.

Am Freitag, den 25. September 2026, beginnt die Veranstaltung um 19.00 Uhr mit der Begrüßung und Eröffnung. Anschließend referiert Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger von 19.30 bis 21.30 Uhr zum Thema **„Was ist Longevity?“**.

Am Samstag, den 26. September 2026, eröffnet FH-Ass. Prof. Thomas Michael Haug, MSc den Seminartag mit dem Vortrag **„Gesundheit dem Leben zurückgeben“**, der von 9.00 bis 12.00 Uhr stattfindet. Am Nachmittag spricht Mag. Susana Niedan-Feichtinger von 14.00 bis 15.30 Uhr über **„Tatort Zelle, freie Radikale und Schüßler Salze“**. Von 15.50 bis 17.20 Uhr widmet sich HP Susanne Bernegger-Flintsch dem Thema **„Ernährung und Fasten“**, bevor Thomas Feichtinger den Tag von 18.00 bis 19.00 Uhr mit dem Vortrag **„Bewegung und gesunder Schlaf“** abschließt.

Am Sonntag, den 27. September 2026, referiert Ing. Regina Schnaitter von 9.00 bis 10.30 Uhr über **„Nährstoffe und Schüßler Salze“**. Den Abschluss der Veranstaltung bildet Thomas Feichtinger mit dem Vortrag **„Schüßler und Longevity“**, der von 10.50 bis 12.30 Uhr stattfindet.

Ort der Veranstaltung: WIFI - Wirtschaftskammer Zell am See, Schulstraße 14, 5700 Zell am See

Anmeldung über das Formular an akademie@adler-pharma.at
oder per Fax: 0043 (0) 6545 200 50 4

Link zu adler-pharma.at
und dem Anmeldeformular



Wir freuen uns auf ein Wiedersehen, eine gute Zeit bis zum Kongress, viel Freude und Schwung!

**Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger, Dr. Stephan Niedan
& das Team der Adler Pharma**

EDITORIAL

Den Sommer bewusst nutzen: Geschätzte PKA, liebe Apotheken-Mitarbeiterin!

Der Sommer bringt eine besondere Stimmung in unsere Apotheken. Nach den oft intensiven Monaten des Winters und Frühlings kehrt wieder etwas mehr Ruhe ein.

Diese ruhigeren Wochen bieten die Gelegenheit, sich jenen Aufgaben zu widmen, die im lebhaften Apothekenalltag manchmal auf der To-do-Liste immer wieder nach unten geschoben werden. Ob Organisation, Warenpflege, Dokumentation oder die Vorbereitung auf die Winterbevorratung: Diese jetzt vorzubereiten, erspart in stressigeren Zeiten wieder mehr Nerven und schafft mehr Platz für die Anliegen unserer Kundinnen.

Es sind oft diese Arbeiten im Hintergrund, die kaum wahrgenommen werden, aber absolut unerlässlich für Qualität, Sicherheit und einen professionellen Ablauf sind. Ihr Engagement, Ihre Genauigkeit und Ihr Blick fürs Detail leisten dabei einen unverzichtbaren Beitrag zum Erfolg unserer Apotheken.

Gleichzeitig ist der Sommer auch die Zeit des Innehaltens. Die Urlaubsmonate erinnern uns



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

daran, wie wichtig Erholung und Ausgleich sind. Wer täglich Verantwortung übernimmt, braucht auch Zeit, um Kraft zu schöpfen. Urlaub und Erholung sind eine wichtige Voraussetzung dafür, langfristig motiviert, gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Ich möchte Sie daher ermutigen, die Sommerpause bewusst für sich zu nutzen – zum Ausschlafen, Erholen, für schöne Momente mit Familie und Freunden oder einfach für jene Dinge, die im Alltag oft zu kurz kommen. Mit neuer Energie, frischen Ideen und vollem Elan fällt der Start in den Herbst umso leichter.

Genießen Sie die Sommerzeit und kommen Sie gut erholt und motiviert wieder zurück.

Mit besten Grüßen
Mag. pharm. Thomas W. Veitschegger



INTRO

_ LIEBE PKA!

Ich hoffe, ihr hattet bisher einen schönen Sommer. Vielleicht konntet ihr euch ja schon eine kleine Auszeit im Urlaub gönnen. Geschwitzt haben wir in diesem Jahr jedenfalls schon ordentlich.

Doch nicht nur wir kämpfen mit der Hitze. Auch unsere vierbeinigen Freunde sind mehr denn je auf unsere Hilfe angewiesen. Lest mehr darüber im Artikel auf *Seite 38*.

Manche Dinge kündigen sich ja bekanntlich lautstark an, andere schleichen sich ganz leise in unseren Alltag. Schmerzen gehören definitiv dazu. Mal sind sie ein kurzes Warnsignal, mal ein hartnäckiger Begleiter, der uns ausbremst und Aufmerksamkeit einfordert. Deshalb widmet sich die Coverstory auf *Seite 12* einem Thema, das nahezu jeden Menschen irgendwann betrifft. Denn wer Schmerzen besser versteht, kann auch gezielter etwas dagegen tun.

Nicht alle gesundheitlichen Risiken machen sich jedoch so deutlich bemerkbar. Bluthochdruck bleibt oft lange unbemerkt, obwohl er leise seine Spuren hinterlässt. Warum regelmäßiges Messen so wichtig ist und wie man Herz und Gefäße unterstützen kann, erfahrt ihr in einem weiteren spannenden Artikel auf der *Seite 22*.

Somit wünsche ich euch wie immer viel Spaß beim Lesen und Lernen und einen schönen restlichen Sommer.

Eure

KATJA EIBENBERGER
Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin

Inhalt

04
26



PKA praxis

7 Wissenswertes praxis

12 COVERSTORY Schmerz im Fokus

Was tun, wenn's wehtut? Wir haben die wichtigsten Antworten für Sie gesammelt.

17 PKA Markt

18 Mikronährstoffe

Alles, was Sie über Taurin wissen müssen

20 Drei Fakten zu Hautpflege im Sommer

22 Der stille Druck

Das Wichtigste rund ums Thema Bluthochdruck

28 Do you speak English?

Teil 45: Irregular bowel movements

32 Alles andere als oberflächlich

Hautpflege für Diabetikerinnen

36 KOLUMNE VON JENS WOLFF

Wenn der Akku leer ist, bevor der Tag vorbei ist

Tipps und Tricks zum Wiederaufladen

38 Tierberatung an der Tara

Wenn der Asphalt glüht

PKA intern

- 43** **Wissenswertes intern**
- 46** **KOLUMNE VON**
MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHNIG
Weiterbildung lässt deine
Persönlichkeit wachsen
 Warum berufliche Weiterentwicklung wichtig ist
- 48** **Lehrlingswettbewerbe 2026**
 Wenn junge PKA zeigen, was in ihnen steckt
- 52** **Alles, was Recht ist**
 Arbeitsrechts-Mythen aus der Apotheke
- 56** **Gut vorbereitet für die LAP...**
 Teil 30: Blähungen & Verstopfung



PKA life

- 57** **Wissenswertes life**
- 59** **Buchtipps**
 Da sollten Sie auch mal reinschauen
- 60** **Im Gespräch mit...**
 Leonie Weißbacher im Porträt
- 62** **Rezepte**
 Gutes aus dem Wald
- 64** **Mehr Wissen für PKAs**
 Wissen Sie schon alles?
 Wissen überprüfen und gewinnen
- 66** **Rätsel, Quiz & Impressum**



**Gemeinsam.
Kinder.
Stärken.**

SPENDEN UNTER WWW.PROJUVENTUTE.AT
 SPENDENKONTO: IBAN: AT76 2011 1501 4167 8400



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



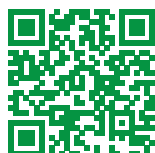
24. SEPTEMBER 2026 – Wien

Austria Trend Parkhotel Schönbrunn
Hietzinger Hauptstr. 10–14, 1130 Wien
Anmeldeschluss: 9. Sept. 2026



6. OKTOBER 2026 – Linz

Courtyard by Marriott Linz
Europaplatz 2, 4020 Linz
Anmeldeschluss: 21. Sept. 2026



21. OKTOBER 2026 – Salzburg

Imlauer Hotel Pitter
Rainerstraße 6, 5020 Salzburg
Anmeldeschluss: 6. Oktober 2026



4. NOVEMBER 2026 – Klagenfurt

Lakeside Spitz
Lakeside B11, 9020 Klagenfurt
Anmeldeschluss: 20. Oktober 2026

DIE VORTRAGENDEN



Mag. pharm.
Philipp Rieder



Mag. pharm.
Bernd Edler, BA



Mag.
Daniela Gruber



Mag. pharm.
Ulrike Walther



MODERATION
Mag. pharm. Paul Hauser





Erfolgserlebnis

_ NEUES ANTIBIOTIKUM ENTDECKT

Angeichts weltweit zunehmender Antibiotika-Resistenzen ist die Suche nach neuen Wirkstoffen dringlicher denn je. Einem internationalen Forscherteam ist nun dahingehend ein Erfolg gelungen. Aus *Streptomyces rimosus*, bislang bekannt als Produzent von Oxytetracyclin, einem Breitbandantibiotikum, das primär in Augen- und Hautsalben zum Einsatz kommt, konnte ein bislang unbekanntes Antibiotikum isoliert werden. Der Wirkstoff Manikomycin zeigt Aktivität gegen multiresistente Erreger und weist keine Kreuzresistenzen mit klinisch eingesetzten Antibiotika auf. In einem Mausmodell war die Verträglichkeit akzeptabel. Die Wirksamkeit in Infektionsmodellen blieb jedoch limitiert. Weitere Optimierungen der pharmakologischen Eigenschaften gelten als möglich. Interessant sind diese Ergebnisse auch vor dem Hintergrund weiterer potenzieller Wirkstoffentdeckungen. Sie zeigen, dass bekannte Mikroorganismen durch verbesserte Fraktionierungsverfahren weiterhin neue chemische Gerüste liefern können.



DRUG CHECKING

Erweitertes Angebot in Wien

In illegalen Drogen ist oft nicht das drinnen, was beworben wird. Drug Checking, die chemische Analyse von Konsumproben, gilt als zentrales Instrument zur Gefahrenvermeidung. In Wien baut das Drogen-Analysezentrum checkit! (Suchthilfe Wien) dieses Angebot nun aus und eröffnete kürzlich einen zweiten Standort.

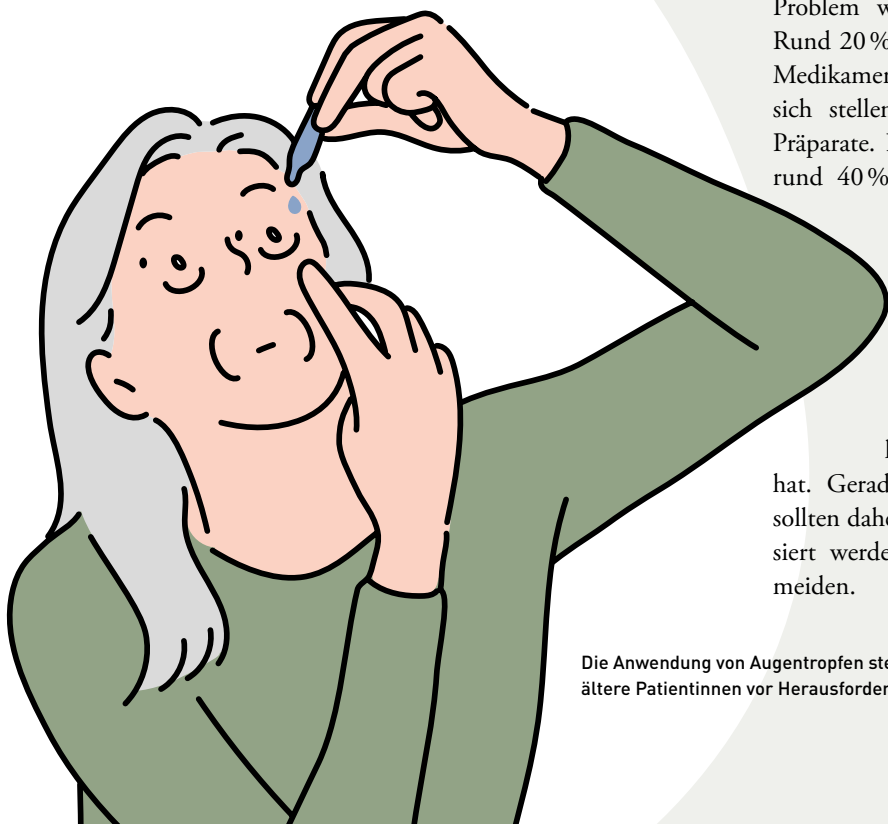
Neben der Anlaufstelle in der Gumpendorfer Straße können Konsument:innen ihre Proben nun auch im Meidlinger U4-Center analysieren lassen. Den Ausbau begründet die Wiener Sucht- und Drogenkoordination mit einem riskanteren Markt: Der Europäische Drogenbericht 2026 zeige einen vielfältigeren und dynamischeren Drogenmarkt. checkit! analysiert psychoaktive Substanzen kostenlos und anonym und berät zu Risiken und sicherer Verwendung. Proben können auch in teilnehmenden Wiener Apotheken und bei ausgewählten Veranstaltungen abgegeben werden.

JR

MEDIKATION IM ALTER

Oft nicht altersgerecht

PKA praxis



W as die Erfahrung an der Tara immer wieder zeigt, belegt nun auch eine aktuelle Studie aus Deutschland, deren Ergebnisse auch auf Österreich durchaus anwendbar sind: Viele ältere Menschen haben Schwierigkeiten beim Umgang mit ihren Medikamenten. Das Öffnen von Verpackungen ist ebenso ein häufiges Problem wie das langfristige Management. Rund 20 % der Befragten ab 70 Jahren gehen Medikamente aus. Als problematisch erweist sich stellenweise auch die Anwendung der Präparate. Bei Augentropfen etwa berichteten rund 40 % der Studienteilnehmerinnen von Schwierigkeiten. Die Ergebnisse zeigen eindrücklich, dass die Therapiesicherheit und auch der Erfolg nicht nur von der richtigen Verordnung und der Patientendisziplin abhängen, sondern dass die praktische Handhabung entscheidenden Einfluss hat. Gerade altersbedingte Einschränkungen sollten daher stärker erkannt und gezielt adressiert werden, um Medikationsfehler zu vermeiden.

JR

Die Anwendung von Augentropfen stellt viele ältere Patientinnen vor Herausforderungen.

LONGEVITY-FORSCHUNG

Anti-Aging fürs Immunsystem?

Spätestens seit eine Langzeitstudie in Bruneck Hinweise auf potenzielle lebensverlängernde Eigenschaften gegeben hat, gilt Spermidin als Hoffnungsträger in der Longevity-Forschung. Das biogene Polyamin spielt bei der Autophagie, dem Prozess der Zellreinigung, eine wichtige Rolle und unterstützt so die Zellerneuerung.

Eine aktuelle Pilot-Studie der Universität Oxford liefert nun erste Hinweise darauf, dass Supplementierung dieses körpereigenen Stoffs, der im Alter zunehmend weniger produziert wird, sich auch auf die Aktivität des Immunsystems positiv auswirken könnte. Konkret konnte in einer 40 Probandinnen und Probanden umfassenden Doppelblind-Studie eine verbesserte Immunantwort auf den SARS-COVID-19-Impfstoff nachgewiesen werden. Die Studie zeigt, dass

bei Spermidingabe deutlich weniger Marker für Immunoseneszenz, also das altersbedingte Nachlassen des Immunsystems, nachgewiesen werden konnten. Wiewohl diese ersten Ergebnisse vielversprechend sind, weisen die Autoren allerdings darauf hin, dass sich die Ergebnisse dieser als Pilotstudie konzipierten Untersuchung erst in breiter angelegten Studien bestätigen müssten. **JR**



spermidine^{LIFE}

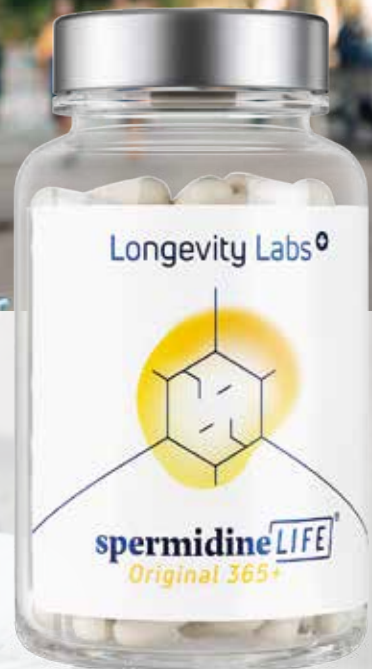
In Kooperation mit
der Universität Graz



Vertraue auf das Original-Spermidin

Unterstütze Deine Zellen mit **spermidineLIFE® Original 365+¹**. Egal ob Herzzelle, Leberzelle oder Gehirnzelle - sie alle brauchen **Unterstützung bei der Zellerneuerung**, um Dich lange gesund zu halten.

spermidineLIFE® mit 100% natürlichem Spermidin dank einzigartigem **CelVio Complex®** - klinisch getestet.² Entscheide Dich für den **Weltmarktführer!**



PZN: 5670886

¹ Zink trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese, einer normalen kognitiven Funktion und dem Schutz der Zelle vor oxidativem Stress bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.
² Aging (Albany NY). 2018;10(1):19-33 doi: 10.18632/aging/101354.

Damit Ihre Kund:innen aktiv bleiben.

Der Bewegungsapparat leistet im Alltag oft harte Arbeit. Mit den fisiocrem Produkten können Kund:innen Muskeln und Gelenke gezielt unterstützen und die darüber liegenden Hautbereiche pflegen.

Mit Beginn der Outdoor-Saison steigt der Aktivitätslevel vieler Österreicher:innen wieder deutlich an. Ihre Kundschaft möchte in Bewegung bleiben – sei es beim Sport, bei der Arbeit oder im Alltag. Leider gehen mit Bewegungsaktivitäten häufig Beschwerden einher: Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen oder kleinere Verletzungen wie Zerrungen oder Prellungen gehören jetzt zu den typischen Beratungsthemen am HV. Hier ist Ihre gezielte Empfehlung gefragt.

Den Bedarf erkennen und mit fisiocrem gezielt bedienen.

Je nach Kundenbedürfnis können Sie mit den Produkten von fisiocrem individuell unterstützen:

- > Zur Pflege der Haut **fisiocrem Cream Active** und **fisiocrem Cream Cannabis**
- > Bei akuten Schmerzen **fisiocrem Gel Forte**
- > Für schnelle Kühlung bei Verletzungen und Schmerzen **fisiocrem Spray Active Ice**

Gut zu wissen für Ihre Beratung: fisiocrem Gel Forte sowie die beiden Cream Produkte basieren auf der besonderen FisiActive-Formel mit Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs. Präparate mit natürlichen Inhaltsstoffen liegen im Trend und werden häufig nachgefragt.

Schnell wirksam bei akuten Schmerzen: fisiocrem Gel Forte

Kommen Kund:innen mit akuten Beschwerden in die Apotheke, ist fisiocrem Gel Forte die Lösung:

- > Medizinprodukt. Kühlendes Schmerzgel zur Behandlung und Linderung von akuten Muskel-, Gelenk- und Bänderschmerzen

fisiocrem begeistert Kund:innen in Befragungen

(Konsumgöttinnen / Produktpioniere):

- 98% finden fisiocrem Cream Active sehr gut¹
- 95% bestätigen den wohltuenden Effekt von fisiocrem Cream Cannabis²
- 199.663 Weiterempfehlungen sprechen für Produktqualität²



- > Wirkeintritt bereits innerhalb von 30 Minuten, bis zu 24 Stunden Schmerzlinderung bei 2 Anwendungen pro Tag.
- > Klinisch belegt: Schmerzlinderung um bis zu 90 % nach 10 Tagen³

Die Haut aktiver Menschen braucht regelmäßige Pflege.

Viele Kund:innen suchen nicht nur akute Hilfe, sondern auch nach Pflegeprodukten für Sport oder körperliche Belastung. Hier können Sie zwei Präparate empfehlen:

fisiocrem Cream Active

- Massagecreme zur Pflege der Haut im Bereich von Muskeln und Gelenken
- Wohltuende, beruhigende und erfrischende Wirkung
- Sorgt auf der Haut für ein Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens

fisiocrem Cream Cannabis

- Cannabis-Creme zur Pflege der Haut im Bereich von beanspruchten Muskeln und Gelenken
- Mit hochwertigem CBD in Kombination mit Arnika- und Johanniskrautextrakt
- Beruhigt, entspannt, bringt der Haut Wohlbefinden, Linderung sowie ein Wärmegefühl

Sportverletzungen?

Ihre Kund:innen können cool bleiben.

Bei klassischen Sportverletzungen einfach zusätzlich ein sofort wirksames Kälteprodukt empfehlen:

fisiocrem Spray Active Ice.

- Medizinprodukt. Kälte-Spray zur Behandlung von Gelenk- und Muskelschmerzen
- Sofortige und langanhaltende Schmerzlinderung bei Gelenk- und Muskelverletzungen wie z. B. Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen etc.

Mit der fisiocrem Range den Abverkauf aktivieren.

Fisiocrem ist eine Empfehlung, die sich für Ihre Apotheke auszahlt, denn die Kombination aus Wirksamkeit und natürlichen Inhaltsstoffen ist das, was sich aktive Menschen jeden Tag für ihren Bewegungsapparat wünschen. ➤



Mehr Infos sowie Quizfragen
mit Gewinnspiel finden Sie auf:
pkacampus.apoverlag.at

1 Basis: 821 Bewertungen der TesterInnen (Konsumentinnen + Produktioniere) bei verschiedenen Online-Plattformen

2 Reporting fisiocrem Cream Cannabis Oktober 2025 bis Januar 2026 1.000 Testerinnen (700 Konsumentinnen & 300 Produktioniere).

