

# Die erfolgreiche PTA

Ausgabe 03-2014 [www.ratiopharm.de](http://www.ratiopharm.de)

**Das Magazin für die Pharmazeutisch-technische Assistentin**

## Bewegungsschmerz adé

Schnell schmerzfrei durch überzeugende Beratung

## Ein harter Knochen!

Alles rund um Calcium & Co.

## Mit Wissen punkten

Mitmachen und gewinnen

Angelika Kellhuber,  
24 Jahre, Fach-PTA für Homöopathie &  
Naturheilverfahren, Viktoria Apotheke  
in Töging am Inn

# Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt sie in unterschiedlichen Formen – von groß bis klein, der größte hält bis zu 1500 kg aus, der kleinste heißt Steigbügel und jeder von uns hat davon über 200. Es geht um die menschlichen Knochen. Neben Bewegung spielt auch Ernährung eine wichtige Rolle für deren Beschaffenheit. In unserer neuen Ausgabe informieren wir Sie über das Thema Knochengesundheit - was schadet den Knochen und was ist gut für sie. Finden Sie dazu ebenso Vorschläge für zum Beispiel einen knochenfreundlichen Kochkurs für Ihre Aktionstage oder Beratungstipps für den Handverkauf (Seite 4 ff).

Ein Warnsignal, das jeder von uns schon einmal kennen gelernt hat, ist der Schmerz. So sinnvoll Schmerz als Warnsignal für den Körper ist, ertragen möchte man diesen jedoch nur kurz. Ab Seite 7 erfahren Sie, auf was es bei akuten Verletzungen ankommt und wie Sie vor allem mit der Beratung zum Diclo-ratiopharm® Schmerzgel bei Ihren Kunden punkten.

Punkten können Sie auch beruflich mit neuen CAMPUS e-learning Fortbildungen (Seite 10) oder ganz privat beim aktuellen Gewinnspiel um einen unserer tollen Preise (Seite 12).

Viel Spaß beim Lesen & Mitmachen wünscht Ihnen Ihr



Alexander Moldt  
Junior Produktmanager OTC

## Neulich...



### Doch man muss sie einfach lieb haben

Ach wäre das schön, wenn mal eine Stunde kein Kunde was von einem wollte. Was könnte man dann alles machen, wofür sonst nie wirklich Zeit bleibt und doch im Interesse der Kunden ist.

Fachzeitschriften querlesen zum Beispiel. Oder einfach mal nur den kleinen Aufenthaltsraum aufräumen. Denn genau da warten sie darauf, gelesen zu werden, dazu Produktflyer und Verkaufshilfen von Herstellern. Der Kunde soll ja schließlich stets gut beraten sein. Aber was sagen einem die leeren Schoki-Papierchen? Dass frau manchmal Nervenfutter braucht, weil es mal wieder hieß: „Achtung, Kunde!“ Die haben nämlich so ihre Macken – meist liebenswerte, aber manchmal...

Zum Beispiel die mit den ach so eiligen Rezepten. Die kommen gerne abends auf die letzte Minute. Drama: „Das können Sie jetzt nicht mehr anfertigen (wahlweise: bestellen)? Aber ich brauch das doch, dringend!“ Seltsam nur, dass das bereits leicht angeschmuddelte Rezept offensichtlich vergessen wurde und auch schon abgelaufen ist. „Wieso müssen Sie da erst meinen Arzt

anrufen!“ Spannend wird's, wenn das Gegenüber in Schnappatmung verfällt und einem droht, woanders hinzugehen. Woher weiß ich nur, dass die da entweder vor schon verschlossener Tür stehen oder gleiches hören werden!?