3 Klinische Studie Fisiocrem Gel forte vs. Placebo, Messpunkte Tag 0,5 und 10.

fisiocrem
FORTE



STARK GEGEN DEN SCHMERZ



fisiocrem GEL FORTE

- Schnelle Wirkung – innerhalb von 30 Minuten
- Bis zu 24 Stunden Schmerzlinderung*
- Sofortiger Kühleffekt



**SCHNELLE
LINDERUNG**

Weitere Infos unter: www.fisiocrem.at

* mit 2 Anwendungen/Tag

 **Uriach**

CHRONISCHE SCHMERZEN

Schmerz im Fokus

Coverstory

Vor allem bei chronischen Schmerzen des Stütz- und Bewegungsapparates helfen neben der klassischen medikamentösen Schmerztherapie oft auch pflanzliche Präparate.

**Egal ob Rücken-, Zahn-, Regel-, Arthrose- oder Nervenschmerzen:
Gerade länger andauernde, chronische Schmerzen setzen den Menschen zu.
Sie können körperliche Einschränkungen mit sich bringen oder
durch depressive Stimmung, angstvolle Gedanken und
Schlafstörungen belasten. Die Apotheke ist bei kleinen und
größeren Schmerzzuständen oftmals die erste Anlaufstelle für Hilfe.**

VON MAG. PHARM. DORIS AUINGER

Schmerz wird laut der Internationalen Vereinigung für das Studium von Schmerzen (IASP) als unangenehme sensorische und emotionale Erfahrung beschrieben, die mit tatsächlichen oder potenziellen Gewebeschädigungen verbunden ist bzw. diesen ähnelt.

Das komplexe Warnsignal kann neben der Unterscheidung in akut oder chronisch (> 3 Monate andauernd) in die Hauptkategorien nozizeptiver und neurologischer Schmerz unterteilt werden.

Schmerzreize werden an entsprechenden Körperstellen von Schmerzrezeptoren, den sogenannten Nozizeptoren, wahrgenommen. Diese leiten den Reiz in Form elektrischer Impulse in wenigen Millisekunden über aufsteigende Nervenfasern und das Hinterhorn des Rückenmarks zum zentralen Nervensystem weiter.

Nozizeptoren finden sich im gesamten Organismus (mit Ausnahme von Gehirn und Rückenmark) und reagieren auf thermische (Hitze, Kälte), mechanische (Stich, Schnitt, Quetschung) sowie chemische Reize (pH-Wert-Änderungen). Je nach Entstehungsort im Körper kann in somatischen (wenn die schmerzauslösende Ursache von Haut, Bindegewebe, Knochen, Muskeln oder Gelenken ausgeht) bzw. viszeralen („Eingeweide-“) Schmerz weiter unterteilt werden.

Die erwähnten neuropathischen Schmerzen entstehen durch Schädigung des Nervensystems, beispielsweise gehören Erkrankungen wie Post-Zos-

ter-Neuralgie, diabetische Polyneuropathie oder auch der Phantomschmerz zu dieser Kategorie. Charakteristisch sind anfallsartig einschießende starke Schmerzen, die häufig als brennend, stechend oder auch elektrisierend beschrieben werden.

Vorsicht, Nebenwirkungen!

Die klassische (Selbst-)Behandlung von Schmerzzuständen erfolgt meist mit rezeptfreien oral einzunehmenden Analgetika (z. B. Vertreter der Gruppe der Nicht Steroidalen Antirheumatika [NSAR] oder Paracetamol) in Form von Tabletten, Dragees, Weichkapseln oder Suspensionen. Topische Zubereitungen (z. B. Salben, Cremes, Gele, Pasten, Schmerzpflaster) mit schmerzstillenden Arzneistoffen und Pflanzenextrakten verfügen teilweise über wärmende oder kühlende Zusätze (z. B. ätherische Öle, Menthol) und tragen dadurch zur Schmerzlinderung bei.

Analgetika weisen vor allem bei oraler Einnahme zahlreiche Nebenwirkungen (z. B. Magen-Darm-Beschwerden, Nierenprobleme, Beeinflussung der Blutgerinnung) sowie Wechselwirkungen auf, weshalb auch bei der vermeintlich „harmlosen“ Kopfschmerztablette bestehende Grunderkrankungen und Co-Medikationen abzuklären sind.

Dauerhafter sowie unkontrollierter Schmerzmittelgebrauch (ungeeigneter Arzneistoff, falsche Dosierung, zu häufige Wiederholungen der Einnahme binnen kurzer Zeit) hat negative Aus-



Analgetika weisen vor allem bei oraler Einnahme zahlreiche Nebenwirkungen, etwa Magen-Darm-Beschwerden, Nierenprobleme oder Beeinflussung der Blutgerinnung auf.

wirkungen auf den Körper und kann wiederum selbst Schmerzen auslösen („Analgetika-Kopfschmerz“).

Zur besseren Verträglichkeit der schmerzstillenden Arzneiform sollte die Einnahme am besten nach einer Mahlzeit und mit ausreichender Menge (200 ml) Flüssigkeit – idealerweise Wasser – erfolgen.

Hilfe aus der Pflanzenwelt

In der Pflanzenheilkunde sind einige Heilpflanzen mit schmerzhemmenden Wirkungen wie z.B. Weide, Mädesüß, Teufelskralle oder Beinwell zu finden. Während aufgrund rascher Wirksamkeit für akute Beschwerden »



Topische Zubereitungen mit schmerzstillenden Arzneistoffen und Pflanzenextrakten verfügen teilweise über wärmende oder kühlende Zusätze und tragen dadurch zusätzlich zur Schmerzlinderung bei.

» äußerliche Zubereitungen als geeignet gelten, sind die Effekte oral eingenommener Phytopräparate erst nach einigen Tagen spürbar und für chronische Schmerzzustände sinnvoll. Besonders Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat können mit pflanzlichen Präparaten gut behandelt bzw. unterstützt werden.

Orthomolekulare Medizin bei Schmerzen

Neben einer klassischen medikamentösen Therapie können insbesondere zur unterstützenden Behandlung chronischer Schmerzen Vitamine und Mikronährstoffe gute Dienste leisten.

Die Vitamine B1, B6 und B12 wirken schmerzstillend und tragen zur Regeneration gereizter bzw. verletzter Nervenfasern bei. So gilt B1 in der Behandlung alkoholischer und diabetischer Neuropathien als gute Zusatztherapie, während Vitamin B6 lindernde Effekte auf Schmerzen beim Karpaltunnel- sowie beim prämenstruellen Syndrom zeigt. Vitamin B12 hat sich bei Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule und beim Ischias-Schmerz

als hilfreich erwiesen. Eine sinnvolle Ergänzung stellt im Idealfall die Supplementierung aller acht B-Vitamine in Kombination dar.

Vitamin E hat schmerz- und entzündungshemmende Eigenschaften und hat sich deshalb bei degenerativen Gelenkbeschwerden sowie Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises bewährt. Eine Kombination mit dem antioxidativen Vitamin C gilt als sinnvoll.

Vitamin D3 kann aufgrund seiner immunmodulierenden Wirkungen und damit verbundener Verminderung von schmerz- und entzündungsfördernden Botenstoffen zur Linderung von Schmerzen beitragen, wobei der aktuelle Vitaminstatus berücksichtigt werden sollte.

Die kontinuierliche Zufuhr von Ω -3-Fettsäuren zeigt bei chronischen Schmerzen wie z. B. des Stütz- und Bewegungsapparates sowie bei Periodenschmerzen gute Wirkungen. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren können die Bildung von Schmerz- und Entzündungsmediatoren unterdrücken.

Verspannte Muskulatur, Migräne, Spannungskopfschmerz, Beinkrämpfe sowie Schmerzen im Zusammenhang mit der Menstruation sprechen gut auf die Behandlung mit Magnesium an.

Als Ausgangssubstanz für die Produktion des „Glückshormons“ Serotonin vermag die Aminosäure L-Tryptophan unter anderem die Schmerzsensitivität zu vermindern. Die Zufuhr der Vorstufe 5-Hydroxytryptophan kann deshalb bei unterschiedlichen Schmerzen wie Migräne oder Reizdarmsyndrom hilfreich sein.

Eine gute Versorgung mit Antioxidantien, etwa mit dem Spurenelement Selen, kann die Entzündungsaktivität und auch Schmerzzustände verringern.

Ernährungstipps

Da das generelle Schmerzempfinden bei einer Übersäuerung des Gewebes erhöht ist, empfiehlt sich eine pflanzenbasierte, ausgewogene Ernährung:

- Verzehr von Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten (z. B. Haferflocken, Vollkornbrot, Linsen, Kichererbsen)

TABELLE

_ VITAMINE UND MIKRONÄHRSTOFFE

SUPPLEMENT	EMPFOHLENE TÄGLICHE DOSIERUNG BEI SCHMERZEN
B-Komplex	100–300 mg
Vitamin B1	50–100 mg
Vitamin B6	25–50 mg
Vitamin B12	250–1.000 µg
Vitamin E	100–200 mg
Vitamin C	500–1.000 mg
Vitamin D3	4.000–5.000 I.E.
Omega-3-Fettsäuren	1–2 g
Magnesium	300–600 mg
5-Hydroxytryptophan	100–200 mg
Selen	100–150 µg

Kytta

Für die Gelenke Ihrer Kunden

1 Akute Schmerzen

Zur Linderung von Gelenk- und Muskelschmerzen empfehlen Sie Kytta® Schmerzsalbe*

1. Wirkt klinisch erwiesen schnell und effektiv gegen Schmerzen¹
2. Keine bekannten Wechselwirkungen, auch nicht mit NSAR²



Pflanzliches Arzneimittel

2 Tägliche Unterstützung

Für Gelenkgesundheit empfehlen Sie
KyttaVit MIT 4-IN-1 FORMEL³**

**Hohe Dosis Glucosamin
plus Chondroitin & Omega-3**

Knochen

Vitamin D, Mangan & Zink³

Muskeln

Vitamin D³

Knorpel

Vitamin C³

Bindegewebe

Mangan³

KyttaVit hat einen der
**höchsten Gehalte
an Glucosamin** auf
dem österreichischen
Nahrungsergänzungsmittelmarkt⁴



Nahrungsergänzungsmittel

*Erwachsene tragen je nach Stärke der Beschwerden drei- bis viermal täglich einen 6 cm langen Salbenstrang (entsprechend jeweils ca. 2 g Kytta Schmerzsalbe) auf.

**Erwachsene ab 18 Jahren nehmen täglich 1 Kapsel und 1 Tablette ein.

1. Giannetti B. M. et al. Br J Sports Med. 2010; 44:637-41, Studie an Patienten mit akutem Rückenschmerz. 2. Fachinformation Kytta Schmerzsalbe, November 2022 3. Mangan, Vitamin D und Zink tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei, Mangan trägt zur normalen Bildung von Bindegewebe bei, Vitamin D trägt zur Erhaltung der normalen Muskelfunktion bei und Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung für die normale Funktion von Knorpel und Knochen bei. Knochen, Bindegewebe, Muskeln und Knorpel sind wichtige Bestandteile der Gelenke. 4. Basierend auf den insgesamt veröffentlichten Glucosamingehalten in Nahrungsergänzungsmitteln auf dem österreichischen Markt im Jahr 2025. KyttaVit enthält 1830 mg Glucosamin-Sulfat 2KCl, was 1379 mg Glucosamin-Sulfat und 1083 mg insgesamt Glucosamin entspricht.

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

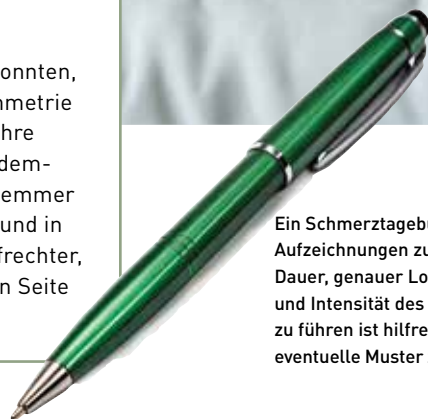
Bezeichnung des Arzneimittels: Kytta Schmerzsalbe. **Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** 100 g enthalten: 35 g Flüssigextrakt aus frischer Beinwurz (Symphyti radix recens, Droge-Extrakt-Verhältnis 1:2). **Ausgangsmittel:** Ethanol 60 % (v/v). **Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung:**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

MAT-AT-KYT-26-000019

**TIPP**

Nach Einnahme der Schmerztablette auf die rechte Seite legen

Wie Forscher der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore zeigen konnten, spielt die Körperhaltung – aufgrund der Schwerkraft und der Asymmetrie des Magens – eine entscheidende Rolle, wie schnell eine Tablette ihre Wirkung entfaltet. Die Position im Liegen auf der rechten Seite ist demnach die beste (ca. 10 Minuten bis zur Auflösung), da die Schmerzhemmer in den tiefsten Teil des Magens gelangen, dort schneller aufgelöst und in den Zwölffingerdarm weiter transportiert werden können als in aufrechter, sitzender oder mittig liegender Haltung. Beim Liegen auf der linken Seite dauert der Wirkungseintritt am längsten (> 100 Minuten).



Ein Schmerztagebuch mit Aufzeichnungen zu Häufigkeit, Dauer, genauer Lokalisation und Intensität des Schmerzes zu führen ist hilfreich, um eventuelle Muster zu erkennen.

- Täglicher Konsum mehrerer Portionen Obst und Gemüse (z. B. Heidelbeeren, Bananen, Spinat)
- Bevorzugter Konsum von ungesättigten Fettsäuren (z. B. Leinöl, Olivenöl, Nüsse, Chiasamen, Leinsamen)
- 2–3 mal/Woche fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering)
- Milchprodukte nur in Maßen
- Reduktion von Zucker, Weißmehlprodukten und stark verarbeiteten Lebensmitteln
- Verzicht auf Alkohol und Reduktion koffeinhaltiger Getränke

Weitere Maßnahmen

Bewegung und Physiotherapie

Regelmäßige, moderate Sporteinheiten

können die Schmerzschwelle erhöhen und Verspannungen reduzieren. Physiotherapie ist besonders bei muskulären und orthopädischen Schmerzen empfehlenswert. Auch physikalische Maßnahmen wie beispielsweise die Anwendung von Wärme, Kälte, elektrischen Reizen oder Akupunktur sollten in Betracht gezogen werden.

Gewichtskontrolle

Übergewicht kann eine zusätzliche Belastung für Gelenke und Wirbelsäule darstellen und bestehende Schmerzen verschlimmern. Eine kontrollierte Gewichtsreduktion kann signifikante Verbesserungen bringen, insbesondere bei Arthroseschmerzen oder anderen degenerativen Gelenkerkrankungen.

Schmerztagebuch

Ein Schmerztagebuch zu Häufigkeit, Dauer, Lokalisation und Intensität des Schmerzes hilft Muster zu erkennen und Therapieeffekte zu kontrollieren.

Stressmanagement

Chronischer Stress kann Schmerzen verstärken, da er die Schmerzverarbeitung im Gehirn negativ beeinflusst. Meditation, Yoga und Atemübungen unterstützen die Reduktion von Stress.

Rauchstopp

Rauchen fördert Entzündungen, verschlechtert die Durchblutung, vermindert die Sauerstoff-Versorgung im Gewebe und kann die Wirksamkeit von Schmerzmedikamenten verringern. □

QUELLE

- Deutsche Schmerzgesellschaft; <https://www.schmerzgesellschaft.de/>.
- Lee JH et al.: Computational modeling of drug dissolution in the human stomach: Effects of posture and gastroparesis on drug bioavailability. *Phys Fluids* (1994). 2022; 34(8):081904. doi: 10.1063/5.0096877

NEUES & BEWÄHRTES NEU ENTDECKT

PKA Markt

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

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



**SCHUTZ FÜR
EMPINDLICHE HAUT**

Daylong Sensitive Gel-Creme SPF50+ 200ml

Die Daylong Sensitive Gel-Creme SPF 50+ bietet sofortigen Sonnenschutz für überempfindliche Haut. Dank ihrer extra leichten, fettfreien Formel ohne herkömmliche Emulgatoren ist sie besonders gut verträglich. Photostabile Breitbandfilter schützen umfassend vor UVA-, UVB- und IR-Strahlen und beugen vorzeitiger Hautalterung vor. Die Gel-Creme zieht schnell ein und ist ideal für Alltag, Sport und Wasseraktivitäten geeignet.

SUPAMUN® IMMUN POWER NEKTAR KIDS

– SUPA FOR KIDS

supamun® immun Power Nektar Kids unterstützt das Immunsystem von Kindern ab 3 Jahren mit einer sorgfältig abgestimmten Rezeptur.

Die Kombination aus

- natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche,
- Manuka-Honig aus Neuseeland,
- Propolis-Extrakt sowie
- Vitamin D₃ und Zink

ergänzt die tägliche Ernährung. supamun® immun Power Nektar Kids ist vegetarisch, gluten- und laktosefrei. Empfohlen werden täglich 10 ml für Kinder von 3 bis 7 Jahren sowie 20 ml für Kinder ab 8 Jahren. Erhältlich in den Größen 300 ml und 500 ml.

www.supamun.at



Vitamin D₃ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems von Kindern bei.

supamun® immun Power Nektar Kids ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist.



JETZT NEU

Catafertyl for Him & Her

Für Frauen und Männer mit Kinderwunsch – wenn der Weg zum Wunschkind Unterstützung braucht. Nahrungsergänzung zur Unterstützung der reproduktiven Gesundheit.

FOR HIM

Kombination aus Aminosäuren, Vitaminen und Spurenelementen mit nachgewiesener Wirkung der Inhaltsstoffe: Zink trägt zur normalen Fruchtbarkeit und zum Erhalt eines normalen Testosteronspiegels bei, Selen zur normalen Spermatogenese.

FOR HER

Inositol (Myo-Inositol und D-Chiro-Inositol) in einem spezifischen physiologischen Verhältnis in einer durchdachten Kombination mit aktiver Folsäure (Quatrefolic®), Vitaminen und Mineralstoffen. Vitamin B6 trägt zur Regulierung der hormonellen Aktivität bei, Zink zur normalen Fruchtbarkeit und Reproduktion.

Anwendung: 1 Beutel täglich.

HARD FACTS

_ TAURIN

Funktion im Körper ...

- Augenerkrankungen
- Nervensystem
- Herz-Kreislauf-System
- Leber-Galle-System
- Sportliche Leistungsfähigkeit

Natürliche Lieferanten ...

Fisch, Meeresfrüchte,
Fleisch, Innereien;
geringer: Eier, Milch

Tagesbedarf ...

1–4 g/d

Überdosierung ...

> 10 g/d Magen-Darm-
Beschwerden, Schläfrigkeit

Wechselwirkungen ...

Keine Interaktionen mit
Arzneimitteln bekannt

Darreichungsform ...

Taurin (2-Aminoethan-
sulfonsäure)

TIPP!
TAURIN WIRD
MIT HILFE VON
VIT. B6 ENDOGEN
SYNTHETISIERT

WIRKUNG & ANWENDUNG

Wichtiger Baustein für Gesundheit & Leistungsfähigkeit

Pro Tag bildet der Körper bis zu 125 mg Taurin. Babys zeigen noch keine Eigensynthese und nehmen Taurin, das sie für die Bildung von Netzhaut und Nervenzellen benötigen, über die Muttermilch auf. Als Nahrungsergänzung wird Taurin zur Blutdrucksenkung, zur Herzrhythmus-Regulierung, bei Lebererkrankungen, bei Makuladegeneration und von Sportlerinnen geschätzt. Taurin wirkt vor allem als starkes Antioxidans. So schützt es etwa die Muskelzellen vor oxidativen Schäden und beschleunigt die Erholung. Am Herzmuskel reguliert es den Ein- und Ausstrom von Elektrolyten, verhindert Herzrhythmusstörungen und kann die Pumpkraft des Herzens stärken. Bei Lebererkrankungen unterstützt es die Entgiftungsleistung.



MIKRONÄHRSTOFFE

Alles, was Sie über Taurin wissen müssen

Taurin ist ein schwefelhaltiges Aminosäurederivat, das vom Körper selbst synthetisiert wird. Es kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor, gilt als starkes Antioxidans und spielt in der sportlichen Regeneration, im Herz-Kreislauf-System und in der Fettverdauung eine zentrale Rolle.

VON MAG. LARISSA GRÜNWALD

Wissenswertes

Ein echter Mangel ist bei gesunden Erwachsenen selten, da der Körper Taurin aus den Aminosäuren Methionin und Cystein (plus Vitamin B6!) selbst produziert bzw. über Fleisch oder Fisch aufnimmt. Ein Defizit kann bei streng veganer Ernährung, chronischen Lebererkrankungen oder intensivem, chronischem Stress auftreten. Dieses zeigt sich über Muskelschwäche, Sehstörungen, ein schwaches Immunsystem und bei Kindern über Wachstumsstörungen.



REZEPTFREI
UNTER DER LUPE

ZUR BEHANDLUNG VON AUGENINFEKTIONEN

Reduktor® Augentropfen

Die innovative Alternative zu Antibiotika. Wirksam gegen Bakterien und Viren. Empfohlen für die Reiseapotheke.

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

Antibakteriell und antiviral

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

Wichtig ist die häufige Anwendung von REDUKTOR® alle 1–2 Stunden,

insbesondere in den beiden ersten Tagen, um die rasch wachsenden Bakterien zügig abzutöten. Nach 2–3 Tagen sollten die Beschwerden weitgehend abgeklungen sein. Ist dies nicht der Fall, sollten die Betroffenen dann doch einen Augenarzt/eine Augenärztin aufsuchen.

Ausschluss von Allergien

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

Wichtig für Reiseapotheke

Gerade auf Reisen kann es immer wieder zu Augenentzündungen kommen. Insbesondere bei Fernreisen z.B. nach Asien oder Lateinamerika empfiehlt sich die Mitnahme von REDUKTOR®, aber auch auf einer kleinen griechischen Insel kann es schwierig werden, einen Augenarzt/eine Augenärztin zu finden. Hier hilft REDUKTOR® rasch und unkompliziert. Auch in der Hausapotheke sollte das Produkt nicht fehlen. REDUKTOR® ist bei Kindern ab 6 Jahren anwendbar. —

FACTBOX

Inhaltsstoffe: Chlorhexidin, Vitamin E

Indikation: Augeninfektionen durch Bakterien und Viren

Dosierung: An den beiden ersten Tagen alle 1–2 Stunden in das betroffene Auge eintropfen, an den Folgetagen alle 2–3 Stunden.

Packungsgröße: 10 ml, Medizinprodukt, rezeptfrei

- Durch die Kombination von Chlorhexidin mit Vit. E-TPGS reichen bereits geringe Mengen an Chlorhexidin zum Abtöten der Erreger. Dadurch ist REDUKTOR® gut augenverträglich.
- REDUKTOR® verfügt über ein sehr breites Wirkspektrum gegen Bakterien und Viren. Es deckt damit den Großteil der bei Augeninfektionen auftretenden Erreger ab.
- Der große Vorteil gegenüber Antibiotika: Bei Antiseptika wie REDUKTOR® ist auch bei mehrfacher Anwendung keine Resistenzentwicklung der Bakterien zu erwarten.



Quellen

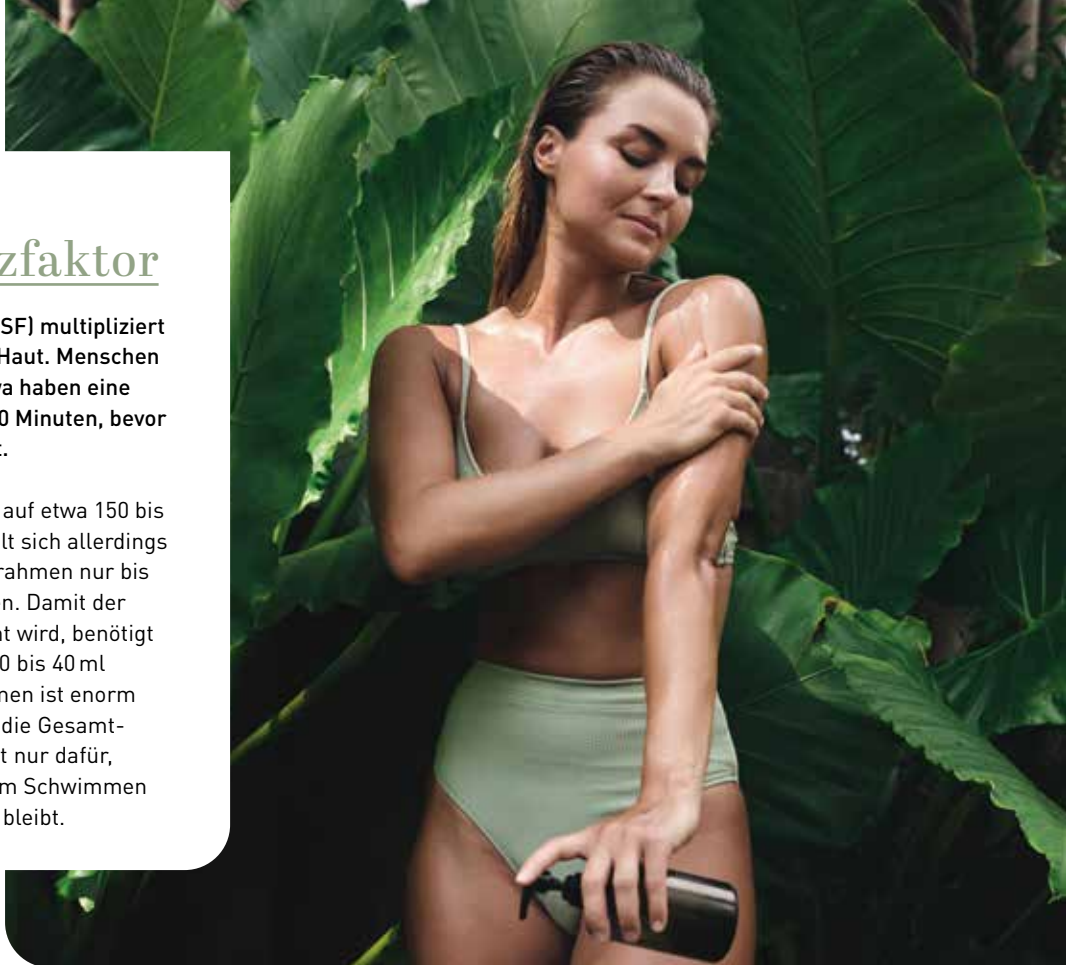
- 1 Astley Roger et al., Ocular Bacterial Infections: A Ten Year Survey, Microorganism 2023, 11, 1802.
- 2 Caruso et al., A Novel Vitamin E TPGS-Based Formulation Enhances Chlorhexidine Bioavailability in Corneal Layers, Pharmaceutics 2020, 12, 642.

VORSORGE

Lichtschutzfaktor

Der Lichtschutzfaktor (LSF) multipliziert die Eigenschutzzeit der Haut. Menschen mit sehr heller Haut etwa haben eine Eigenschutzzeit von 5–10 Minuten, bevor die Haut Schaden nimmt.

LSF 30 erhöht diese Zeit auf etwa 150 bis 300 Minuten. Es empfiehlt sich allerdings dringend, diesen Schutzrahmen nur bis zu etwa 60 % auszunutzen. Damit der maximale Schutz erreicht wird, benötigt eine Erwachsene etwa 30 bis 40 ml Sonnencreme. Nachcremen ist enorm wichtig, verlängert aber die Gesamtschutzzeit nicht. Es sorgt nur dafür, dass der Schutz nach dem Schwimmen oder Schwitzen aufrecht bleibt.



Drei Fakten zu Hautpflege im Sommer

Die erhöhte Sonneneinstrahlung und unsere Tendenz, mehr Zeit draußen zu verbringen, sind für die Hautpflege eine besondere Herausforderung. Wir haben deshalb drei wichtige Faktoren rund um die Pflege sonnengeplagter Haut zusammengetragen.

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL.



NACHSORGE

After Sun & Co.

Um sich von einem Sonnenbad zu erholen, braucht die Haut Feuchtigkeit und beruhigende Wirkstoffe.

Feuchtigkeitsspendende Lotionen mit Aloe Vera, Panthenol, Urea oder Hyaluronsäure helfen Feuchtigkeitsverlust auszugleichen und Hautirritationen zu beruhigen. Antioxidantien wie Vitamin E und C unterstützen die natürliche Hautregeneration. Um die Haut mit ausreichend Feuchtigkeit und Nährstoffen zu versorgen, ist es wichtig, ausreichend zu trinken und sich ausgewogen zu ernähren. Verzichten sollte man im Sommer auf stark fetthaltige Cremes, sie können die Poren verstopfen und die Hautatmung beeinträchtigen.



3

CHEMISCHE PHOTOSENSITIVITÄT

Nicht immer nur Sonnenbrand

Chemische Photosensibilisierung, also die Erhöhung der Lichtempfindlichkeit durch chemische Stoffe, führt im Sommer oft zu unerwünschten Hautreaktionen.

Häufig sind Medikamente (etwa bestimmte Antibiotika, Diuretika oder einige Schmerzmittel) die Auslöser für diesen Effekt. Es gibt jedoch auch andere Substanzen, etwa bestimmte Pflanzenstoffe, die Photosensitivität verursachen können. Das Phänomen wird zwar oft Sonnenallergie genannt. Eine Photoallergie, bei der ein Wirkstoff mit einem Protein ein Allergen bildet, das zu einer Immunreaktion führt, ist aber selten. Häufiger ist die Phototoxizität, bei der ein Wirkstoff Strahlungsenergie aufnimmt und sie dann wieder abgibt, wodurch Zellkomponenten geschädigt werden. Optisch gleicht das Ergebnis oft einem Sonnenbrand, tritt aber schon bei geringer Sonnenexposition auf. Nach einer solchen Reaktion empfiehlt es sich, die Sonne zu meiden, die betroffene Stelle gründlich abzuspülen, sie anschließend zu kühlen und mit reizfreien Pflegeprodukten zu versorgen.

For Everyone's Sensitive Skin

Cetaphil®

Reinigungslotion

Trockene, empfindliche Haut

Sanfte, beruhigende & feuchtigkeitsspendende Reinigung

Glycerin, Vitamin B3 & Provitamin B5

5 EMPFINDLICHER HAUT ANZEICHEN

VON DERMATOLOGEN AN EMPFINDLICHER HAUT GETESTET

AT-CET-240075

Ein Kunde kommt an die Tara und fragt nach einem Mittel gegen Kopfschmerzen. Die PKA hört kurz zu und stellt ein paar gezielte Fragen: Seit wann bestehen die Beschwerden? Wie stark sind die Schmerzen? Sind sie neu aufgetreten oder kennen Sie das schon? Gibt es weitere Symptome wie Schwindel, Sehstörungen oder ein Druckgefühl im Kopf? Und ganz wichtig: Haben Sie Ihren Blutdruck in letzter Zeit einmal gemessen?

Aus dem Gespräch heraus entsteht der Vorschlag, den Blutdruck gleich in der Apotheke zu kontrollieren. Der Kunde willigt ein, setzt sich kurz – und der gemessene Wert ist deutlich höher als erwartet. Was eben noch nach einer alltäglichen Anfrage für ein Schmerzmittel aussah, wird damit zu einem ersten Hinweis auf etwas, das im Hintergrund möglicherweise schon länger wirkt: Bluthochdruck.

– WENN DER DRUCK ZUR DAUERBELASTUNG WIRD

Was in solchen Situationen sichtbar wird, lässt sich medizinisch klar einordnen: Von Hypertonie spricht man, wenn der Blutdruck in den arteriellen Gefäßen dauerhaft erhöht ist. Beschrieben wird er immer durch zwei Werte – systolisch und diastolisch. Der systolische Wert beschreibt den Spitzendruck während der Auswurfphase des Herzens, wenn Blut in die Arterien gepumpt wird. Der diastolische Wert steht für den Druck in der Entspannungs- beziehungsweise Füllungsphase zwischen zwei Herzschlägen, wenn die Gefäße weiterhin unter Grundspannung stehen. Zusammen ergeben beide Werte ein Bild der aktuellen Gefäßbelastung und des kardiovaskulären Risikos.

Damit aus einem einzelnen Messwert jedoch eine medizinisch relevante Einschätzung wird, braucht es mehr als eine Momentaufnahme. Denn Blutdruck ist stark situationsabhängig: Stress, körperliche Belastung, Schmerzen, Koffein, Nikotin oder auch eine ungewohnte Messsituation können kurzfristige Anstiege verursachen. Erst wenn Werte wiederholt über den Grenzwerten liegen – in der Praxis typischerweise $\geq 140/90$ mmHg – spricht man von einer arteriellen Hypertonie. Gerade deshalb ist die Einordnung im Apothekenalltag so entscheidend: Ein erhöhter Wert ist zunächst ein Hinweis, keine Diagnose. Zwischen auffälligem Messmoment und chronischer Erkrankung liegen die sorgfältige Wiederholung, Kontrolle und Bewertung. Erst in dieser konsequenten Betrachtung zeigt sich das erst im Laufe der Zeit entstehende Muster erhöhter Druckbelastung.

– SCHADEN IM HINTERGRUND

Genau dieses Muster ist es, das langfristig problematisch wird. Denn nicht der einzelne hohe Wert richtet den Schaden an, sondern die dauerhafte mechanische Belastung der Gefäßwände. Sie verlieren mit der Zeit an Elastizität, werden steifer und reagieren empfindlicher auf Druckschwankungen. Dadurch entstehen strukturelle Veränderungen, die die Entwicklung von Arteriosklerose begünstigen. An diesem Punkt wird Bluthochdruck zu einem der zentralen Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen. Besonders betroffen sind die Herzkranzgefäße: Durch zunehmende Verengungen steigt das Risiko für eine koronare Herzkrankheit und letztlich für einen Herzinfarkt deutlich an. »

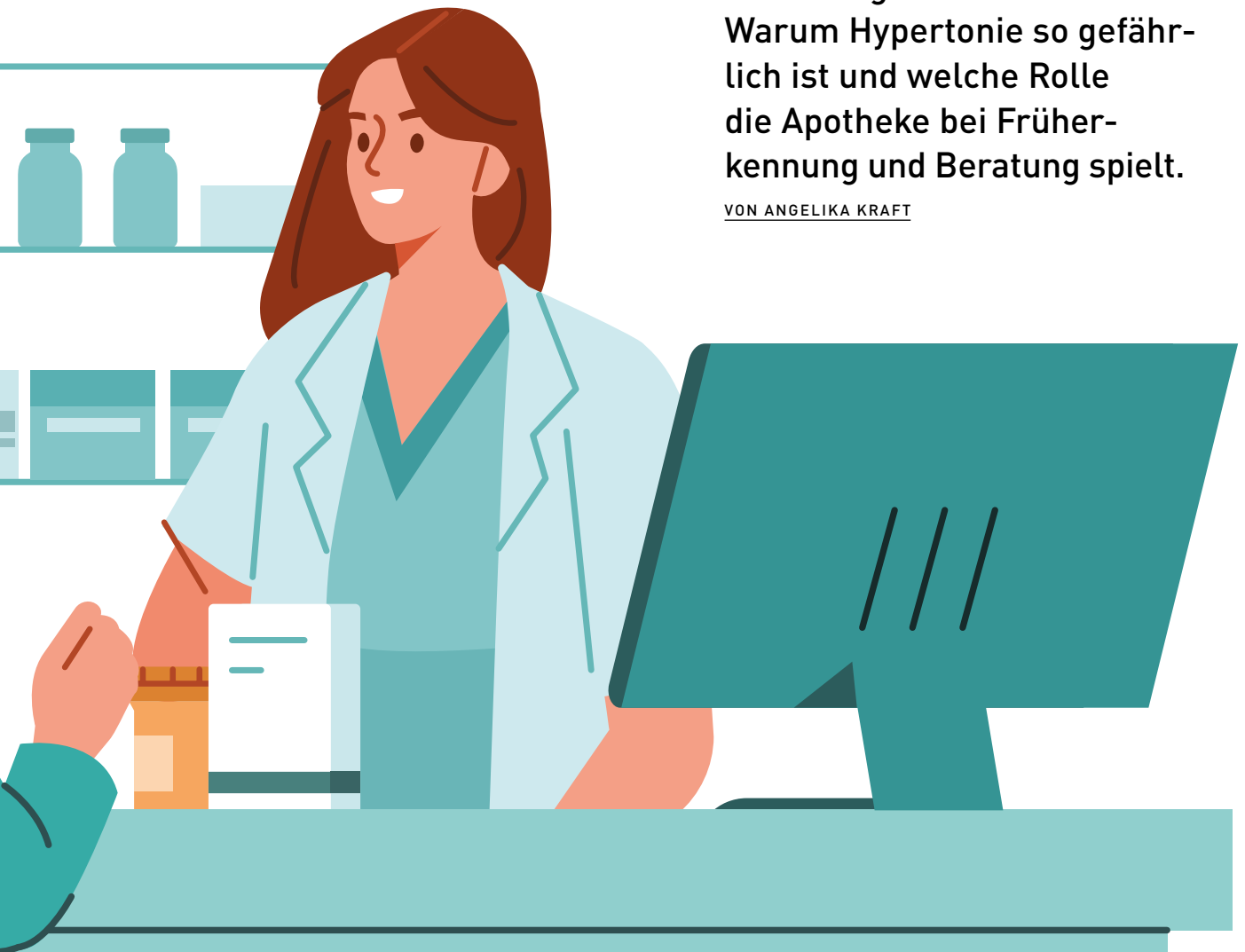


Der stille Druck

HYPERTONIE

Bluthochdruck tut nicht weh – und genau deshalb bleibt er oft lange unentdeckt. Warum Hypertonie so gefährlich ist und welche Rolle die Apotheke bei Früherkennung und Beratung spielt.

VON ANGELIKA KRAFT



» Ebenso relevant ist das Risiko für das Gehirn. Durch die chronische Druckbelastung können sowohl ischämische Schlaganfälle (Gefäßverschluss) als auch hämorrhagische Ereignisse (Gefäßruptur) entstehen. Auch die Nieren reagieren empfindlich auf den erhöhten Druck in den feinen Gefäßsystemen – bis hin zur chronischen Niereninsuffizienz. Und schließlich passt sich auch das Herz selbst an: Die Muskulatur der linken Herzkammer verdickt sich als Kompensationsreaktion (linksventrikuläre Hypertrophie), was langfristig wiederum in eine Herzinsuffizienz übergehen kann.

SYMPTOME, DIE KEINE SIND

Trotz dieser potenziell gravierenden Folgen bleibt die Erkrankung lange unbemerkt. Denn typisch ist, dass die arterielle Hypertonie über Jahre hinweg vollständig asymptomatisch verläuft. Viele Betroffene fühlen sich gesund und haben keinen Anlass, überhaupt an ihren Blutdruck zu denken. Wenn Beschwerden auftreten, sind sie meist unspezifisch: Kopfschmerzen – häufig morgens im Hinterkopf –, Schwindel, Ohrensausen oder ein diffuses Druck- oder Unruhegefühl. Auch Sehstörungen, Herzklopfen oder eine verminderte Belastbarkeit werden beschrieben. Doch all diese Symptome sind weder eindeutig noch zuverlässig der Hypertonie zuzuordnen und lassen sich ebenso durch Stress, Schlafmangel, Flüssigkeitsmangel oder muskuläre Verspannungen erklären.

Gerade diese Unschärfe führt dazu, dass Bluthochdruck häufig erst zufällig entdeckt wird – entweder in der Apotheke oder im Rahmen einer ärztlichen Routinekontrolle. Für die Beratung bedeutet das: Das Fehlen von Symptomen ist keine Entwarnung, und unspezifische Beschwerden sind kein Beweis. Die einzige verlässliche Größe bleibt die Messung.

DIE APOTHEKE ALS FRÜHWARNSYSTEM

Genau hier schließt sich der Kreis zur Praxis in der Apotheke. Denn die Blutdruckmessung ist oft der erste strukturierte Kontakt mit objektiven Werten außerhalb der Arztpraxis. Sie ist niederschwellig, schnell verfügbar und gleichzeitig ein wichtiges Instrument der Früherkennung. Damit die Ergebnisse aussagekräftig sind, braucht es standardisierte Bedingungen: eine Ruhephase von mindestens drei bis fünf Minuten, eine entspannte Sitzposition mit Rücken- und Armstütze auf Herzhöhe sowie eine korrekt gewählte Manschettengröße. Auch scheinbar kleine Faktoren wie Gespräche während der Messung können den systolischen Wert bereits messbar beeinflussen.

Ebenso spielt die Kontextualisierung eine zentrale Rolle: Stress, Schmerzen oder Genussmittel vor der Messung können den Blutdruck kurzfristig erhöhen.

ÜBERSICHT

BLUTDRUCK MESSEN

Voraussetzungen für eine korrekte Messung

- Möglichst vor der Messung die Blase entleeren
- Mindestens drei bis fünf Minuten Ruhe vor der Messung
- Aufrechte, entspannte Sitzposition
- Rücken angelehnt, Füße flach am Boden
- Arm auf Herzhöhe lagern und entspannen
- Passende Manschettengröße verwenden
- Keine enge Kleidung am Oberarm

Verhaltensregeln während der Messung

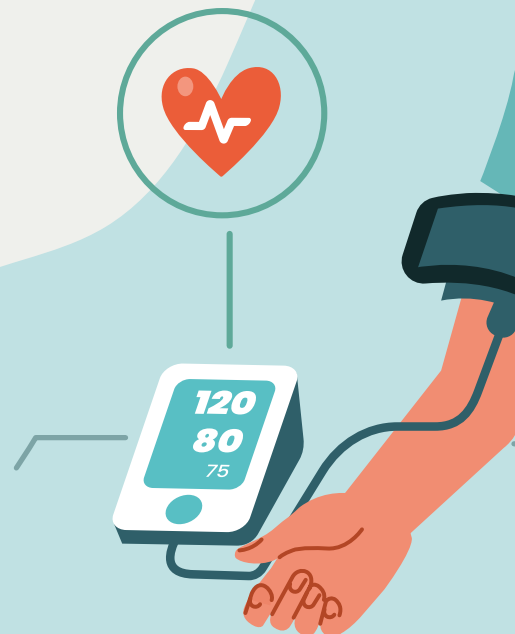
- Keine unmittelbare körperliche Belastung davor
- Möglichst ruhige Umgebung schaffen
- Keine Bewegung oder Anspannung im Arm
- Nicht sprechen während der Messung

Einflussfaktoren auf den Blutdruck

- Stress oder emotionale Anspannung
- Schmerzen
- Körperliche Aktivität kurz vor der Messung
- Koffein- oder Nikotinkonsum
- Ungewohnte Messsituation

Ablauf & Bewertung

- Einzelmessung als erster Richtwert
- Bei auffälligen Werten: Wiederholungsmessung nach kurzer Pause
- Idealerweise initial an beiden Armen messen
- Ab 140/90 mmHg gilt der Blutdruck in der Praxis als erhöht
- Entscheidend sind wiederholt erhöhte Werte
- Subjektives Wohlbefinden schließt Hypertonie nicht aus



Bluthochdruck wird häufig recht zufällig entdeckt, entweder in der Apotheke oder im Rahmen einer ärztlichen Routinekontrolle.

Nicht ein einzelner hoher Wert richtet den Schaden an, sondern die dauerhafte mechanische Belastung der Gefäßwände.

Die Aufgabe in der Apotheke liegt daher nicht nur im Erfassen von Zahlen, sondern in deren korrekter Bewertung und in der Entscheidung, wann eine ärztliche Abklärung notwendig ist.