Zu manchen dieser „Lieblinge“ entwickelt man fast schon eine Hassliebe. Man wartet förmlich drauf, dass sie zur Tür reinkommen. An wen wird die nächste Runde gehen? So Kandidaten kennt ihr auch? Die sind wahlweise super verständnislos oder ungeduldig und gleich von Null auf Hundert oder schlicht die Besserwisser in Person („Sie sollten mal Magazin XYZ lesen, dann wüssten Sie das auch!“). Unschlagbar: Ärzte in inkognito, die sich alles von A bis Z erklären lassen, um dann am Ende beiläufig fallen zu lassen, dass sie Doktor med. wären und man in jedem Fall noch dies und jenes hätte erwähnen müssen. Grrh! Aber ist das nicht ein tolles Ge-

fühl, wenn die alle schließlich doch handzahn werden,



weil man sie immer wieder freundlich ab- und runtergeholt hat? Dann erübrigt sich auch die gelegentliche Flucht ins Backoffice oder die wortlose Verständigung mit der Kollegin, diesen Kunden doch BITTE! dranzunehmen, bevor er bei einem landet, sie könne halt besser mit ihm...

Doch hat man die Kunden „geknackt“, kann es sogar Spaß mit ihnen machen. Ok, sie werden selten zu den großen Lieblingen. Denen, die einfach mal vorbeikommen, nur um „Guten Tag“ zu sagen, um einem die eingangs erwähnten süßen Seelentröster zuzustecken: „Für die Pause, ist gut gegen Stress!“ Aber man wächst eben an den Problemkunden, das hat auch was. Und manchmal spornen sie einen sogar an, sich Neues anzueignen (Stichwort Zeitschriften), damit man ihnen galant den Wind aus den Segeln nehmen kann.

Wie auch den Skeptikern, die nur nach den älteren Kollegen schielen und für die jung aussehen gleichbedeutend ist mit unwissend: „Ich weiß ja nicht, ob SIE mir da helfen können...“ Na warte, Dich krieg ich. Mit Charme und Beharrlichkeit. Was? Um sowas Banales geht's? „Gern geschehen. Fragen Sie beim nächsten Mal nur ruhig wieder. Ich helfe gern. Auf Wiedersehen!“ Yes, I can! Von wegen junger Hüpfel!

Ich bin sogar 1a im Erraten in der Luft hängender Halbsätze wie „Ich bin so erkältet und hab da gestern was im Fernsehen gesehen...“ Stimmt, ich auch. Und da gibt's auch was...



Herzliche Grüße schickt Eure PTA-Kollegin und aktuelles Titelgesicht

Angelika Kellhuber



Starke Knochen brauchen mehr als Calcium

# Auf die Knochen, fertig, los!

*Knochen sind Meisterwerke der Natur. Sie haben die Tragkraft von Granit und die Zugfestigkeit von Gusseisen. Bis etwa zum 35. Lebensjahr werden die Knochen unseres Körpers aufgebaut.*

Die Knochenmasse entwickelt sich im Kindes- und Jugendalter und erreicht ihren Höhepunkt zwischen dem 20sten und 30sten Lebensjahr. Der Grundstein für diese heutige Generation wird derzeit gelegt – sie wächst mit Flachbildschirmen, Mobiltelefonen, Spielekonsolen, Ganztagschulbetrieb, aber auch mit „Fast Food“, Softgetränken und modernem Lifestyle auf. Faktoren, die ausschlaggebenden Einfluss auf die Knochenentwicklung und somit die spätere Knochengesundheit haben.

## Körperliche Aktivität beeinflusst Knochengesundheit

Nach dem 35. Lebensjahr überwiegt der Knochenabbau. Die Folge kann eine Verringerung der Knochenfestigkeit sein. Ist der natürliche Knochenstoffwechsel krankhaft gestört, wird bei manchen Menschen die



so genannte „Frakturgrenze“ unterschritten, und selbst bei normalerweise unkritischen Belastungen kommt es schnell zu Knochenbrüchen. In Deutschland sind im Moment knapp 30 Prozent der Bevölkerung über 50 Jahren von Osteoporose betroffen, das heißt fast acht Millionen Menschen.