IM ALLTAG DEN DRUCK SENKEN

Wenn sich eine Hypertonie bestätigt, erfolgt die Behandlung in der Regel über mehrere Ebenen. Im frühen Stadium oder bei grenzwertigen Werten stehen zunächst Lebensstilmaßnahmen im Vordergrund, da sie den Blutdruck messbar beeinflussen können. Dazu zählt vor allem eine Reduktion der Salzaufnahme, da Natrium direkt blutdrucksteigernd wirkt. Ebenso wichtig sind regelmäßige Bewegung und eine Normalisierung des Körpergewichts, wobei bereits moderate Veränderungen spürbare Effekte haben können. Auch Alkohol spielt eine Rolle, da regelmäßiger Konsum den Blutdruck langfristig erhöht. Ergänzend wirken Stressreduktion und ausreichender Schlaf stabilisierend auf das kardiovaskuläre System.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus oder liegt bereits ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko vor, wird eine medikamentöse Therapie eingeleitet. Zur Verfü-

Blutdruck ist stark situationsabhängig: Stress, körperliche Belastung, Schmerzen, Koffein, Nikotin oder auch eine ungewohnte Messsituation können kurzfristige Anstiege verursachen.



RICHTWERT

– WANN ZUM ARZT/ ZUR ÄRZTIN?

Wann sollte weiterverwiesen werden?

- Deutlich erhöhte Einzelmessungen
- Wiederholt erhöhte Blutdruckwerte
- Zusätzliche Symptome (z. B. Schwindel, Brustschmerz, Luftnot)
- Bekannte Risikofaktoren (z. B. Diabetes, Rauchen, Übergewicht)

gung stehen verschiedene Wirkstoffklassen wie ACE-Hemmer, Angiotensin-Rezeptorblocker, Betablocker, Kalziumkanalblocker und Diuretika. Die Auswahl erfolgt individuell nach Begleiterkrankungen und Risikoprofil. Für die Beratung in der Apotheke ist dabei besonders die Therapietreue entscheidend. Antihypertensiva wirken nur bei konsequenter Einnahme – unabhängig davon, ob Beschwerden spürbar sind oder nicht. Gerade diese fehlende Wahrnehmbarkeit der Erkrankung macht die kontinuierliche Einnahme für viele Patientinnen erklärungsbedürftig und zu einem zentralen Punkt der täglichen Beratung.

Am Ende zeigt sich: Bluthochdruck offenbart sich manchmal genau dort, wo er am wenigsten erwartet wird: in einem kurzen Moment an der Tara, in einer scheinbar alltäglichen Nachfrage. Und vielleicht ist genau das die wichtigste Aufgabe der Apotheke – aus einem Zufallsbefund einen frühen Hinweis zu machen, bevor aus einem stillen Druck ein bleibender Schaden wird. □

> pka 2.0: Laus-Alarm

Die Läuse sind wieder los! Schnelle und effiziente Hilfe*.

**Soforthilfe + Schutz clever kombiniert im Elimax® Pure Power Sparpack.
Akuten Lausbefall wirksam behandeln mit Pure Power und
danach gezielt vorbeugen mit dem Laus Abwehr Shampoo.**

Kopfläuse sind kleine Insekten, die sich ausschließlich vom Blut des Menschen ernähren. Die Ansteckung erfolgt, unabhängig von der Hygiene, meist durch direkten Kopfkontakt.

Für die Beratung ist es wichtig, zu verstehen, wie sich Läuse verhalten und wie sie sich verbreiten.

- > Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch.
- > Läuse werden elektrostatisch angezogen.
- > Läuse klettern dann in warme, geschützte Bereiche (z. B. hinter die Ohren).

Der Lebenszyklus umfasst mehrere Stadien. Aus der Nisse (Ei) schlüpft nach etwa einer Woche die Nymphe, die sich innerhalb weniger Tage zur erwachsenen Laus entwickelt. Diese beginnt wiederum, Eier zu legen.

- > **Nisse:** <1mm, fest am Haar haftend
- > **Nymphe:** 1–2mm, Entwicklung in mehreren Stadien
- > **Laus:** 2–4 mm, legt Eier
- > **Lebensdauer:** ca. 4 Wochen



Sparpack
Anti-Läuse-Set und neuartiges Verschluss-System

Mit Elimax® Pure Power Sparpack bietet Elimax® ein höchst attraktives Produkt an. Es enthält ein komplettes Anti-Läuse-Set zur Behandlung und Vorbeugung.

Mit Elimax® Pure Power behandeln die Betroffenen den Lausbefall effektiv. Mit Elimax® Laus Abwehr Shampoo können die Betroffenen auch einem neuerlichen Befall vorbeugen. Das Shampoo riecht angenehm, eignet sich zur regelmäßigen Haarwäsche und schützt bis zu 3 Tage durch Senkung der Elektrostatik der Haare.

Neuartiges Verschluss-System für Pure Power:
Weil *Prosil* biologisch abbaubar ist, werden die Wirkstoffe erst direkt vor der Anwendung gemischt (siehe Abbildung rechts).

In der Flasche:
als wasserbasierte Lösung.

In der Kappe:
der patentierte wasserlösliche Wirkstoff *Prosil*



Der typische Juckreiz entsteht durch den Speichel beim Blutsaugen.

Heute gibt es moderne Läusemittel, die überwiegend physikalisch wirken, indem sie die Atemöffnungen der Läuse blockieren. Es gibt Öl-Produkte mit Dimethicon/Silikon, Neem-Öl oder Mineralöl.

Die Nachteile dieser Öle sind allerdings:

- Sie machen die Haare fettig,
- sind nicht leicht auswaschbar und
- sind schwer biologisch abzubauen.

Elimax® Pure Power ist anders

Es kombiniert 2 praktische Vorteile:

- Es senkt die Elektrostatik der Haare, was Schutz vor Wiederbefall bietet (LPF® – Lice Protection Factor). LPF® ist sowohl in Pure Power als auch im Laus Abwehr Shampoo selbst enthalten, das Teil des Spar-Packs ist.
- Es enthält erstmals kein Öl, sondern eine wasserbasierte Lösung mit dem Wirkstoff *Prosil*. Dieser führt ebenfalls zum Erstickten der Läuse und Nissen. In-vitro-Tests ergaben 100% Wirksamkeit in nur 10 Minuten.

Weil *Prosil* so leicht abbaubar ist, hat Elimax® Pure Power ein neuartiges Verschluss-System. Der Wirkstoff wird erst unmittelbar vor der Anwendung mit der wasserbasierten Lösung gemischt. Einmal gemischt kann man Pure Power 3 Monate verwenden.

Pure Power ist:

- Besser für die Umwelt, weil leicht abbaubar
- Leicht auswaschbar und hinterlässt keine fettigen Haare
- Selbstverständlich dermatologisch getestet

In der Anwendung wird das Produkt gleichmäßig im trockenen Haar verteilt. Haare und Kopfhaut müssen komplett bedeckt sein.

Nach einer Einwirkzeit von max. 15 Minuten mit einem normalen Shampoo waschen und gründlich ausspülen. Danach mit dem Elimax® Nissenkamm die Haare Abschnitt für Abschnitt kämmen. Wichtig ist der Beratungshinweis, die Haare nach etwa 7 Tagen zu kontrollieren, da Läuse sich rasch vermehren. Sollte man Läuse entdecken, dann die Behandlung wiederholen. ➤

Jetzt

teilnehmen
und 1 von 10
Goodie-Bags
gewinnen!



Gewinnspiel

Fortbildung, die sich doppelt lohnt – jetzt mitmachen!

In Kooperation mit Sanova verlosen wir unter allen Teilnehmer:innen der Fortbildung **Gratis-Sets im Wert von über € 100,-**, bestehend aus:

- 1x VOICLA® Weichpastillen
Johannisbeere 60 Stück
- 1x NOICLA® Aloe+ Nasenspray 30 ml,
- 1x Ökopharm® Immun44® Intense
30 Kapseln
- 1x pH ANTI TRANSPIRANT® Roll-On
50 ml und
- 1x Elimax® Anti-Läuse-Set Sparpack.

* Infos zur Teilnahme & Gewinnspielinformation

Teilnahmeschluss: 15. Oktober 2026. Eine Teilnahme setzt Ihre Registrierung unter pkacampus.apoverlag.at voraus. Alle Teilnehmer:innen, die die Fragen online beantworten und die Fortbildung positiv abschließen, nehmen automatisch am Gewinnspiel teil. Mit dem Abschicken des Testergebnisses willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an fortbildung@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 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.



Noch mehr Infos finden Sie auf unserer Fortbildungsplattform: pkacampus.apoverlag.at

* In Vitro-Tests and in vivo Evaluation of Infestation Deterrents Against Lice. Yoon, Ketzis, Andrewes, Wu, Honraet, Stalanssens, Rossel, Clark. 2015
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung dieses Medizinprodukts informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.
Freigabecode: ELIMAX_2026_008



ENGLISH IN THE PHARMACY

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

Do you speak English?

TEIL 45: IRREGULAR BOWEL MOVEMENTS

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. Im Gesundheitsbereich ist die geglückte Verständigung besonders bedeutsam. Informierte Patientinnen können aktiv dazu beitragen, dass die Behandlung fruchtet. Übrigens: 330 Millionen Menschen sprechen Englisch als Muttersprache, rund 1,5 Milliarden nutzen Englisch als Zweitsprache! Dieses Mal behandeln wir das Thema „Unregelmäßiger Stuhlgang“ (*Irregular bowel movements*).

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL.

Als normal bezeichnen Ärztinnen einen Rahmen von drei Stuhlgängen pro Tag bis drei pro Woche. Verstopfung liegt bei weniger als drei Stuhlgängen pro Woche vor, wenn der Stuhl zusätzlich auch noch härter oder die Darmentleerung schwieriger ist als üblich. Von Durchfall spricht man bei mehr als drei weichen, wässrigen Stuhlgängen pro Tag. *Doctors consider three bowel movements per day to three per week to be within normal range. Constipation occurs with fewer than three bowel movements per week, if the stool is harder or emptying one's bowels is unusually difficult. Diarrhea is defined as more than three loose, watery stools per day.*

Durchfall ist ein häufiges Symptom einer ganzen Reihe von Magen-Darm-Erkrankungen, die im englischsprachigen Raum umgangssprachlich als „Stomach Bug“ bezeichnet werden. Es kann sich dabei sowohl um virale als auch bakterielle Infektionen oder – selten – auch um parasitäre Erkrankungen handeln, die auch zu Unwohlsein, Darmkrämpfen und Erbrechen führen können. *Diarrhea is a common symptom of a range of gastro-intestinal illnesses, colloquially known in English as "stomach bugs". These can be caused by viral or bacterial infections, or – rarely – parasitic diseases that in addition can lead to nausea, abdominal cramps and vomiting.*

Virale Magen-Darm-Infekte sind für gesunde Erwachsene meist relativ ungefährlich. Die Symptome verschwinden häufig nach wenigen Tagen wieder. In seltenen Fällen kann die Erkrankung aber durchaus schwerwiegend ausfallen und ärztliche Versorgung benötigen. *For healthy adults, viral gastroenteritis is usually relatively harmless. The symptoms commonly disappear after a few days. In rare cases, however, the illness can be quite serious and require medical attention.*

Obstipation hat ihre Ursachen meist in der Ernährung oder im Hormonhaushalt. Ballaststoffarme Ernährung, geringe Flüssigkeitszufuhr und fehlende Bewegung werden häufig mit Verstopfung in Verbindung gebracht. ➤



„Stomach bug“ bezeichnet umgangssprachlich eine ganze Reihe von Magen-Darm-Erkrankungen.

„Stomach bug“ is a colloquial term for a number of gastro-intestinal illnesses.

VOKABELMIX

Vocabulary mix

Darm	bowel, intestine, gut
Stuhl (med.)	stool, faeces
Stuhlgang	bowel movement
Verstopfung	constipation
Durchfall	diarrhea
Abführmittel	laxative
Ballaststoffe	fibre
Magen-Darm-Infektion	stomach bug (coll.)
Magen-Darm-Erkrankung	gastro-intestinal disease/illness
Krankheitsgefühl	illness
Diagnostizierte Erkrankung	disease

Tasectan®

Sicher für ALLE

Durchfälle



RASCH & SCHONEND

85%

ERFOLGSRATE AM 2. TAG*

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

www.montavit.com

» *Constipation is usually rooted in one's diet or metabolism. A diet low in fiber, insufficient fluid intake and lack of exercise are frequently associated with constipation.*

Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann Obstipation begünstigen. Opioide, einige Antidepressiva, Blutdrucksenker und Diuretika können Nebenwirkungen auf den Darm haben.

Taking certain medications can also contribute to constipation. Opioids, some antidepressants, blood pressure medications and diuretics can have side effects on the bowel.

Stress, unterdrückter Stuhldrang oder Erkrankungen, die den Hormonhaushalt beeinträchtigen, etwa Schilddrüsenerkrankungen, können sich ebenfalls mit dem Symptom der Verstopfung äußern.

Stress, suppressed urge to defecate, or illnesses that affect the hormonal balance, such as thyroid diseases, can also manifest as the symptom of constipation.

Eine gelegentliche Verstopfung ist oft harmlos. Wenn sie längerfristig besteht oder familiäre Vorbelastungen zu Darmkrebs oder entzündlichen Darmerkrankungen bestehen, ist ärztliche Abklärung jedenfalls zu empfehlen.

Occasional constipation is often harmless. If it persists long-term or if there is a family history of bowel cancer or inflammatory bowel disease, a medical evaluation is recommended.

Was bei Durchfall und Verstopfung hilft *What helps with diarrhea and constipation*

Durchfall kann bei sonst gesunden Erwachsenen normalerweise problemlos zu Hause behandelt werden. Wesentlich sind ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, regelmäßige Nahrungsaufnahme auch bei Unwohlsein, Ruhe und gegebenenfalls Präparate gegen Durchfall.

In otherwise healthy adults, diarrhea can usually be treated at home fairly easily. Essential measures include adequate fluid intake, regular food intake even when feeling unwell, rest, and, if necessary, anti-diarrheal medication.

Kinder und ältere Menschen sind bei Magen-Darm-Erkrankungen einem besonderen Risiko ausgesetzt, bei Dehydrierungssymptomen kann die Gabe von Rehydrierungs- und Elektrolytpräparaten sinnvoll sein.

Children and elderly people are at a particular risk from gastrointestinal diseases; in cases of dehydration symptoms, rehydration and electrolyte preparations may be beneficial.

Der erste Schritt gegen Verstopfung sollte eine Anpassung der Ernährungs-, Trink- und Bewegungsgewohnheiten sein. Zielwert für Ballaststoffe ist 30g/Tag. Die Trinkmenge sollte ca. 1,5 bis 2 Liter betragen. Bestimmte Lebensmittel, z. B. Mango, Zwetschke oder Kiwi, haben sich in Studien als hilfreich gegen Verstopfung erwiesen.



**Mango, Kiwi oder Zwetschke
helfen gegen Verstopfung.**

Kaffee kann die Verdauung anregen.

**Mangos, kiwis or prunes help against
constipation. Coffee stimulates digestion.**

As a first step against constipation, adjusting dietary, drinking, and exercise habits is recommended. The target intake of dietary fiber is approximately 30g per day. Fluid intake should be around 1.5 to 2 liters. Certain foods, such as mangoes, prunes, or kiwis, have been shown in studies to be helpful against constipation.

Abführmittel sollten erst zum Einsatz kommen, wenn eine Änderung der Lebensstilfaktoren keinen Erfolg bringt. Apothekenpflichtige Laxanzien sind, entgegen dem landläufigen Mythos, auch für längere Einnahme geeignet. Gewöhnungseffekte treten sehr selten auf. *Laxatives should only be used if lifestyle changes are unsuccessful. Contrary to popular belief, over-the-counter laxatives are also suitable for longer term use. Habituation effects are very rare.* □

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.

Die passende Lösung bei Verstopfung für jede Situation



Schonend regulieren



Wirkt innerhalb
24 bis 72 Stunden

Gezielt behandeln



Wirkt innerhalb 1 Nacht
(6 bis 12 Stunden)

Schnell lindern*



*Wirkt innerhalb
15 bis 30 Minuten



Medizinprodukt



Dulcolax® – Dragees • Qualitative und quantitative Zusammensetzung: 1 Dragee enthält 5 mg Bisacodyl. Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: 1 Dragee enthält 33,2 mg Lactose und 23,4 mg Saccharose und 0,98 mg Rizinusöl. • **Liste der sonstigen Bestandteile:** Tablettenkern: Lactose Monohydrat, Maisstärke, modifizierte Stärke (Maisstärke, oxidiert), Glycerol, Magnesiumstearat. Tablettenüberzug: Magnesiumstearat, Saccharose, Talkum, Gummi arabicum, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1), Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:2), Rizinusöl, Macrogol 6000, gebleichtes Wachs, Carnaubawachs, Schellack, Farbstoffe: Titandioxid (E171), Eisenoxid gelb (E172). • **Anwendungsgebiete:** Zur kurzfristigen Anwendung bei Obstipation; zur Vorbereitung von Operationen und diagnostischen Eingriffen; bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern. Dulcolax wird angewendet bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen. • **Gegenanzeigen:** Dulcolax darf nicht angewendet werden bei Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der genannten sonstigen Bestandteile; bei Ileus oder Darmobstruktion; bei akut endzündlichen Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes; bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa; bei akuten, operativ zu behandelnden Bauchschmerzen wie z. B. akuter Appendizitis; bei schweren Bauchschmerzen zusammen mit Übelkeit und Erbrechen (diese können auf eine ernsthafte Erkrankung hinweisen); bei schwerer Dehydrierung und in Folge Störungen des Elektrolythaushaltes; von Kindern unter 2 Jahren. • **Zulassungsinhaber:** Opella Healthcare Austria GmbH, Postgasse 8b, 1010 Wien • **Rezeptpflicht / Apothekenpflicht:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig • **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Mittel gegen Obstipation, Kontaktlaxanzien (ATC-Code: A06AB02) • **Stand der Information:** November 2024.

Dulcolax® – Zäpfchen • Qualitative und quantitative Zusammensetzung: 1 Zäpfchen enthält 10 mg Bisacodyl. • **Liste der sonstigen Bestandteile:** Hartfett. • **Anwendungsgebiete:** Zur kurzfristigen Anwendung bei Obstipation; zur Vorbereitung von Operationen und diagnostischen Eingriffen; bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern. Dulcolax wird angewendet bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen ab 10 Jahren. • **Gegenanzeigen:** Dulcolax Zäpfchen dürfen nicht angewendet werden bei Überempfindlichkeit gegen Bisacodyl oder einen der genannten sonstigen Bestandteile; bei Ileus oder Darmobstruktion; bei akut endzündlichen Erkrankungen des Gastrointestinaltraktes; bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa; bei akuten, operativ zu behandelnden Bauchschmerzen wie z. B. akuter Appendizitis; bei schweren Bauchschmerzen zusammen mit Übelkeit und Erbrechen (diese können auf eine ernsthafte Erkrankung hinweisen); bei schwerer Dehydrierung und in Folge Störungen des Elektrolythaushaltes; von Kindern unter 10 Jahren. • **Zulassungsinhaber:** Opella Healthcare Austria GmbH, Postgasse 8b, 1010 Wien • **Rezeptpflicht / Apothekenpflicht:** Rezeptfrei, apothekenpflichtig. • **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Mittel gegen Obstipation, Kontaktlaxanzien (ATC-Code: A06AB02) • **Stand der Information:** Juli 2025.

Weitere Angaben zu den besonderen Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstige Wechselwirkungen, Fertilität, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen sowie ggf. Gewöhnungseffekte sind der veröffentlichten Fachinformation zu entnehmen.

Alles an der oberflächlich

Diabetes beeinflusst weit mehr als den Blutzucker. Auch die Haut leidet unter den Folgen der Stoffwechselkrankheit. Mit der richtigen Pflege und Aufmerksamkeit lassen sich viele Beschwerden vermeiden oder deutlich lindern.

VON DIPL.-ING. CARINA STEYER

re als
ch



Diabetes kann das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Gefäßsystem verändern. Das bleibt auch für die Haut nicht folgenlos: Hautstoffwechsel, Durchblutung und Nervenfunktion werden negativ beeinflusst. Die Hautbarriere wird durchlässiger, die Schweiß- und Talgdrüsenproduktion wird reduziert.

Viele Menschen mit Diabetes haben mit trockener bis sehr trockener Haut zu kämpfen. Begleitend kann chronischer Juckreiz auftreten. Zudem ist die Abwehrfunktion der Haut herabgesetzt und das Risiko für Pilzinfektionen oder bakterielle Infektionen erhöht.

Ein lange bestehender, schlecht eingestellter Diabetes kann Haut und Körper nachhaltig schädigen. Die diabetische Dermopathie tritt als Folge von Gefäßkomplikationen und Nervenfaserschäden auf. Optisch sichtbar wird sie durch kleine, runde, dunkle Flecken an den Schienbeinen der Betroffenen. Chronische, schlecht heilende Wunden sind eine Folge von Schäden in den Lymph- und Blutgefäßen. Das diabetische Fußsyndrom entsteht durch eine Kombination aus mangelhafter Durchblutung und einer Störung der Nervenfunktion. Es kann eine Amputation erforderlich machen.

Hinweisgeber auf der Haut

Auch die Behandlung des Diabetes kann für die Haut zum Problem werden. Ein kleiner Anteil der Betroffenen entwickelt allergische Reaktionen auf Insulin, die mit Hautrötungen und Juckreiz einhergehen.

Mitunter können Hautveränderungen aber auch zu einem wichtigen Hinweisgeber für einen sich entwickelnden oder schlecht eingestellten Diabetes werden. Dazu zählt das Auftreten von Stielwarzen im Bereich von Hals, Leis-



1

- 1 Stielwarzen sind gutartige Hautanhängsel. Gehäuftes Auftreten kann auf einen Diabetes oder eine Insulinresistenz hinweisen.
- 2 Besondere Aufmerksamkeit gilt den Füßen: Hier ist die Haut anfällig für Blasen und Pilzinfektionen.
- 3 Zum Duschen eignen sich milde, pH-hautneutrale und rückfettende Syndets. Allantoin und Bisabolol können Hautirritationen lindern.

TRIGGER

Tipp gegen Juckreiz

Leiden Diabetiker:innen unter starkem, chronischem Juckreiz, ist eine gute Hautpflege wichtig. Ergänzend kann es hilfreich sein, die Lebensgewohnheiten kritisch unter die Lupe zu nehmen. Zitrusfrüchte sowohl als Frischobst als auch in Säften sowie Limonaden können juckreizfördernd wirken. Ebenfalls begünstigend wirken Chlorwasser, die Anwendung von Franzbranntwein, Gelen oder Pudern. Raue oder kratzige Kleidung kann mechanische Reize auslösen und vorhandenen Juckreiz verstärken. Beim Kauf wird empfohlen, auf möglichst weiche Stoffe zu achten.

te, Achselhöhle und Augenlidern sowie im oberen Brustbereich. Kleine Papeln, die in Gruppen auf der Streckseite der Finger auftreten (sog. Fingerkieselsteine), sowie gelblich-rötliche papelartige Fettablagerungen am Gesäß, den Armen und Beinen können Anlass zur Überprüfung des Blutzuckers geben.

Pflegestrategien für diabetische Haut

Eine gewissenhafte Hautpflege kann vielen Hautkomplikationen vorbeugen und bestehende Hautprobleme sowie Hauterkrankungen lindern. Menschen mit Diabetes sind davon nicht ausgenommen. Sie sollten bereits bei der Reinigung auf verschiedene Dinge achten: Empfohlen wird, maximal einmal täglich für höchstens 5 Minuten zu duschen. Die Wassertemperatur sollte dabei 37°C nicht überschreiten. Für die Reinigung werden milde, pH-hautneutrale und rückfettende Syndets empfohlen. Wirkstoffe wie Allantoin oder Bisabolol wirken positiv bei Hautirritationen. Besteht der Wunsch nach einem Vollbad, sollten dem Wasser rückfettende Öle hinzugefügt werden. Schaumbäder oder Totes-Meer-Salz-Bäder sind nicht geeignet.

Die Körperpflege sollte sowohl feuchtigkeitsspendende als auch rückfettende Eigenschaften haben. Wenn Kund:innen gut damit zurechtkom-

Hautveränderungen können ein wichtiger Hinweisgeber für einen sich entwickelnden oder schlecht eingestellten Diabetes sein.

men, kann ein geringer Urea-Anteil im Produkt eine gute Ergänzung sein. Für die Gesichtspflege werden Präparate aus dem Anti-Aging-Bereich empfohlen. Sie wirken der beschleunigten Hautalterung entgegen. Wirkstoffe wie Hyaluronsäure helfen zudem, die Feuchtigkeit in der Haut zu halten. Vitamin E dient als Radikalfänger und mildert Belastungen durch Umwelteinflüsse.

Fußgesundheit erhalten:

Empfehlungen für Diabetiker:innen

Ihre Füße sollten Diabetiker:innen besonders gut im Blick behalten. Die Haut ist in diesem Bereich besonders anfällig für Blasen und Pilzinfektionen. Kleine Hautrisse können sich schneller zu Wunden entwickeln. Eine verminderte Durchblutung kann die Wundheilung verzögern. Taubheitsgefühle in Beinen und Füßen können Schmerzen verschleiern. Eine tägliche optische Inspektion der Füße wird deshalb als vorbeugende Maßnahme empfohlen. Zudem gibt es einige Tipps, mit denen weiteren Problemen vorgebeugt werden kann:

- Duschen Kund:innen nicht täglich, sollten sie dennoch ihre Füße täglich reinigen. Hier gelten im Wesentlichen dieselben Empfehlungen wie für die Körperreinigung.
- Bimssteine, Hobel oder grobe Raspeeln sollten ebenso wie Säurepeelings nicht verwendet werden.
- Das Schneiden der Nägel sollte so vorsichtig wie möglich erfolgen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Im Fokus der Fußpflege sollte eine gute Feuchtigkeitspflege stehen. Ergänzend können intensiv pflegende Fußmasken eingesetzt werden.
- Anti-Pilz-Schuhsprays können vorbeugend eingesetzt werden und helfen, eine Fußpilzinfektion zu vermeiden.
- Beim Schuhkauf sollte auf bequeme, nicht drückende und atmungsaktive Schuhe gesetzt werden. Letzteres hilft, einen Feuchtigkeitsstau zu vermeiden und Fußpilzinfektionen vorzubeugen.
- Bei wiederkehrenden Fußproblemen können Einlegesohlen in den Schuhen helfen, den Druck auf Haut und Fuß zu reduzieren und dadurch ausgelöste Schmerzen zu lindern. ☐

AGE (ADVANCED GLYCATION ENDPRODUCTS)

Wie hoher Blutzucker die Hautstruktur schädigt

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel leitet die Entstehung sogenannter Advanced Glycation Endproducts, kurz AGE, ein. Diese beeinflussen die Lebensfähigkeit strukturgebender Hautzellen in den untersten Hautschichten negativ. Die Spannkraft der Haut nimmt ab, sie wirkt fahl und büßt ihr jugendliches Aussehen ein.



Wenn der Akku leer ist, bevor der Tag vorbei ist

Kurz nach halb fünf. Die Schlange vor der Tara reißt nicht ab, das letzte Gespräch war zäh, und irgendwo in deinem Inneren dreht jemand die Lautstärke herunter. Du hörst dich selbst zwar noch freundlich sprechen, aber so richtig da bist du nicht mehr. Du funktionierst.

Falls dir das bekannt vorkommt: Du bist damit nicht allein. In Umfragen zur mentalen

Gesundheit am Arbeitsplatz sagen mehr als ein Drittel der Beschäftigten, dass sich ihr Alltag genau so anfühlt – weniger wie gestalten, mehr wie durchkommen.

In der Apotheke kommt noch etwas dazu, das von außen kaum jemand sieht: Wer an der Tara steht, verkauft nicht nur Arzneimittel, sondern trägt Gefühle mit. Die eigenen und die der Kundinnen und Kunden. Sorgen, Ungeduld, manchmal auch Ärger. Und die ganze Zeit über sollst du freundlich bleiben, ruhig, zugewandt. Fachleute nennen das Emotionsarbeit. Das Tückische daran: Sie erschöpft fast unmerklich. Am Abend hast du keinen Muskelkater und keine abgehakte Liste, nur diese Leere, die sich schwer erklären lässt. Also nimmst du sie nicht ernst und denkst: Ich hab doch nur Kunden betreut.

Woran du merkst, dass du nur noch funktionierst

Der Überlebensmodus hat Signale, und die sind bei fast allen ähnlich. Die Freude an Dingen, die dir sonst leichtfallen, wird flacher, das Lachen mit der Kollegin, der kurze Plausch mit dem netten Stammkunden. Kleinigkeiten, die du früher weggelächelt hättest, treffen dich plötzlich und hallen abends nach. Du wirst zynischer, auch dir selbst gegenüber.

Der Feierabend fühlt sich nicht mehr wie Erholung an, sondern nur wie eine kurze Unterbrechung vor der nächsten Runde. Und vielleicht das schmerzhafteste



JENS WOLFF
Lifecoach & Karriere-Coach

Zeichen: Die Menschen, für die du diesen Beruf einmal gewählt hast, fühlen sich auf einmal wie eine Last an – nicht, weil du emotionslos geworden wärst, sondern weil dir gerade einfach die Energie fehlt.

Wenn du das an dir bemerkst, dann erschrick nicht und schäm dich vor allem nicht. Der Überlebensmodus ist kein Charakterfehler und keine Schwäche, er ist eine Schutzreaktion. Dein System fährt herunter, was es gerade nicht unbedingt braucht, so wie ein Haus bei Stromknappheit zuerst das Licht in den Zimmern löscht, in denen niemand wohnt. Das ist kein Aufgeben, sondern ein Signal – die Frage ist nur, ob du hinschaust.

Warum der große Urlaub nicht die Antwort ist

Die klassische Antwort auf Erschöpfung kennst du: „Mach doch mal Urlaub.“ Gut gemeint, und ja, Urlaub ist wichtig. Aber wahrscheinlich kennst du auch das: Du schleppst dich erschöpft in die zwei Wochen Auszeit, brauchst die erste davon, um anzukommen, und drei Tage nach der Rückkehr bist du wieder genau da, wo du vorher warst.

Die Erholungsforschung bestätigt dieses Gefühl: Der Effekt eines Urlaubs verpufft meist innerhalb weniger Wochen, manchmal schon nach Tagen. Erholung, die nur zweimal im Jahr in großen Blöcken stattfindet, kommt gegen eine tägliche Überlastung schlicht nicht an.

Die gute Nachricht: Dieselbe Forschung zeigt, dass es auf etwas ganz anderes ankommt. Entscheidend ist

nicht die große, seltene Auszeit, sondern die kleine Erholung mitten im Arbeitstag. Mikro-Erholung nennt sich das: Momente von wenigen Sekunden bis wenigen Minuten, in denen dein Nervensystem kurz aus der Anspannung aussteigen darf.

Denn dein Körper unterscheidet nicht zwischen kleinem und großem Stress, er kennt nur an und aus. Und er braucht gar keine langen Pausen, um herunterzufahren, er braucht vor allem regelmäßige. Viele kurze Aus-Signale über den Tag verteilt wirken besser als ein einziges langes am Abend, wenn der Akku schon tief im roten Bereich ist.

Genau hier steckt allerdings eine Falle, die Forschende das Erholungsparadox nennen: Je erschöpfter wir sind, desto schlechter erholen wir uns. Wer unter Strom steht, powert in der Pause durch, isst im Stehen, scrollt am Handy und nennt das dann Erholung. Dabei ist gerade das Handy-Scrollen keine – dein Nervensystem bleibt dabei genauso in Alarmbereitschaft wie an der Tara, nur mit anderem Bildschirm.

Echte Mikro-Erholung fühlt sich anders an: Der Blick wird weiter, die Schultern sinken, ein Atemzug geht tiefer. Und jetzt kommt der Einwand, den du vermutlich schon auf der Zunge hast: In welcher Apotheke soll das bitte gehen? Der Satz „Nimm dir doch mal eine halbe Stunde für dich“ ist im Alltag ein frommer Wunsch, das stimmt. Aber neunzig Sekunden gehen fast immer. Der Moment, in dem eine Kundin geht und der nächste noch nicht am Tisch steht. Der Gang ins Backoffice. Die drei Atemzüge, bevor du das Telefon abnimmst. Diese Zwischenräume sind längst da, wir nutzen sie nur meistens, um innerlich schon beim Nächsten zu sein.

Mikro-Erholung heißt, dir diese Zwischenräume zurückzuholen – nicht, um danach noch mehr zu leisten, sondern um am Ende des Tages noch da zu sein: für deine Familie, deine Freunde, für dich selbst. Und das ist keine reine Privatsache. Eine Kultur, in der es normal ist, kurz durchzuatmen, statt nahtlos weiter zu funktionieren, entsteht im Team. Sie beginnt damit, dass irgendjemand den Anfang macht und sagt: Ich brauch kurz einen Moment – und dass niemand deswegen die Augenbrauen hochzieht.

Der Überlebensmodus fragt: Wie komme ich durch den Tag? Erholung fragt: Wie bleibe ich dabei ich selbst? Wer den ganzen Tag für andere stark ist, hat es verdient, zwischendurch neunzig Sekunden lang niemand sein zu müssen – nicht die PKA, nicht die Freundliche, nicht die Belastbare, sondern einfach nur ein Mensch.

TIPPS

– 90-SEKUNDEN-RESETS FÜR DEN ALLTAG

- **Der Übergabe-Atemzug**
Wenn ein Kunde geht, widersteh dem Reflex, sofort zum Nächsten zu blicken. Atme einmal bewusst aus, spür kurz den Boden unter den Füßen und mach dann weiter. Zwei Sekunden, die der Unterschied sind zwischen Weiterlaufen und Neubeginnen.
- **Die Schulter-Frage**
Frag dich zwischendurch: Wo sind meine Schultern gerade? Bei den meisten hängen sie irgendwo in Höhe der Ohren. Bewusst absenken, den Kiefer lockern, durchatmen. Dein Körper trägt dich durch den Tag und er lässt auch wieder los, wenn du ihn lässt.
- **Der Blick in die Ferne**
Nutz den Gang ins Backoffice oder zur Rezeptur für einen Moment, in dem der Blick weit werden darf: aus dem Fenster, den Flur entlang. Der ständige Nahfokus auf Bildschirm, Rezept und Gesicht hält das Nervensystem in Alarmbereitschaft. Weite im Blick schafft Weite im Kopf.
- **Das Abstreif-Ritual**
Nach einem schwierigen Gespräch: Streif es bewusst ab, bevor du weitermachst. Manche waschen sich kurz die Hände und stellen sich vor, das Gespräch mit abzuspülen. Klingt simpel, aber solche kleinen Rituale verhindern, dass du die Anspannung mit ins nächste Gespräch nimmst oder mit nach Hause.
- **Der ehrliche Schluck Wasser**
Trink dein Glas Wasser nicht nebenbei, trink es einfach nur. Dreißig Sekunden, in denen du genau eine Sache machst, das klingt banal, ist für dein Nervensystem aber eine kleine Sensation.
- **Die Pause ohne Bildschirm**
Wenn du zwei Minuten im Backoffice hast, lass das Handy in der Tasche. Schau aus dem Fenster, iss deinen Apfel, tu gar nichts. Scrollen fühlt sich wie eine Pause an, ist aber keine, es hält dein Gehirn im selben Reizmodus, aus dem du gerade rauswolltest.
- **Der Mini-Kontakt**
Ein echter kurzer Moment mit einer Kollegin wirkt Wunder: ein Blick, ein Grinsen im Vorbeigehen. Kleine positive Kontakte laden auf und sie kosten nichts, außer der Bereitschaft, sie zuzulassen.
- **Die Feierabend-Schwelle**
Mach aus dem Nachhauseweg ein Ritual. Hier bleibt der Arbeitstag, dort beginne ich. Wer den Übergang bewusst gestaltet, nimmt weniger mit nach Hause und kommt morgens leichter wieder an.

REZEPT

Beeren-Hüttenkäse-
Eis für Hunde

- 3 Esslöffel Hüttenkäse oder Naturjoghurt (laktosefrei)
- 1 Teelöffel Honig (für die schnelle Energie)
- Ein paar pürierte Erdbeeren oder Blaubeeren (optional)
- Ein Schuss salzarme Fleischbrühe

Die Zutaten werden einfach miteinander verrührt und in kleine Silikonformen oder in ein befüllbares Naturkautschuk-Hundespielzeug gefüllt. Nach ein paar Stunden im Gefrierfach ist das Eis fertig. Durch das langsame Schlecken nimmt der Hund die Kälte nur schrittweise auf, was den Magen schont, und erfährt gleichzeitig eine beruhigende Beschäftigung. Für Katzen lässt sich dieses Rezept wunderbar abwandeln, indem man den Hüttenkäse mit etwas Schleck-Snack oder feinem Thunfischsaft mischt.

Wenn Aspha

TIERBERATUNG AN DER TARA



der lt glüht

Kühlmatte helfen Hunden und Katzen, sich an heißen Tagen abzukühlen. Sie unterstützen die Wärmeabgabe und eignen sich für zu Hause, unterwegs oder bei langen Autofahrten. Wichtig: Kühlprodukte stets nach Herstellerangaben verwenden.

Die Hitze stellt Hunde und Katzen besonders in der Stadt vor große Herausforderungen und ihre Besitzerinnen oft vor viele Fragen.

VON MICHAELA HÖSELE, PKA

Der Sommer bringt lange, sonnige Tage, wirft aber besonders im städtischen Raum spürbare Schatten auf das Wohlbefinden unserer Vierbeiner. Wenn die Temperaturen steigen, verwandelt sich die Stadt schnell in eine Hitzinsel. Beton und Asphalt speichern die Wärme über Stunden, die Luft zwischen den Häuserzeilen steht und der kühlende Wind fehlt. Für uns Menschen ist das oft nur lästig, für Hunde und Katzen kann es jedoch schnell lebensbedrohlich werden. An der Tara sind wir PKA in dieser Jahreszeit besonders gefragt. Tierhalterinnen kommen oft besorgt zu uns, weil das Haustier plötzlich träge wirkt, das Futter verweigert oder unruhig hechelt. Um hier Sicherheit zu geben, müssen wir das Thema ganzheitlich betrachten. Es geht nicht nur um die körperliche Überhitzung, sondern auch um den emotionalen Stress, den die Hitze auslöst, und um die veränderten Bedürfnisse im Alltag.

Warum Tiere Hitze anders erleben

Um Kundinnen fundiert beraten zu können, hilft ein Blick auf die Physiologie unserer Haustiere. Im Gegensatz zu uns Menschen besitzen Hunde und Katzen fast keine Schweißdrüsen auf der Haut. Sie können sich nicht durch großflächiges Schwitzen Abkühlung verschaffen. Ihre primäre Thermoregulation funktioniert über das Hecheln. Dabei verdunstet Feuchtigkeit auf den Schleimhäuten von Zunge und Maul, was den

Körper abkühlt. Dieser Mechanismus ist jedoch Schwerstarbeit für den Kreislauf und stößt bei hoher Luftfeuchtigkeit oder extremer Umgebungswärme schnell an seine Grenzen. Katzen sind zudem Meister im Verbergen von Leiden. Sie hecheln erst, wenn die Not bereits riesengroß ist. Vorher putzen sie sich vermehrt, um durch den Speichel auf dem Fell Verdunstungskälte zu erzeugen.

Gerade im Stadtleben lauern unsichtbare Gefahren. Der Asphalt heizt sich bei einer Außentemperatur von 25 Grad Celsius in der prallen Sonne schnell auf über 50 Grad auf. Das führt nicht nur zu schmerzhaften Verbrennungen an den empfindlichen Pfotenballen, sondern strahlt die Hitze auch direkt von unten auf den tief liegenden Hundekörper ab.

Wenn die Hitze aufs Gemüt schlägt

Dauerhafte Hitze erschöpft den Körper und belastet die Psyche. Viele Hunde werden im Sommer reizbarer, zeigen eine geringere Frustrationstoleranz oder wirken extrem gestresst. Das liegt daran, dass der Körper permanent im Überlebensmodus läuft, um die Kerntemperatur stabil zu halten. Der erholsame Tiefschlaf fehlt, weil kein kühler Liegeplatz gefunden wird.

Bei Katzen äußert sich der Sommerstress oft in Verhaltensänderungen wie Unsauberkeit oder plötzlichem Rückzug. Aus ganzheitlicher Sicht dürfen wir also nicht nur das Symptom der Trägheit sehen, sondern müssen den Teufelskreis aus körperlicher Belastung, Schlafmangel und psychischem Stress durchbrechen. Hier können wir in der Apotheke wunderbar ansetzen, indem wir sowohl kühlende als auch seelisch ausgleichende Unterstützung anbieten. »

Für Hunde und Katzen funktioniert die Thermoregulation primär über das Hecheln. Dabei verdunstet Feuchtigkeit auf den Schleimhäuten von Zunge und Maul, was den Körper abkühlt.

» Symptome erkennen und richtig reagieren

Wenn eine Tierhalterin von einem „schlappen“ Tier berichtet, gilt es, durch gezielte Fragen das Risiko abzuwägen. Ein echter Hitzschlag ist ein akuter, medizinischer Notfall. Typische Warnsignale sind tiefrotes Zahnfleisch, eine extrem schnelle, flache Atmung, glasige Augen, Taumeln und völlige Teilnahmslosigkeit. In diesem Fall zählt jede Minute, und der Weg muss sofort zur Tierärztin führen.

Für die alltägliche Unterstützung an der Tara können wir den Kundinnen wertvolle Tipps für den Akutfall und die Prophylaxe mitgeben.

Wichtiger Beratungshinweis für den Notfall

Sollte der Verdacht auf eine Überhitzung vorliegen, darf das Tier niemals mit eiskaltem Wasser übergossen oder in nasse Handtücher eingewickelt werden. Dadurch verengen sich die Blutgefäße in der Haut, und die Hitze staut sich im Körperinneren noch mehr. Richtig ist: Die Pfoten und Beine zuerst mit handwarmem oder leicht kühlem Wasser befeuchten und das Tier langsam in den Schatten oder einen kühlen Raum bringen.

Ganzheitliche Unterstützung aus der Apotheke

Für den normalen, aber anstrengenden Sommeralltag in der Stadt können wir ein wunderbares Sortiment an Produkten zusammenstellen, die das Tier auf allen drei Ebenen – Körper, Seele und Verhalten – unterstützen.

Trägheit ist ein häufiger Indikator für sommerliche Belastung, nur darauf zu achten, greift aber zu kurz. Katzen z. B. ändern, wenn sie unter Sommerstress stehen, auch häufig ihr Verhalten.

TIER-APOTHEKE

Einkaufsliste für den Sommer

Um den Kundinnen die Auswahl zu erleichtern, können wir ihnen eine kleine Übersicht an Produkten zusammenstellen, die das Tier gut durch die heißen Monate in der Stadt bringen. Diese Produkte lassen sich an der Tara perfekt als „Sommer-Schutz-Set“ präsentieren.

- **Pfoten-Schutzbalsam (1)** : Schützt die Ballen vor der Hitze des Asphalts und pflegt trockene Risse.
- **Elektrolyt-Pulver**: Unterstützt den Kreislauf bei starkem Hecheln und Flüssigkeitsverlust.
- **Alkoholfreie Bachblüten-Tropfen (z. B. Rescue-Mischung)**: Zur psychischen Entlastung bei Hitzestress und Unruhe.
- **Kühlspray mit Panthenol oder Aloe vera**: Zur sanften Pflege sonnengereizter Hautstellen bei kurzhaarigen Tieren.
- **Kompakte Reisetrinkflasche (2)**: Damit auch beim kurzen Stadtspaziergang immer frisches Wasser griffbereit ist.