Bewegungsmangel ist einer der größten Knochenfeinde weit und breit, darum ist regelmäßige und kräftige körperliche Bewegung das A und O, denn nur ein bewegter Knochen erkennt die Notwendigkeit, stark und gesund zu bleiben. Spezielle Zellen im Knochen, die Osteozyten, erfassen die durch sportliche Bewegung erzeugte Beanspruchung und steuern so die Aktivität der an- und abbauenden Knochenzellen. Die Folge: Anpassung der Knochenfestigkeit an die Anforderungen im Alltag, im Beruf, in der Freizeit und im Sport. Dieses Muskeltraining sollte gezielt, regelmäßig und dauerhaft

durchgeführt werden, sonst geht die positive Anpassung an die erhöhte Belastung schnell wieder verloren. Die größten Erfolge erzielt man, bei Bewegung aller großen Muskelgruppen und bei progressiver (= langsam steigender) Ausrichtung. Als positiver Nebeneffekt ist die Bewegungssicherheit durch Balance und Koordination wirksam bei der Vermeidung von Stürzen.

## Starke Knochen brauchen Calcium

Zusätzlich wichtig ist der Einsatz von calciumreichen Lebensmitteln und ausgewogener, abwechslungsreicher Kost. Neben dem vermehrten Einsatz von Milch- und Milchprodukten sollten viel Gemüse, Salat, Obst und Vollkornprodukte eingeplant und übermäßiger Wurstgenuss durch Vitamin-D-reiche Fischmahlzeiten ergänzt werden – im oft stressigen Alltag gar keine leichte Aufgabe.

Calcium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe im Körper. Es macht die Knochen stabil und belastbar und ist wichtig für die Muskelarbeit, Nervenfunktion und Blutgerinnung. Bei Calcium-Mangel im Blut holt es sich der Körper aus den Knochen und das sollte im Sinne der „starken Knochen“ ja unbedingt vermieden werden.

## Modetrend: Vegane Ernährung – gut für die Knochen?



Eine vegane Ernährung beinhaltet ausschließlich pflanzliche Produkte. Im Gegensatz zur vegetarischen Kost, die auch kein Fleisch und keinen Fisch enthält, verzichten Veganer zudem auf alle anderen tierischen Produkte, wie beispielsweise Eier, Käse und Milch. Für

Veganer ist es also besonders wichtig, sich nach alternativen Calciumquellen umzusehen. Mandeln und Sesam, sowie weitere Nüsse und Saaten sind pflanzliche Lebensmittel mit relativ hohem Calciumgehalt, sie weisen jedoch auch eine hohe Energiedichte auf. Denken Sie in Ihrer Beratung speziell an diese Zielgruppe, die sich oft in sehr jungem Alter, also im Knochenaufbau, befindet. Eine echt wertvolle Prävention für „stabile Knochen“!

## Auf „knochenfreundliche“ Ernährung achten!

### KNOCHENFEINDE

*Wurstwaren, Schmelzkäse, Cola und Alkohol: Alle Nahrungsmittel, die „zu viel“ Phosphor enthalten, sind in gewisser Weise „knochenfeindlich“. Im Körper bilden sich unlösliche Calcium-Phosphor-Verbindungen. Derart gebundenes Calcium ist nicht mehr für die Knochen verfügbar. Beispiel: Ein Liter Bier enthält nur ein Vierzigstel Gramm Calcium, aber zehnmal soviel Phosphor.*

#### Kochsalz:

Erweist sich – in zu großer Menge genossen – als „knochenfeindlich“. Es schleust vermehrt Calcium über den Harn aus dem Körper. Die Erhöhung des täglichen Salzverbrauchs um lediglich vier Gramm kann innerhalb von zehn Jahren etwa zehn Prozent des gesamten Knochencalciums „verbrauchen“.

#### Koffein:

Noch stärker als Kochsalz beschleunigt Koffein die Ausscheidung von Calcium aus dem Körper. Starke Kaffeetrinker sollten daher auf eine Extraportion Calcium nicht verzichten.

### KNOCHENFREUNDE

*Milch, Schnittkäse: Diese Lebensmittel gleichen die Calciumbilanz positiv aus.*

#### Paprika, Kiwi, Zitrusfrüchte:

Das darin enthaltene Vitamin C bildet mit Calcium leichtlösliche Salze und fördert dessen Aufnahme.