Für den Körper: Kühlung und Hautschutz

Elektrolyte sind im Sommer ein echter Geheimtipp. Durch das ständige Hecheln verlieren Hunde viel Feuchtigkeit und Mineralstoffe. Eine Elektrolytlösung für Tiere stabilisiert den Kreislauf. Für die strapazierten Pfoten, die über den heißen Stadtasphalt laufen müssen, empfiehlt sich ein schützender und pflegender Balsam mit Ringelblume oder Bienenwachs, der vor dem Gassigehen aufgetragen wird.

Für die Seele: Sanfte Regulation

Um den hitzebedingten Stress und die Unruhe zu lindern, haben sich Bachblüten hervorragend bewährt. Sie helfen dem Tier, innerlich zur Ruhe zu kommen und die veränderten Umweltbedingungen besser zu verarbeiten. Eine fertige Mischung für „Stress & Veränderung“ oder eine individuelle Beratung zur Rescue-Mischung schenkt dem Tier emotionale Stabilität.

Für das Verhalten:

Kühlende Beschäftigung

Gegen die sommerliche Langeweile, weil die großen Spaziergänge ausfallen müssen, helfen mentale Spiele. Hier können wir Tierhalterinnen Tipps für die Fütterung geben. Eine Schleckmatte, die mit Futter bestrichen und kurz eingefroren wird, sorgt für Beschäftigung und kühlt gleichzeitig von innen.

Kulinarische Abkühlung:

Fütterungstipps für heiße Tage

Im Sommer sinkt bei vielen Haustieren der Appetit. Große Portionen belasten den Verdauungstrakt zusätzlich, da die Durchblutung des Magens zugunsten der Thermoregulation heruntergefahren ist. Daher lautet die Devise: Mehrere kleine Portionen über den Tag verteilen und bevorzugt in den kühlen Morgen- oder späten Abendstunden füttern. Katzen trinken von Natur aus wenig, weshalb das Nassfutter im Sommer zusätzlich mit einem Schluck handwarmem Wasser angereichert werden sollte.

Fazit für die Praxis an der Tara

Mit dem richtigen Wissen können wir PKA Tierhalterinnen in den Sommermonaten eine echte Stütze sein. Wenn wir verstehen, dass ein träger Hund oder eine gestresste Katze im Sommer eine ganzheitliche Betreuung braucht, die über das Bereitstellen eines Wassernapfes hinausgeht, schaffen wir echtes Vertrauen. Durch die Kombination aus fundierter Aufklärung über die Biologie des Tieres, praktischen Alltagstipps wie dem Pfotentest auf dem Asphalt und den passenden Produkten aus unserer Apotheke sorgen wir dafür, dass unsere vierbeinigen Kunden gesund, sicher und entspannt durch den städtischen Sommer kommen. 



Deine Spende **rettet** mein Leben

Werde jetzt Streunerpat:in!

vier-pfoten.at/patenschaften



Scan me!



 [vierpfoten.at](https://www.facebook.com/vierpfoten.at)  [vierpfoten.at](https://www.instagram.com/vierpfoten.at)  [vier-pfoten.at/whatsapp](https://www.whatsapp.com/channel/00299a11111111111111)

JetztWissen
vertiefen &
Sachpreise
gewinnen**Flexibel & praxisnah**

ApoVerlag PKA Campus

Kostenlose Lernplattform mit exklusivem Produkt- und Fachwissen

Der **ApoVerlag PKA Campus** begleitet Sie von der Ausbildung bis in den Berufsalltag. Hochwertige Lerninhalte, das digitale PKA-Handbuch und Brain-Train-Kurse unterstützen Sie bei der Lehrabschlussprüfung, in der Beratung und im Warenmanagement.

Regelmäßig neuaufbereitete redaktionelle Inhalte sorgen für aktuelles Praxiswissen. Zusätzlich bieten Wissensfragen passend zur aktuellen Ausgabe des pka-Magazins die Chance auf attraktive Gewinne.

**Jetzt die Lernplattform erkunden:**
pkacampus.apoverlag.at



KI & Gesundheit

_ DIE APOTHEKE ALS WICHTIGE ANLAUFSTELLE

Der Stada Health Report 2026, für den 20.000 Menschen in 20 Ländern befragt wurden, zeigt ganz klar: Künstliche Intelligenz ist in der Gesundheitsdiskussion angekommen. 55% der Befragten verwenden KI bereits im Gesundheitskontext, bei den Unter-35-Jährigen sind es fast drei Viertel. Gleichzeitig wollen fast 87% der befragten Österreicherinnen ihre Hausärztin persönlich sehen. Und etwas über 40% erwarten, dass medizinisches Fachpersonal als Ansprechpartnerin an Bedeutung gewinnt. Passend dazu aber auch die Wichtigkeit der Apotheken als Anlaufstelle für Gesundheitsfragen. Bei 57% der Befragten beeinflussen Apothekerinnen und ihre Teams die Gesundheitsentscheidungen. Allerdings: Gut ein Drittel aller Befragten räumt ein, sich an der Tara beraten zu lassen und dann online zu kaufen. Interessant auch die Wünsche der Menschen für die Apotheke der Zukunft. Ganz oben auf der Liste: von Apothekerinnen eigenmächtig ausgestellte Dauerrezepte bei chronischen Erkrankungen.



Die liebevoll und mit großer Sachkenntnis gestalteten Arbeiten wurden von einer Fachjury bewertet.

LANDESBERUFSSCHULE INNSBRUCK

Herbarien- & Drogenkastenwettbewerb

An der Landesberufsschule für Handel und Büro in Innsbruck fand auch heuer wieder der Herbarien- und Drogenkastenwettbewerb der Abschlussklassen des PKA-Zweiges statt.

Insgesamt 38 Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellten dabei ihr pharmazeutisches Fachwissen, ihre Sorgfalt und ihr Verständnis für Arzneipflanzen und Drogen unter Beweis.

Der Wettbewerb ist eine wertvolle Vorbereitung auf die in Kürze stattfindende Lehrabschlussprüfung und zeigte einmal mehr das hohe Leistungsniveau der angehenden Pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentinnen und Assistenten. Die Jury, bestehend aus Lehrerinnen der Berufsschule sowie einer PKA und einer Pharmazeutin aus der öffentlichen Apotheke, zeigte sich beeindruckt von den tollen Leistungen und der fachlichen Qualität der Arbeiten. Im Mittelpunkt standen neben der fachlichen Bewertung auch der persönliche Austausch und die Wertschätzung für die liebevoll und unter großem Zeitaufwand gestalteten Arbeiten. Der Wettbewerb bot damit einen würdigen Rahmen, um die vielseitigen Kenntnisse der Abschlussklassen sichtbar zu machen.

Clemens Feldmann



AB INS GRÜNE

_ LERNEN AUF DER GARTEN TULLN

Am vorletzten Schultag erlebten zwei 3. PKA-Klassen der Landesberufsschule St. Pölten einen spannenden Unterrichtstag auf der „Garten Tulln“.

Den Auftakt machte ein abwechslungsreicher Vortragsteil: Erläutert wurden Anforderungen und Herausforderungen bei der Herstellung von Phytopharmaka; Es wurden Atemwegstherapeutika vorgestellt und verkostet. Ein Beratungsmodell auf Basis von vier Persönlichkeitstypen wurde gleich anhand der Produkte in typgerechte Formulierungen übersetzt. Danach führte der Rundgang durch die Gärten. Ziel war der Arzneipflanzengarten der niederösterreichischen Apothekerkammer: Anhand der nach Indikationen gruppierten Pflanzen wurde das Pflanzenwissen anschaulich aufgefrischt und überlegt, in welchen Arzneimitteln sie enthalten sind. Anschließend nahm sich der Geschäftsführer der Garten Tulln, Franz Gruber, auch noch persönlich Zeit für die angehenden PKA, bevor es nach einer kurzen Pause wieder zurück in die Schule ging.



Gemeinsam stark für die PKA von morgen

Einmal im Jahr kommen die Lehrerinnen aller acht österreichischen PKA-Berufsschulen zusammen, um sich auszutauschen, zusammenzuarbeiten und zur gemeinsamen Weiterentwicklung der PKA-Ausbildung beizutragen.

Besonders viel Raum nahm der neue PKA-Rahmenlehrplan ein. Gemeinsam wurde diskutiert, welche Ziele mit der Aktualisierung verfolgt werden, welche Kompetenzen künftig noch stärker in den Fokus rücken und wie die Inhalte praxisnah im Unterricht umgesetzt werden können.

Doch die Ausbildung von morgen braucht mehr als neue Lehrpläne. Deshalb beschäftigten sich die Teilnehmerinnen auch mit Themen, die den Apothekenalltag zunehmend prägen. Von wirtschaftlichen Grundlagen für Apotheken über Projektmanagement bis hin zu evidenzbasierter Phytotherapie und den Auswirkungen künstlicher Intelligenz auf Beratung und Kundenerwartungen gaben hervorragende Vortragende ihr Wissen zum Besten.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der magistralen Rezeptur. Die Herstellung von Augentropfen, halbfesten Zubereitungen, Hartkapseln und Suppositorien wurde aus fachlicher Sicht beleuchtet und diskutiert. Gerade diese Inhalte zeigen, wie wichtig es ist, theoretisches Wissen und praktische Anforderungen eng miteinander zu verknüpfen, um Lehrlinge optimal auf ihren Berufsalltag vorzubereiten.

Auch die zunehmende Internationalisierung fand ihren Platz im Seminarprogramm. In Workshops zum Thema Englischunterricht für PKA wurde diskutiert, wie Sprachkompetenzen gestärkt werden können und welche Möglichkeiten künstliche Intelligenz für einen modernen und praxisnahen Unterricht bietet.

Zwischen den Programmpunkten, bei den gemeinsamen Abendveranstaltungen und in zahlreichen Gesprächen wurden Erfahrungen geteilt, Herausforderungen diskutiert und neue Ideen entwickelt. Gerade dieser direkte Dialog zwischen den Berufsschulen trägt wesentlich dazu bei, die Qualität der Ausbildung österreichweit weiterzuentwickeln und ein gemeinsames Verständnis für die Anforderungen an zukünftige PKA zu schaffen.

Die engagierten Lehrerinnen der österreichischen Berufsschulen leisten damit einen unverzichtbaren Beitrag, um den Nachwuchs in den Apotheken bestmöglich auf den Apothekenalltag vorzubereiten, und wir danken ihnen für ihr Engagement!

Angelika Hovorka

Weiterbildung lässt deine Persönlichkeit wachsen

Denkst du auch manchmal darüber nach, dich weiterzubilden oder neue Aufgaben zu übernehmen – aber gleichzeitig fragst du dich, ob jetzt der richtige Zeitpunkt ist, weil der Alltag ohnehin schon fordernd genug ist?

Doch Weiterentwicklung beginnt oft genau mit diesen Gedanken. Mit dem Wunsch, sicherer zu werden, mehr zu verstehen oder neue Perspektiven zu gewinnen.

Stillstand fühlt sich selten gut an

Der Apothekenalltag verändert sich ständig. Neue Anforderungen, andere Abläufe, mehr Verantwortung. Das kann einem schnell über den Kopf wachsen und es fällt einem schwer, damit umzugehen. Weiterbildung hilft, Schritt zu halten, und gibt Sicherheit, die täglichen Herausforderungen positiv zu meistern.

Dein Tempo ist richtig

Nicht jede Entwicklung muss schnell gehen. Auch kleine Schritte zählen. Wichtig ist, überhaupt in Bewegung zu bleiben und den Willen zu haben, sich weiterentwickeln zu wollen. Lass dich auch nicht von anderen stressen, die scheinbar schon viel weiter sind als du. Du bestimmst, in welchem Tempo du gehst, es muss sich für dich gut anfühlen.

Niemand startet perfekt. Wachstum entsteht unterwegs – durch Lernen, Ausprobieren und manchmal auch durch Fehler. Wer nie hinfällt, lernt nie zu gehen. Hab keine Angst vor Fehlern. Sie können dir ganz neue Perspektiven eröffnen.



MAG. PHARM. SILVIA VISOTSCHNIG
PKA-Angelegenheiten, Apothekerverband

Du musst nicht alles können

Oft steht uns unser Perfektionismus im Weg. Wir wollen alles perfekt machen und überfordern uns dabei selbst. Das ist der Punkt, an dem viele scheitern und aufgeben. Doch niemand startet perfekt. Wachstum entsteht unterwegs – durch Lernen, Ausprobieren und manchmal auch durch Fehler. Wer nie hinfällt, lernt nie zu gehen. Hab keine Angst vor Fehlern. Ganz im Gegenteil, Fehler öffnen dir oft ganz neue Perspektiven und machen dein ganzes Vorhaben noch viel spannender.

In dich zu investieren, lohnt sich

Wissen stärkt nicht nur fachlich, sondern auch das Selbstvertrauen. Es gibt dir die Sicherheit, deinen Platz im Team bewusst einzunehmen. Du hast keine Angst mehr vor dem nächsten Kundengespräch, der nächsten Mailanfrage oder den nächsten Gesprächen mit den Außendienstmitarbeitern. Du weißt, dass alles in dir steckt und nur darauf wartet, von dir entdeckt zu werden.

Glaub an dich

Du darfst wachsen und dich entwickeln. Und du darfst dich an deinen vielen neuen Erkenntnissen erfreuen, die dich weiterbringen.

Denn eines ist sicher – PKA sind unverzichtbar. Und du bist großartig.

Deine Silvia

TERMINÜBERSICHT

_ PKA-AKADEMIE 2026/27

PKA-KURSPROGRAMM

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER APOTHEKENPRAXIS

Mag. Dr. Barbara Nasel

📅 4.–12.3.2027, Online 4.+5.3., 8–12 Uhr,
12.3.2027, St. Pölten, Präsenz von 9–17 Uhr

ALS PKA GEWINNBRINGEND EINKAUFEN

Mag. Richard Wöss

📅 20.–21.10.2026, Onlinekurs von 14–18 Uhr
21.4.2027, Salzburg, Präsenz von 9–17 Uhr

AUSBILDUNG ZUR DERMOKOSMETIK-BERATERIN

Ingrid Jirku

6.–7.10.2026, Präsenzkurs in St. Pölten von 9–17 Uhr
7.–8.4.2027, Präsenzkurs in Innsbruck von 9–17 Uhr

AUSBILDUNG ZUR

DERMOKOSMETIK-SPEZIALISTIN

Ingrid Jirku

5.5.2027, Graz, Präsenz von 9–17 Uhr

ENGLISCH AN DER TARA –

SPRACHNIVEAU B1

Edith Neudhart

📅 12.10.–2.11.2026, Onlinekurs von 14–18 Uhr

KONFLIKTLÖSUNG LEICHT GEMACHT

Mag. Daniela Gruber

📅 15.10.2026, Onlinekurs von 9–17 Uhr

PROFESSIONELLE KUNDENBERATUNG

AN DER TARA

Azra Bišanović

13.–14.5.2027, Salzburg, Präsenz von 9–17 Uhr

RESILIENZ UND STRESSMANAGEMENT

Mag. Daniela Gruber

📅 5.10.2026, Onlinekurs von 9–17 Uhr

WUNDVERSORGUNG IN DER APOTHEKE

Mag. Elisabeth Pichler MBA

30.9.2026, Präsenzkurs in Wien von 9–17 Uhr

MAGISTRALE ANFERTIGUNG

IN DER APOTHEKE

Mag. Christiane Egyed

📅 28.4.2027, Online von 9–16 Uhr
5.5.2027, Präsenzkurs in LBS Wien von 9–16 Uhr

FIT AN DER TARA IN ERNÄHRUNGSFRAGEN

Petra Handorfer BSc, MSc nutr. med.

📅 12.–13.11.2026, Onlinekurs von 9–17 Uhr
📅 1.–2.4.2027, Online von 9–17 Uhr

NEU!

PHARMAKOLOGIE FÜR PKA

Mag. pharm. Reinhard Gründler

📅 22.2.–4.5.2027, Online, e-Learning-Kurs

MEHR WISSEN FÜR APOTHEKENLEHRLINGE

VORBEREITUNGSKURS ZUR LAP

Gabriele Rosenmayer

26.9.2026, Präsenzkurs in St. Pölten von 9–17 Uhr
3.4.2027, Klagenfurt, Präsenz von 8–16 Uhr

BASISWISSEN VERKAUF

Azra Bišanović

📅 16.–17.12.2026, Onlinekurs von 8–11:20 Uhr
12.4.2027, St. Pölten, Präsenz von 8–16 Uhr

ORGANISATION UND ZEITMANAGEMENT

Mag. Elisabeth Pichler MBA

9.11.2026, Präsenzkurs in Graz von 9–17 Uhr
📅 22.–23.3.2027, Online von 9–12:20 Uhr

SOCIAL MEDIA

Ronald Janisch

5.10.2026, Präsenzkurs in Wien von 8–16 Uhr
📅 8.–9.2.2027, Online von 8–11:20 Uhr

KOMMUNIKATION UND KONFLIKTLÖSUNG

Mag. Daniela Gruber

📅 17.9.2026, Onlinekurs von 9–17 Uhr
21.1.2027, Salzburg, Präsenz von 9–17 Uhr

DIPLOMLEHRGÄNGE ZUR

APOTHEKEN-WIRTSCHAFTSASSISTENZ

MODUL 1: Management und Organisation

25.1.–8.3.2027 in St. Pölten

MODUL 2: Betriebswirtschaft und Marketing

14.10.–3.12.2026 in St. Pölten

MODUL 3: Kommunikation und Verhandlung

8.4.–29.4.2027 in St. Pölten

MODUL 4: Social Media

10.5.–24.6.2027 in St. Pölten

ANMELDUNG ZU DEN KURSEN & LEHRGÄNGEN



PKA
Akademie



Lehrlings-
ausbilderkurs



Diplom-
lehrgänge

Wenn junge PKA zeigen, was in ihnen steckt



PKA-LANDESLEHRLINGSWETTBEWERBE 2026

Die Landeslehrlingswettbewerbe 2026 haben einmal mehr eindrucksvoll gezeigt, wie viel Talent, Fachwissen und Engagement in Österreichs PKA-Nachwuchs steckt. In allen Berufsschulen stellten sich die besten Lehrlinge den abwechslungsreichen Wettbewerbsaufgaben und bewiesen ihr Können. Für die Erst- und Zweitplatzierten geht die Reise nun weiter: Sie vertreten ihr Bundesland beim Bundeslehrlingswettbewerb in Graz und kämpfen dort um den Titel des besten PKA-Lehrlings Österreichs.

VON ANGELIKA HOVORKA



Die erfolgreichen Gewinnerinnen
aus Tirol (l. o.), Wien, (r. o.),
Kärnten (l.) und Vorarlberg (r. u.).

Mit großer Sorgfalt und viel Engagement organisieren die PKA-Beauftragten der Bundesländer gemeinsam mit den Berufsschulen die Wettbewerbe vor Ort. Ziel ist es, außergewöhnliche Leistungen sichtbar zu machen und jene Lehrlinge auszuzeichnen, die mit Fachkompetenz, Genauigkeit und persönlichem Einsatz überzeugen. Für die Jury keine leichte Aufgabe, denn die Leistungen liegen Jahr für Jahr auf beeindruckend hohem Niveau.

Die Wettbewerbsaufgaben spiegeln den abwechslungsreichen Berufsalltag einer PKA wider. Gefordert sind Präzision bei der Herstellung einer magistralen Zubereitung, Kreativität bei einer Merchandisingaufgabe sowie Beratungskompetenz im Verkaufsgespräch. Gerade im Verkauf zeigt sich, worauf es im Apothekenalltag ankommt: fachliche Sicherheit, Einfühlungsvermögen

und die Fähigkeit, auch unter Zeitdruck ruhig und professionell zu handeln.

Die Teilnehmerinnen haben eindrucksvoll bewiesen, dass sie all diese Anforderungen bereits in der Lehrzeit hervorragend meistern. Mit großem Engagement, Konzentration und Begeisterung stellten sie sich den Herausforderungen und sammelten wertvolle Erfahrungen, die sie auf ihrem weiteren Berufsweg begleiten werden.

BUNDESWETTBEWERB 2026 – DAS HIGHLIGHT DES JAHRES

Für die Erst- und Zweitplatzierten jedes Bundeslands geht die Reise nun beim Bundeslehrlingswettbewerb am 16. Oktober 2026 in Graz weiter, wo die besten PKA-Lehrlinge Österreichs um den Titel „Bester PKA-Lehrling 2026“ kämpfen. Diese Veranstaltung ist jedes Jahr ein Highlight, da dort die beeindruckenden >>

AUF EINEN BLICK

– DIE GLÜCKLICHEN GEWINNERINNEN

Kärnten

1. Anja Feichter, Team Santé Obere Apotheke Villach
2. Johanna Gerstl, Menner Apotheke St. Paul
3. Katja Mayer, Team Santé Activa Apotheke

Niederösterreich/Burgeland

1. Leoni Eisler, Stadt Apotheke Gänserndorf
2. Nina Zotter, Schlossapotheke Ebergassing
3. Emily Maisser, Landschaftsapotheke Melk

Oberösterreich

1. Annalena Hemetsberger, Mat-Turm-Apotheke Timelkam
2. Afrodite Kaltenecker, A1 Autobahnapotheke
3. Sophie Alice Klinger, Stadt-Apotheke Eferding

Salzburg

1. Laura Eder, Areit Apotheke
2. Bianca Hofer, See Apotheke Zell am See
3. Maria Kloiber, Salzach Apotheke

Steiermark

1. Elena Grabenbauer, Almenland Apotheke
2. Nina Gruber, Apotheke Kumberg
3. Lana Mattweber, Stadtapotheke „zur heiligen Dreifaltigkeit“ Knittelfeld

Tirol

1. Leonie Weißbacher, Apotheke am Weg
2. Christina Moser, St. Barbara Apotheke Brixlegg
3. Lea Arzberger, Achen Apotheke Kramsach

Vorarlberg

1. Jovana Petrovic, Apotheke „zum hl. Nikolaus“ Altach
2. Selina Gau, Sebastian Apotheke Feldkirch
3. Kubra Malik, Walgau Apotheke Frastanz

Wien

1. Nanda Csiki, Apotheke zum lachenden Pinguin
2. Ellen Schützenhofer, Stern Apotheke in 1040 Wien
3. Nagihan Yanbul, Laaerberg Apotheke

» Leistungen der Besten der Besten zur Schau gestellt werden.

Ein herzlicher Dank gilt allen Ausbilderinnen, Lehrerinnen, Jurymitgliederinnen und PKA-Beauftragten, die mit ihrem Engagement einen wesentlichen Beitrag zur Ausbildung des PKA-Nachwuchses leisten. Ebenso gratulieren wir allen Teilnehmern zu ihren hervorragenden Leistungen und wünschen schon jetzt viel Erfolg für das Finale in Graz.



Die Landessiegerinnen aus Salzburg (g.o.), Oberösterreich (o.), der Steiermark (g.u.) sowie Niederösterreich und dem Burgenland (u.).



Neugierig auf
AVS Software?
Mehr erfahren:
apoverlag.at/avs



> Save the Date: P.TAGE 2026



AVS der Zukunft

Entdecken Sie die AVS Software live auf den P.TAGEN 2026

P.TAGE 2026 – der Branchentreff für Innovationen, Austausch und neue Perspektiven in der Apotheke an zahlreichen Terminen im Oktober 2026.

ApoVerlag ist mit der **AVS Software** im Digital Corner vertreten. Erleben Sie, wie moderne, cloud- und KI-fähige Apothekensoftware den Arbeitsalltag effizienter, flexibler und sicherer gestaltet. Entdecken Sie außerdem die **AVS One App**, den **digitalen Lieferschein** und die **Direktlieferantenschnittstelle** – und kommen Sie vor Ort mit dem AVS-Team ins Gespräch.



**Jetzt kostenfrei zu einem P.TAG anmelden –
das AVS-Team freut sich auf Ihren Besuch!**

MYTHOS 1

– IM KRANKENSTAND DARF ICH DAS HAUS NICHT VERLASSEN

Stimmt so nicht.

Ein Krankenstand bedeutet nicht automatisch, dass man das Bett nicht verlassen darf. Entscheidend ist vielmehr, dass alles unterlassen wird, was zu einer Verzögerung des Heilungsprozesses führen könnte. Arbeitnehmerinnen sind verpflichtet, die Anordnungen ihrer Ärztin zu befolgen. Gibt es keine konkreten Anweisungen, müssen sie sich so verhalten, wie es nach der allgemeinen Lebenserfahrung einer möglichst raschen Genesung dient.

Wer sich mit einer Verkühlung zu einem anstrengenden Berglauf aufmacht, riskiert Probleme. Ein Spaziergang, ein kurzer Einkauf oder ein Arztbesuch können hingegen durchaus zulässig sein, wenn sie der Genesung nicht entgegenstehen. Ob eine bestimmte Tätigkeit erlaubt ist, hängt daher immer von der Erkrankung und den Umständen des Einzelfalls ab.

Wer sich im Krankenstand genesungswidrig verhält, riskiert mehr als nur ein Missverständnis mit der Arbeitgeberin.

Je nach Schwere des Verstoßes kann ein solches Verhalten arbeitsrechtliche Konsequenzen bis hin zu einer Entlassung nach sich ziehen. Dabei muss das Verhalten den Krankenstand nicht tatsächlich verlängern – es genügt bereits, dass es objektiv geeignet ist, den Heilungsprozess zu beeinträchtigen.

Arbeitsrechts- aus

ALLES, WAS RECHT IST ...

„Im Krankenstand darf ich das Haus nicht verlassen.“ – „Wenn jemand ausfällt, muss ich einspringen.“ – „Urlaub kann jederzeit gestrichen werden.“ Solche Aussagen hört man immer wieder. Manche enthalten einen wahren Kern, viele stimmen aber so nicht oder nur teilweise. Das Arbeitsrecht ist oft differenzierter, als man auf den ersten Blick vermutet. Im Folgenden räumen wir mit sechs häufigen Irrtümern auf.

© Shutterstock





Ist der Urlaub einmal rechtswirksam vereinbart, kann er einseitig nicht mehr abgeändert oder gestrichen werden.

MYTHOS 2

– MEIN URLAUB KANN JEDERZEIT GESTRICHEN WERDEN

Nein.

Urlaub wird nicht einseitig festgelegt, sondern muss zwischen Arbeitgeberin und Arbeitnehmerin vereinbart werden. Dabei sind sowohl die betrieblichen Erfordernisse als auch die Erholungsinteressen der Arbeitnehmerin zu berücksichtigen. Erst wenn sich beide Seiten über den Zeitpunkt einig sind, kommt eine verbindliche Urlaubsvereinbarung zustande. Ist der Urlaub einmal wirksam vereinbart, kann ihn grundsätzlich weder die Arbeitgeberin noch die Arbeitnehmerin einseitig wieder ändern oder widerrufen. In der Praxis lassen sich viele Situationen zwar im gegenseitigen Einvernehmen lösen, rechtlich bleibt eine einmal getroffene Vereinbarung aber verbindlich.

Nur in Ausnahmefällen ist ein Rücktritt von einer Urlaubsvereinbarung möglich. So kann etwa die Arbeitgeberin bei drohendem schwerem wirtschaftlichem Schaden auf die Arbeitsleistung angewiesen sein. Umgekehrt kann auch die Arbeitnehmerin aus wichtigen persönlichen Gründen, etwa bei einer Erkrankung, vom vereinbarten Urlaub zurücktreten. Solche Fälle bleiben allerdings die Ausnahme.

Mythen der Apotheke

MYTHOS 3

– ARBEITSZEIT BEGINNT ERST MIT DEM OFFIZIELLEN DIENSTBEGINN

Nicht immer.

Wann die Arbeitszeit beginnt, richtet sich zunächst nach den arbeitsvertraglichen Vereinbarungen und der konkreten Arbeitsorganisation im Betrieb. Grundsätzlich beginnt Arbeitszeit dann, wenn Arbeitnehmerinnen ihre Arbeitsleistung aufnehmen oder zumindest arbeitsbereit sind und mit der Arbeit beginnen können. Wer daher bereits vollständig umgezogen am Arbeitsplatz steht und auf Anweisung oder nach der arbeitsvertraglichen Vereinbarung mit der Arbeit beginnt, erbringt Arbeitsleistung. Anders ist es, wenn jemand lediglich freiwillig früher kommt, um in Ruhe einen Kaffee zu trinken, sich umzuziehen oder private Dinge zu erledigen. Diese Zeit zählt in der Regel noch nicht als Arbeitszeit. Entscheidend ist daher nicht allein die Uhrzeit, sondern ob die Arbeitnehmerin bereits verpflichtet ist, ihre Arbeitsleistung zu erbringen, oder jedenfalls arbeitsbereit zur Verfügung steht.

Für Schäden, die Arbeitnehmerinnen im Zuge ihrer beruflichen Tätigkeit verursachen, gelten besondere Haftungsregeln. Anders als im allgemeinen Schadenersatzrecht haftet eine Arbeitnehmerin nicht automatisch in voller Höhe.



MYTHOS 4

– FÜR JEDEN FEHLER MUSS ICH SELBST BEZAHLEN

Nein.

Fehler können überall passieren – auch in einer Apotheke. Daraus folgt aber nicht automatisch, dass Arbeitnehmerinnen für jeden entstandenen Schaden persönlich aufkommen müssen.

Das österreichische Arbeitsrecht berücksichtigt, dass viele Tätigkeiten mit einem gewissen Fehlerisiko verbunden sind. Deshalb gelten für Schäden, die Arbeitnehmerinnen im Zuge ihrer beruflichen Tätigkeit verursachen, besondere Haftungsregeln. Anders als im allgemeinen Schadenersatzrecht haftet eine Arbeitnehmerin nicht automatisch in voller Höhe. Entscheidend ist insbesondere, wie schwer das Verschulden war. Bei einer entschuldbaren Fehlleistung oder leichter Fahrlässigkeit entfällt eine Ersatzpflicht häufig ganz oder wird deutlich gemindert. Erst bei grober Fahrlässigkeit oder vorsätzlichem Verhalten kann eine umfassendere Haftung in Betracht kommen. Dabei werden unter anderem auch die Umstände des Einzelfalls, die mit der Tätigkeit verbundenen Risiken und die wirtschaftlichen Verhältnisse berücksichtigt.

MYTHOS 5

– BEI PERSONAL-MANGEL MUSS ICH AUTOMATISCH EINSPRINGEN ODER LÄNGER ARBEITEN

So pauschal stimmt das nicht.

Natürlich kommt es in Apotheken immer wieder vor, dass kurzfristig jemand ausfällt oder unerwartet viel zu tun ist. Dann wird oft gefragt, ob jemand einspringen oder länger bleiben kann. Rechtlich gilt aber: Eine Verpflichtung zur Leistung von Überstunden besteht nicht automatisch.

Ob Überstunden zu leisten sind, richtet sich in erster Linie nach dem Arbeitsvertrag oder dem Kollektivvertrag. Darüber hinaus kann eine Verpflichtung nur in echten Notfällen bestehen. Bloßer Personalmangel oder ein kurzfristiger Krankenstand reichen dafür in der Regel nicht aus. Arbeitgeberinnen sind vielmehr verpflichtet, durch eine entsprechende Personalplanung Vorsorge für vorhersehbare Ausfälle zu treffen. Selbst wenn grundsätzlich eine Verpflichtung zur Überstundenleistung besteht, dürfen Überstunden unter bestimmten Voraussetzungen abgelehnt werden. Das ist etwa dann der Fall, wenn berücksichtigungswürdige persönliche Interessen entgegenstehen, beispielsweise Betreuungspflichten gegenüber Kindern oder bereits fest vereinbarte wichtige private Termine. Werden durch die angeordneten Überstunden zehn Arbeitsstunden täglich oder fünfzig Arbeitsstunden wöchentlich überschritten, können diese Überstunden grundsätzlich sogar ohne Angabe von Gründen abgelehnt werden.

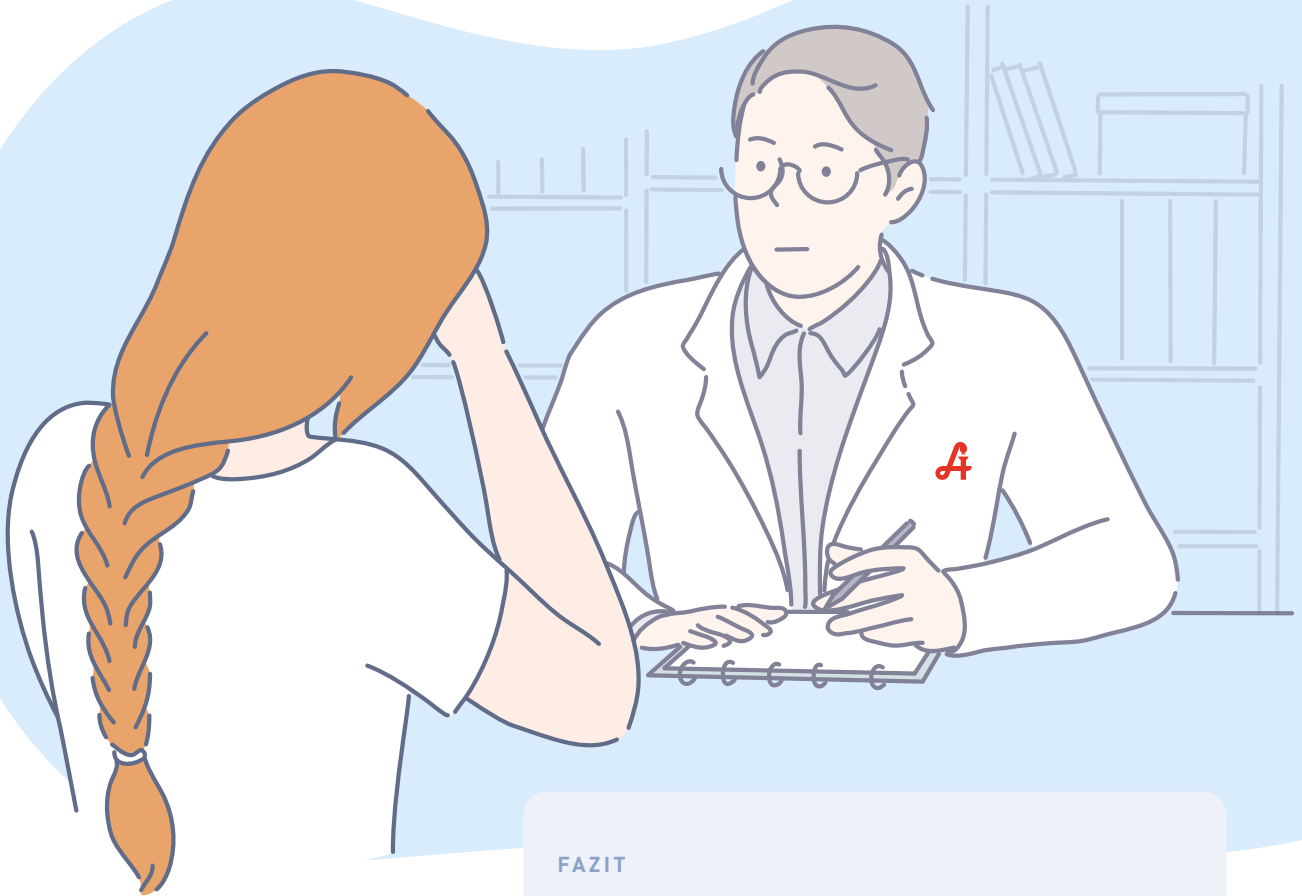
MYTHOS 6

– IN DER PROBEZEIT KANN MEIN DIENSTVERHÄLTNIS JEDERZEIT OHNE FOLGEN AUFGELÖST WERDEN

Nicht ganz.

Die Probezeit dient dazu, dass sowohl Arbeitgeberin als auch Arbeitnehmerin feststellen können, ob das Arbeitsverhältnis den gegenseitigen Erwartungen entspricht. Während einer wirksam vereinbarten Probezeit kann das Arbeitsverhältnis von beiden Seiten grundsätzlich jederzeit ohne Einhaltung einer Frist und ohne Angabe von Gründen beendet werden. Was viele jedoch nicht wissen: Eine Probezeit gilt für PKA und Apothekenhilfspersonal automatisch, da sie im Kollektivvertrag vorgesehen ist. Sie beträgt einen Monat.

Auch während der Probezeit gelten die gesetzlichen Grenzen. So darf eine Auflösung beispielsweise nicht aus diskriminierenden Gründen erfolgen, etwa wegen einer Schwangerschaft, einer Behinderung, der ethnischen Zugehörigkeit, der Religion, des Alters oder der sexuellen Orientierung. Die Probezeit ist daher kein „rechtsfreier Raum“, sondern unterliegt ebenfalls den arbeitsrechtlichen Bestimmungen.



Während einer wirksam vereinbarten Probezeit kann das Arbeitsverhältnis von beiden Seiten grundsätzlich jederzeit ohne Einhaltung einer Frist und ohne Angabe von Gründen beendet werden.

FAZIT

– IM ARBEITSRECHT GIBT ES SELTEN EINFACHE JA-ODER-NEIN-ANTWORTEN

Viele Fragen hängen von den konkreten Umständen oder den Vereinbarungen im Arbeitsvertrag ab. Gerade deshalb lohnt es sich, bei Unsicherheiten nachzufragen, statt sich auf Aussagen wie „Das war schon immer so“ zu verlassen. Wer seine Rechte und Pflichten kennt, kann Missverständnisse vermeiden und trägt zu einer guten Zusammenarbeit im Apothekenteam bei.

BLÄHUNGEN & VERSTOPFUNG

Gut vorbereitet für die LAP...

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

von Camilla Burstein, MA

Wissenswertes

Blähungen werden durch übermäßige Luft- und Gasansammlungen im Darm verursacht. Wenn im Darm zu viele Gase produziert werden, können Schmerzen, Völlegefühl und leichte Übelkeit entstehen.



MÜNDLICHE FRAGE

Eine Kundin sucht Rat, weil sie öfter unter Verstopfung leidet. Welche Tipps können Sie ihr geben?

Normalerweise entleert sich der Mastdarm ein- bis zweimal täglich. Verweilt der Stuhl länger als 2 bis 3 Tage im Dick- und Mastdarm, spricht man von Stuhlverstopfung. Sie bläht auf, verursacht Druck und Schmerzen im Oberbauch sowie Schmerzen beim Stuhlgang.

Bei Verstopfung können folgende Maßnahmen helfen:

- Mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken
- Regelmäßige körperliche Bewegung
- Der Morgen ist die beste Zeit für eine Stuhlentleerung, daher Zeit für eine „Sitzung“ einplanen.
- Ballaststoffreiche Ernährung in Verbindung mit ausreichend Flüssigkeit
- Bakterienpräparate zum Aufbau einer gesunden Darmflora einnehmen
- Gelegentliche Einnahme von Abführmitteln

SCHRIFTLICH

— WAS VERSTEHT MAN UNTER REIZDARM?

Richtige Antwort:
Darunter versteht man chronische Verdauungsprobleme, die keine organische Ursache haben. Die Beschwerden sind vielfältig (wechselnde Stuhlkonsistenz, Krämpfe, unspezifische Symptome wie Kopfschmerz u. v. m.). Im Vordergrund stehen Bauchschmerzen, die häufig nach der Nahrungsaufnahme einsetzen.

BEI VERSTOPFUNG MIT STARKEN SCHMERZEN BESTeht DIE GEFAHR EINES DARMVERSCHLUSSES. ÄRZTLICH ABKLÄREN LASSEN!



Grillen mit Weitsicht

_ VORSICHT BEI GEPÖKELTEM GRILLGUT

Die Grillsaison läuft und rundum werben Supermärkte mit eigenem Grillsortiment. Eine Stichprobe des Vereins für Konsumenteninformation (VKI) zeigt: Viele als Grillgut beworbene Wurstwaren enthalten Nitritpökelsalz. Bei hohen Temperaturen können dabei Nitrosamine entstehen, die als potenziell krebserregend gelten. Betroffen sind laut VKI neben Speck, Knacker und Käsekrainer auch viele Grillwürstel. Ein Blick auf die Zutatenliste hilft. Wo Natriumnitrit oder E250 draufsteht, da wurde gepökelt. Die AGES, die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, und das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung raten, gepökelte Fleisch- und Wurstwaren möglichst nicht zu grillen. Generell empfiehlt sich auch bei nicht gepökelten Grillwaren, diese nicht zu stark und indirekt zu erhitzen, um die Bildung anderer unerwünschter Stoffe wie etwa polyzyklischer aromatischer Kohlenwasserstoffe (PAK), von denen viele Verbindungen ebenfalls krebserregend sind, zu verhindern.

ELTERN-KIND-BEZIEHUNG

_ SMARTPHONE
STÖRT BINDUNG

Das Smartphone ist heute oft auch dort dabei, wo eigentlich das Kind im Mittelpunkt stehen sollte. Eine aktuelle Studie hat nun untersucht, wie sich die elterliche Ablenkung auf die Beziehung zu Jugendlichen auswirkt.

Befragt wurden für die Untersuchung im Fachjournal *Frontiers in Psychology* 600 Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren, erhoben auf einer eigens validierten Skala. Jugendliche, die ihre Eltern häufig als abgelenkt erlebten, berichten dabei zugleich über eine unsichere Bindung, sowohl in der ängstlich-anklammernden als auch in der vermeidend-distanzierten Form, und das gegenüber Mutter- sowie Vaterfigur. Was Ursache und was Wirkung ist, bleibt in der Studie offen. Womöglich beeinflusst die Ablenkung, die sogenannte „Technoference“ bzw. „Phubbing“ die Eltern-Kind-Bindung. Möglicherweise nehmen aber auch Jugendliche mit unsicherer Bindung das Verhalten ihrer Eltern einfach empfindlicher wahr.

PKA life



Auf der „Berufe zum Angreifen“-Messe der Arbeiterkammer konnten Kinder im Volksschulalter Einblicke in den PKA-Beruf und zahlreiche andere Berufe bekommen.

PKA ZUM ANGREIFEN

Begeisterung
früh wecken

Wie riecht eigentlich Kamille? Wie wird eine Salbe hergestellt? Und was macht eine PKA den ganzen Tag in der Apotheke? Bei der AK Kids „Berufe zum Angreifen“ – der Berufsinfomesse für Kinder – in Wiener Neustadt konnten Kinder den PKA-Beruf hautnah mit allen Sinnen kennenlernen. Beim Riechen verschiedener Tees, beim Anrühren von Salben und durch viele spannende Einblicke in den Apothekenalltag wurde der Beruf erlebbar.

Wer weiß – vielleicht hat an diesem Tag ja das eine oder andere Kind bereits seine Begeisterung für den PKA-Beruf entdeckt und den ersten Schritt in Richtung seiner beruflichen Zukunft gemacht.

Angelika Hovorka

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Da sollten Sie auch mal reinschauen

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



AUTISMUS OHNE SCHEUKLAPPEN

Mis(s) understood

Autistische Menschen sind männlich, gut in Mathe und verrückt nach Zügen? Nicht unbedingt! Anhand ihrer eigenen Erfahrungen schildert Nina Niedereder, wie angestaubte Klischees dazu führen können, dass jene, die ihnen nicht entsprechen, oft jahrelang nicht herausfinden, warum sie „irgendwie anders“ sind, und welchen Schaden das anrichten kann. Humorvoll, kritisch und schonungslos offen räumt sie mit falschen Vorstellungen auf, beleuchtet unterschiedliche Aspekte ihrer autistischen Veranlagung und erklärt, warum sich der Weg zur richtigen Diagnose lohnen kann.

Von Nina Niedereder
2026, Kremayr & Scheriau, € 25,-
ISBN: 978-3-218-01522-6

THERAPIESPRECH

– VON ACHTSAM BIS TOXISCH

Das richtige „Mindset“ haben, nicht mehr „getriggert“ werden, „toxische“ Beziehungen meiden, endlich im „Flow“ sein – Begriffe aus der Psychologie und Psychotherapie sind längst in unserer Alltagssprache angekommen. Doch warum sind diese Wörter so weit verbreitet? Jens Bergmann zeigt anhand zahlreicher Fälle fundiert und pointiert, woher Therapiesprech kommt, was sich eigentlich dahinter verbirgt und warum der unbedachte Gebrauch dieser Wörter nicht ohne Konsequenzen bleibt. Ein aufklärerisches Buch über die Macht der Worte.

von Jens Bergmann
2026, Duden, € 18,-
ISBN: 978-3-99040-829-2



SUPERPOWER MITOCHONDRIEN

Die heimlichen Heldinnen des Stoffwechsels

Was, wenn Müdigkeit, Heißhunger, Stressresistenz und Heilungstempo von winzig kleinen Dirigentinnen abhängen? Stephan Barth zeigt, wie unsere Mitochondrien weit mehr sind als nur unsere Zellkraftwerke – sie steuern Nerven, Hormone und Gene und entscheiden so über Energie, Resilienz und ein langes, gesundes Leben. Der Mediziner und Zellbiologe zeigt, wie man seine Energie nachhaltig zurückerobert – mit klaren Handlungsimpulsen zu Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Schlaf.

von Stephan Barth
2026, Kneipp, € 24,-
ISBN: 978-3-411-75004-7

IM GESPRÄCH MIT

Leonie Weißbacher: „Für mich kam nie ein anderer Beruf infrage.“

Das Thema Gesundheit hat Leonie Weißbacher schon von klein auf begeistert. In diesem Jahr gewann sie mit Fachwissen und Fingerspitzengefühl den Landeslehrlingswettbewerb für PKA in Tirol.

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL.

Die Salzburgerin wusste schon als Kind, dass sie später einmal im Gesundheitsbereich arbeiten möchte. Weil ihr auch das Leben am elterlichen Bauernhof am Herzen liegt, ging es nach der Hauptschule aber zuerst drei Jahre an die Landwirtschaftsschule. Im Anschluss begann sie ihre Lehrzeit als PKA in der Apotheke am Weg in St. Johann in Tirol.

pka Wie sind Sie zur Lehre als PKA gekommen?

LEONIE WEISSBACHER Für Gesundheit habe ich mich eigentlich von klein auf immer schon interessiert. Meine Mama hat mir von diesem Beruf erzählt. Es gefiel mir sehr, darüber nachzudenken, wie ich später einmal Menschen bei verschiedenen Problemen und Be-

Wichtig für mich ist nur, dass ich für meine Kundschaft das Passende auswähle, indem wir durch einen offenen Austausch die Bedürfnisse erkennen und gemeinsam Lösungen finden.

schwerden helfen könnte. Für mich kam nie ein anderer Beruf infrage.

pka Was macht Ihnen Spaß an dem PKA-Beruf bzw. der Lehre?

LEONIE Ganz klar die ganze Abwechslung, die mein Beruf mitbringt. Es ist so vielseitig, als PKA zu arbeiten, und macht jeden Tag aufs Neue Spaß. Ich kann im Labor meine Handarbeit zeigen, mein Wissen bei der Beratung an

Kundinnen weitergeben, aber mich auch im Warenbereich ausleben.

pka Wir gratulieren ganz herzlich zum Gewinn des Tiroler Landeslehrlingswettbewerbs. Wie haben Sie den Wettbewerb erlebt?

LEONIE Es war ein sehr lehrreicher Tag, an dem wir alle unser Bestes gegeben haben. Es hat wirklich viel Spaß gemacht und war auch für die LAP eine gute Vorbereitung. Am besten gefiel mir das Beratungsgespräch, bei dem man sein ganzes Wissen teilen konnte.

pka Was verstehen Sie unter einem gelungenen Beratungsgespräch?

LEONIE Ein gelungenes Beratungsgespräch hängt für mich nicht von der Länge ab. Auch kurze Gespräche können gelungen sein. Wichtig für mich ist

PORTRÄT

Word Rap

- **Glücklich macht mich ...**
die Zeit mit meinen Tieren.
- **Meine Stärken sind ...**
Organisation und Ausdauer.
- **Das würde ich gern können ...**
Nähen
- **Ein Film/eine Serie,
der/die mich zuletzt
beeindruckt hat, ist ...**
Für immer ein Teil von dir
(Reminders of Him)
- **Wenn ich für einen Tag
jemand anderer sein könnte,
wäre ich gerne ...**
noch einmal ein Kind.
- **Wenn ich eine Farbe wäre,
wäre ich ...**
eigentlich grün, aber ab und
zu muss es auch ein wenig
pink sein, um das Leben
durch die rosarote Brille zu
sehen 😊
- **Wenn ich ein Tier wäre,
wäre ich ...**
ein Adler.
- **Das habe ich noch ganz si-
cher vor in meinem Leben ...**
Neues entdecken
- **Neue Energie tanke
ich ...**
in der Natur.

nur, dass ich für meine Kundschaft das Passende auswähle, indem wir durch einen offenen Austausch die Bedürfnisse erkennen und gemeinsam Lösungen finden.

pka Was war das außergewöhnlichste Erlebnis in Ihrer Apotheke?

LEONIE Tja – ich glaube, jeder, der in einer Apotheke arbeitet, weiß, dass es sehr viele außergewöhnliche Erlebnisse gibt. Ich finde aber, die schönsten Ereignisse sind die, bei denen uns unsere Kundinnen ihren Dank aussprechen und zeigen, dass sie uns wertschätzen.

pka Was sind Ihre Leidenschaften außerhalb der Apotheke?

LEONIE Ich bin sehr unternehmungslustig und kann in meiner Freizeit nicht stillsitzen. Wenn ich nicht gerade bei meinen Tieren bin oder die Zeit auf der Alm verbringe, bin ich meistens irgendwo auf der „Höh“, beim Bergsteigen, Klettern oder im Winter auch mit den Tourenskiern. Am liebsten sind

mir diese Aktivitäten, wenn ich sie gemeinsam mit meinen Freundinnen erleben kann. Auch das Beisammensein mit meiner Familie tut mir unglaublich gut.

pka Was ist Ihre liebste Heilpflanze und wieso?

LEONIE Für mich gibt es zwar viele Lieblinge bei den Heilpflanzen, aber wenn ich mir eine aussuchen müsste, wäre es definitiv die Arnika. Arnika hat mich schon von klein auf in meinem Leben begleitet. Mit dieser Heilpflanze verbinde ich Heimat – mit Bergen, Alm-wiesen und jeder Menge Natur.

pka Reisen Sie gerne? Wenn ja, wohin und warum?

LEONIE Ich verreise zwar nicht viel, aber gerne. Urlaubsziele sind bei mir ganz unterschiedlich. Sowohl der Urlaub am Meer als auch der Urlaub in den Bergen gefällt mir sehr. Für mich gibt es auch in der Nähe von zu Hause sehr viel zu entdecken. Da muss ich nicht unbedingt weit wegfahren.

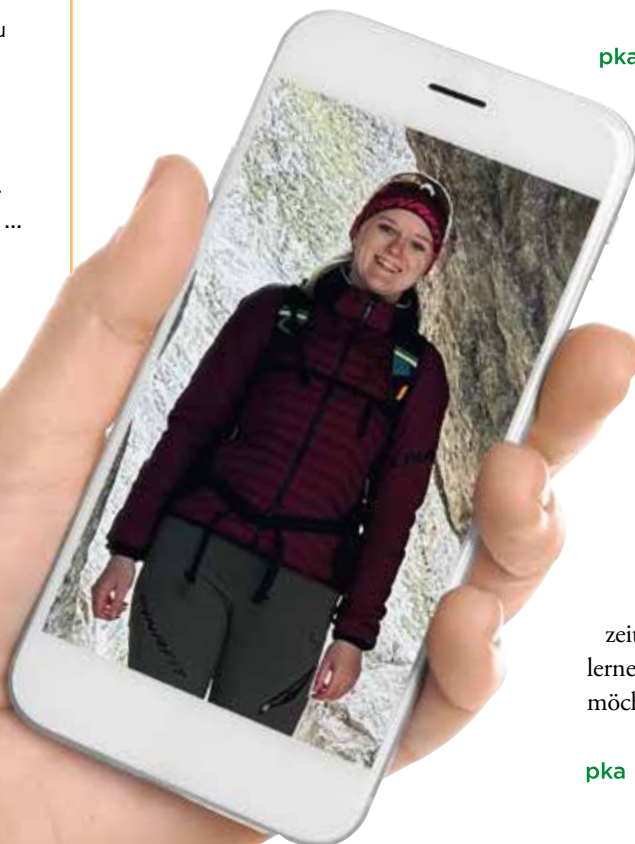
pka Wer ist Ihr Vorbild und warum?

LEONIE Meine Mama. Sie würde für uns Kinder alles aufgeben. Sie ist die hilfsbereiteste und einfühlsamste Person, die ich kenne. Ich kann ihr alles erzählen und mit jedem Problem zu ihr kommen.

pka Welche Ziele haben Sie für die nächsten Jahre?

LEONIE Eigentlich habe ich nicht viele Ziele, ich lebe gern in der Gegenwart und lasse die Zukunft einfach auf mich zukommen. Aber Vorsätze wie meine Freizeit gut auszunützen, neue Hobbys zu lernen und meine Freunde zu treffen, möchte ich auf jeden Fall umsetzen.

pka Danke für das Gespräch. □



Von drauß vom Walde

Der Wald hat kulinarisch mehr zu bieten als Beeren und Pilze. Für alle, die nicht nur in der Küche ein bisschen abenteuerlustig sind, sind diese Rezepte genau der richtige Weg zurück zur Natur.

REZEPTE



FÜR 4 PERSONEN

Brennnessel- Ricotta-Pizza

Für den Teig:

500 g italienisches Mehl Tipo 00 plus mehr für die Arbeitsfläche, ½ Würfel frische Hefe, 1 EL Sauerteig (optional), 300 g lauwarmes Wasser, 1 TL Zucker, 1½ TL Salz, 1 EL Olivenöl

Für den Belag:

10 g geriebener Parmesan oder Pecorino plus einige Späne zum Bestreuen, 250 g Ricotta, 2–3 EL Olivenöl, 1 Kugel Büffelmozzarella, 5–6 Stängel Brennnessel, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 Für den **TEIG** am besten schon am Vortag 2 EL Mehl, Hefe, Sauerteig, Zucker und Wasser in eine Schüssel geben und verrühren. 10–15 Minuten mit einem Tuch abgedeckt an einen warmen Ort stellen, bis kleine Bläschen an der Seite zu sehen sind. Restliches Mehl, Salz und Olivenöl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Hefemischung in die Mulde geben und alles 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig abgedeckt mindestens 2 Stunden bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank reifen lassen.
- 2 Am nächsten Tag einen Pizzastein oder ein umgedrehtes Backblech in den Backofen geben und auf 250 °C erhitzen (alternativ Pizzastein auf einem Grill aufheizen). Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen und in 4 Stücke teilen, jedes Stück zu einer Kugel formen und 25 Minuten abgedeckt gehen lassen. Anschließend zu dünnen, runden Fladen ausrollen.
- 3 Für den **BELAG** geriebenen Parmesan bzw. Pecorino mit Ricotta, 1 EL Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verstreichen. Büffelmozzarella grob auseinanderzupfen und darauflegen. Brennnesselblätter vorsichtig (am besten mit Handschuhen) von den Stängeln zupfen und auf den Pizzas verteilen. Mit 1–2 EL Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. Nacheinander 12–18 Minuten backen, bis die Teigränder braun und knusprig sind. Zum Schluss einige Späne vom Parmesan bzw. Pecorino darüberstreuen.



FÜR 4 PERSONEN

Löwenzahneis-Affogato

Für den Löwenzahnblütensirup

4 Handvoll Löwenzahnblüten,
1 l lauwarmes Wasser, 1 kg Zucker,
1 Streifen Schale sowie Saft einer
Bio-Zitrone

Für das Eis

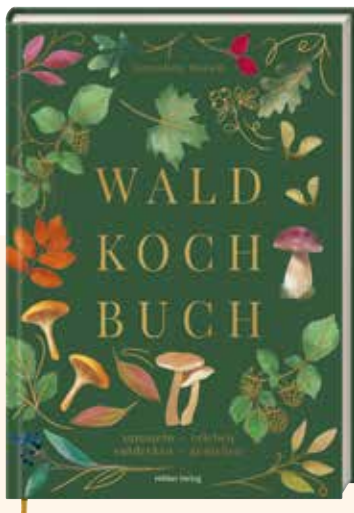
150 g Löwenzahnblütensirup,
250 g Milch, 30 g Zucker, 6 Eigelb,
Mark einer halben Vanilleschote,
1 Prise Salz, 500 g Sahne.

Außerdem: 1 kleine Kanne frisch
gebrühter Espresso.

- 1 Für den **SIRUP** Löwenzahnblüten und Wasser in einen Topf geben. Zugedeckt 3–4 Stunden ziehen lassen. Anschließend einmal aufkochen, dann über Nacht ziehen lassen.
- 2 Am nächsten Tag abseihen, das aromatisierte Wasser in einem Topf auffangen und Zucker sowie Zitronenschale einrühren. Wieder aufkochen, dann Zitronensaft zufügen. Bei geringer Hitze 45–60 Minuten köcheln lassen, bis der Sirup Fäden zu ziehen beginnt. Ähneln die Konsistenz der von Honig, den Sirup noch heiß in sterile Gläser füllen. Gut verschlossen und gekühlt hält er bis zu 3 Jahre.
- 3 Für das **EIS** Löwenzahnblütensirup, Milch, Zucker, Eigelbe, Vanille und Salz in einem Topf bei geringer Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Creme allmählich einzudicken beginnt. Sahne in eine Schüssel füllen und die warme Creme zur Sahne geben; so wird der Garprozess sofort gestoppt. Alles gut vermengen und 2–3 Stunden oder über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
- 4 Creme durch ein Sieb abseihen, auffangen und in der Eismaschine zu Eiscreme rühren.
- 5 Löwenzahnblüteneis und je 1 TL Löwenzahnblütensirup in Gläser geben, frisch gebrühten Espresso darübergießen und sofort genießen.

TIPP

Löwenzahnblütensirup versüßt außerdem das Frühstücksmüsli, Porridge oder Frühstücksbrötchen ebenso wie Eistee, die Sahne zum Kuchen oder Joghurtdesserts.



BUCHTIPP

WALDKOCHBUCH

Der Wald schenkt Ruhe, Inspiration – und überraschende Zutaten. Dieses Kochbuch lädt dazu ein, mit offenen Augen durch Wälder und Wiesen zu streifen und die Natur neu zu entdecken. Aus Waldbeeren, Fichtenwipfeln, Holunderblüten, Pilzen oder Wild entstehen besondere Gerichte, die nach Abenteuer, Kindheitserinnerungen und frischer Waldduft schmecken. Ein Buch für alle, die Natur erleben und Genuss bewusst feiern möchten.

WALDKOCHBUCH

von Bernadette Wörndl
2026, Hölker Verlag, € 33,50
ISBN 978-3-7567-1086-7

**MITMACHEN &
GEWINNEN**

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



LOS GEHT'S

Wo liegt in der Praxis der Grenzwert zur Hypertonie?

- ☐ 120/80 mmHg
- ☐ 100/60 mmHg
- ☐ 140/90 mmHg
- ☐ 160/100 mmHg

Was ist der Unterschied zwischen den englischen Begriffen „illness“ und „disease“?

- ☐ „disease“ bezeichnet ein medizinisches Problem, „illness“ die Wahrnehmung einer Erkrankung.
- ☐ „illness“ meint eine Verletzung.
- ☐ „Illness“ bezeichnet ein medizinisches Problem, „disease“ die Wahrnehmung einer Erkrankung.
- ☐ „disease“ bezeichnet ausschließlich psychologische Erkrankungen.

Welche Hautveränderungen sind definitiv kein Hinweis auf sich entwickelnden Diabetes?

- ☐ gelblich-rötliche papelartige Fettablagerungen an Gesäß, Armen und Beinen
- ☐ „Fingerkieselsteine“
- ☐ Stielwarzen am Hals
- ☐ Muttermale an den Beinen

Damit Schmerztabletten nach der Einnahme möglichst rasch wirken, sollte man ...

- ☐ sich auf die linke Körperseite hinlegen.
- ☐ möglichst aufrecht stehen bleiben.
- ☐ sich gekrümmt hinsetzen.
- ☐ sich auf die rechte Körperseite hinlegen.



MITMACHEN &
GEWINNEN:
1 von 3 CreArt-Sets
gewinnen!*

WISSEN ÜBERPRÜFEN & GEWINNEN

PKA-GEWINNSPIEL

Cooler Designs, leuchtende Farben und glänzender Lack für ein perfektes Finish. Mit diesem Do-it-Yourself-Kit mit Erfolgsgarantie muss man keine große Künstlerin sein, um die Freude am Acrylmalen zu entdecken. Die CreArt Motive „Willow Falls“ bieten großen Malspaß für Fans der Erfolgsromanreihe von Greta Milán! Die Motivlinien sind bereits vorgedruckt und nummeriert und können mit den fertig gemischten Acrylfarben einfach ausgemalt werden. So entsteht eine einzigartige Wanddekoration aus eigener Hand. Geeignet ab zwölf Jahren.

Unter allen Wissensquiz-Teilnehmerinnen verlosen wir drei Stück CreArt „Willow Falls“ von Ravensburger.

* Infos zur Teilnahme & Gewinnspielinformation

Eine Teilnahme setzt Ihre Registrierung unter pkacampus.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 Stück CreArt mit dem Motiv „Willow Falls“ von Ravensburger. Mit dem Abschießen des Testergebnisses willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an fortbildung@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 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!



MITMACHEN UND
2 TICKETS FÜR
DIE NÖ-PREMIERE
VON "STARK"
GEWINNEN

EVENT-TIPP

_ SONJA PIKART: STARK

In einer Welt, die alles und jeden in Gewinner und Verlierer einteilt, muss jede Kleinstadt das größte Irgendwas haben und jeder Mensch über sich hinauswachsen. Doch wenn Stärke nur noch Selbstzweck ist, ist dann nicht jeder Gipfel gleichzeitig ein Tiefpunkt? Sonja Pikart beobachtet, wie „starke“ Männer sich in ihrem Machthunger den Planeten einverleiben. Wie High-Performer im Gym ihre Herzen trainieren – nicht, um besser zu lieben, sondern um schneller wegzurennen. Dabei entdeckt sie Poesie in Zeiten der Schwäche. Ein Programm über Helden und solche, die es nie waren.

Wir verlosen 2x2 Tickets für „Stark“ am 1.10.2026 um 19:30 Uhr im Danubium in Tulln.

* Infos zur Teilnahme & Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail mit dem Betreff „Stark“ sowie Ihrem Namen und Ihrer Anschrift an gewinnspiel@apoverlag.at. Einsendeschluss ist der 25.9.2026. 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.

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

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

Auflösungen

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

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

Dem Lösungswort auf der Spur

gasförmiger Grundstoff	engl.: Teehaugen	lat.: Lamm	engl. Artikel	Feuerstelle	geschlossen	Zahlungsweise	chem. Z. f. Kalzium	Immer	Konsonant	Haar	französ.: Straße
				Tier zur Paarung							
		Schwermetall	Dampfbad					ital.: ja	german. Kriegsgott		
Papageienart	tierisches Milchorgan			hist. Region in Südosteuropa		Ruhe					
			altrom. Beamter	Gaming-sprache: Abk.f. "good luck"	Grundlage				Initialen Einsteins		Ausgleichsrennen (Turf)
afrikan. Hafenstadt	deutscher Fluss	die Landwirtschaft betreffend				Körperorgan	Gefäß für Tierfutter	flüchtiger Augenblick		Fragewort	
Grimm'sche Märchenfigur				Abk.f. Pädagog. Hochschule		Abk. f. Leutnant		ungefähr			
		KFZ-Kz. von Wien	Hauptstadt von Sizilien						engl.: an, auf	Spitzname v. Lincoln	
männliches Huhn		engl. Kanalinsel				elektrische Maßeinheit		menschensähnliches Tier		Resonanz, Schall	
ägyptischer Fluss		Abk.f. Madame	dafür	Geländevertiefung	Sondereinheit d. Polizei in Wien				in der Nähe von span. Mehrzahlartikel		
		Ausruf d. Erstauens	Nachrichtengattung in den USA		Ackermaß			Schmutzstelle			
Abk. f. Königin	Zierpflanze										
Erholungsplatz					Fernrohr						

Lösungswort

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

Das Lösungswort der Ausgabe 03 | 26 war: „Urlaubszeit“

IMPRESSUM

Medieninhaber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.B.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, Tel. 01/402 35 88, www.apoverlag.at. **Geschäftsführer:** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wizek. **Redaktion:** Camilla Burstein, MA [CB], DW 238 [Karenz]; MMag. pharm. Lisa Helene Hauser [LH], BSc, DW 254; Mag. pharm. Irene Senn, PhD [SI], DW 264; Mag. Ruth Maria Streibl, PhD [RS], DW 276; Jürgen Rumpel, Bakk.phil. [JR], DW 238. **Lektorat:** Rebecca Andl, MA DW 281. **Grafisches Konzept & Art Direktion:** Kathrin Dörfelmayer, DW 256. **Grafik:** DI Christoph Schipp, DI Lissa Weissenbach. **Anzeigen:** Stefan Mitterer, MSc., DW 248; Sieglinde Pöschl, DW 255. Alle Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88-273, www.apoverlag.at. **Druck:** mit druck:optimierer gmbh, Dr.-Arthur-Lemisch-Platz 7 - 2.0G I RAINERHOF, 9020 Klagenfurt am Wörthersee. **Erscheinensweise:** 6 x im Jahr. Die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.B.H. 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 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 das Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit per E-Mail an art@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 Dosierungangaben, 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



Unsere wichtigste Zutat? Gute Beratung.

Wir bedanken uns bei den Apotheken
für 15 Jahre Partnerschaft.