#### Calciferol /Vitamin D:

Es ermöglicht dem Calcium, den Darm zu verlassen und in das Blut zu gelangen; empfohlen werden 400 IE täglich (aus Seefisch, Margarine, Leber), wird auch in der Haut bei UV-Bestrahlung (Sonne) gebildet.

#### Grünkohl:

Einige grüne Gemüsesorten enthalten viel Calcium, die richtige Auswahl trifft man am besten mit einer Ernährungstabelle.

## Calcium und Vitamin D<sub>3</sub> – das Duo zur unterstützenden Behandlung von Osteoporose

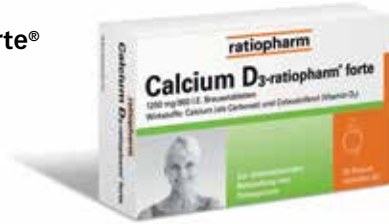
### Calcium D<sub>3</sub>-ratiopharm® Brausetabletten:

- 1-2 Brausetabletten täglich
- lactosefrei
- toller frischer Geschmack nach Zitrone



### Calcium D<sub>3</sub>-ratiopharm forte® Brausetabletten:

- nur 1x täglich
- lactosefrei
- toller frischer Geschmack nach Zitrone



### Calcium D<sub>3</sub>-ratiopharm® 1x täglich Kautabletten:

- nur 1x täglich
- lactosefrei
- super praktisch für unterwegs



## Aktionsideen zum Welt-Osteoporose-Tag 20. Oktober 2014

Neben der klassischen Knochendichtemessung, die Sie in Kooperation mit verschiedenen Geräteverleihern durchführen können, eignen sich als „Zugpferd“ folgende Ideen:

### Kurs zur Sturzprophylaxe

„Stolperfallen“ können erkannt und beseitigt werden, der Umgang mit beeinträchtigter Balance, Mobilität und Gehfähigkeit geübt und so der tägliche Alltag erleichtert werden.



### Kochkurs „Kochen für die Knochen“

Suchen Sie zum Beispiel mit Unterstützung eines Diätassistenten oder Ernährungsberaters ein gutes Restaurant vor Ort, das bereit ist eine Vormittags-Kochparty für Ihre Kunden auszurichten. Gesunde, frische Kost mit dem erforderlichen Calciumanteil sollte auf dem Rezeptplan stehen. Ideen für Rezepte oder Smoothies, mitentwickelt von Ernährungsberatern in Rehakliniken mit Schwerpunkt Osteoporose, sowie dem Bundeselektrotherapeutenverband für Osteoporose e.V. bekommen sie im Osteoporose Ratgeber von ratiopharm.

Überzeugende Argumente in der Beratung

# Bewegungsschmerz – adé!

*Es gibt viele Arten von Bewegungsschmerz – aber fast alle kommen plötzlich und unerwartet. Kunden, die mit Schmerzen in die Apotheke kommen, legen besonderen Wert auf eine schnelle Linderung ihrer Beschwerden.*

## Unser Produkt-Highlight

### Calcium D<sub>3</sub>-ratiopharm® Brausetabletten / Calcium D<sub>3</sub>-ratiopharm® forte 1200 mg/800 I.E. Brausetabletten

**Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** -Brausetabletten: 1 Brausetbl. enth.: 1500 mg Calciumcarbonat (entspr. 600 mg od. 15 mmol Calcium-Ionen) und 10 µg Colecalciferol (Vitamin D<sub>3</sub>) (entspr. 400 I.E. Vitamin D<sub>3</sub>). -forte: 1 Brausetbl. enth. 1200 mg Calcium (als Carbonat) und 800 I.E. Vitamin D<sub>3</sub> (entsprechend 20 µg Colecalciferol). **Sonst. Bestandt.:** all-rac-alpha-Tocopherol, Partiiell hydriertes Sojaöl (DAB), Maisstärke, Sucrose, Gelatine, Natriumhydrogencarbonat, Natriumcarbonat, Citronensäure, Apfelsäure, Natriumcycloamat, Maltodextrin, Saccharin-Natrium, Zitronen-Aroma. 1 Brausetbl. entspr. 0,01 BE. **Anwendungsgebiete:** Bei nachgewiesenem Calcium- und Vitamin-D<sub>3</sub>-Mangel sowie zur unterstützenden Behandl. von Osteoporose. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. die Wirkstoffe, Soja, Erdnuss od. einen der sonst. Bestandt., Hypercalcämie, Hypercalcurie, Nierenkalksteine, Nephrocalcinose, Niereninsuffizienz, primärer Hyperparathyreoidismus, Vitamin-D-Überdosierung, Myelom, Knochenmetastasen, Immobilisierung. **Warnhinw.:** Brausetbl. enth. Sucrose, partiell hydriertes Sojaöl (DAB) und Natriumverbind. (1,8 mmol; 4,4 mmol (42 mg; 101 mg) Natrium)! **Schwangerschaft/Stillzeit:** Währ. der Schwangerschaft sollte die tgl. Einnahme nicht mehr als 1500 mg Calcium und 600 I.E. Vitamin D betragen, -forte sollte wg. der hohen Dos. an Vitamin D nicht angewendet werden. **Nebenwirkungen:** Partiiell hydriertes Sojaöl (DAB) kann allergische Reaktionen hervorrufen, Hypercalcurie, Hypercalcämie, Obstipation, Blähungen, Übelkeit, Magenschmerzen, Diarrhoe, Pruritus, Hautausschlag, Urtikaria. **Wechselwirkungen:** Digitalis-Glykoside, Thiazid-Diuretika, Resorptionstörungen bei verschiedenen Antibiotika wie z. B. Tetracycline, Chinolone, einige Cephalosporine sowie vielen and. AM (z. B. Ketoconazol, Eisen-, Natriumfluorid-, Estramustin-, Bisphosphonate), Aluminium- und Wismutsalze, Colestyramin, Rifampicin, Phenytoin, Barbiturate, Glucocorticoide, Oxalsäure (enth. in Spinat od. Rhabarber), Phytinsäure (enth. in Vollkornprodukten). **Dosierung:** -Brausetabletten: Erw.: 2-mal tgl. 1 Brausetbl. -forte: Erw.: 1-mal tgl. 1 Brausetbl. Stand: 4/08.

### Calcium D<sub>3</sub>-ratiopharm® 1 x täglich Kautabletten

**Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** Jede Kautbl. enth.: 2.500 mg Calciumcarbonat (entspr. 1.000 mg Calcium), 8,8 mg Colecalciferol-Trockenkonzentrat (Pulverform) (entspr. 22 Mikrogramm Colecalciferol = 880 I.E. Vitamin D<sub>3</sub>). **Sonst. Bestandt.:** Isomalt (E 953), Xylitol, Sorbitol (E 420), Citronensäure, Natriumdihydrogencitrat, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich], Carmellose-Natrium (Ph. Eur.), Orangenaroma "CPB" (enth. natürliches Orangenöl-Konzentrat, natürliches/naturidentisches Mandarinenöl, natürliches/naturidentisches Flüssigaroma Tropenfrucht, natürliches/naturidentisches Orangenöl, natürliches/naturidentisches Festaroma Multifrucht, Mannitol [Ph. Eur.], Maltodextrin, D-Glucono-1,5-lacton, Sorbitol, Orangenaroma "CVT" (enthält natürliches Orangenöl, natürliches Mandarinenöl, naturidentisches Orangenaroma-Pulver, Mannitol [Ph. Eur.], D-Glucono-1,5-lacton, Sorbitol (E 420), mittelkettige Triglyceride), Aspartam (E 951), Acesulfam-Kalium, Natriumascorbat, all-rac-alpha-Tocopherol, Stärke, modifiziert (Mais), Sucrose (Zucker), Mittelkettige Triglyceride, Hochdisperses Siliciumdioxid. **Anwendungsgebiete:** Prophylaxe und Behandl. von Vitamin-D- und Calcium-Mangelzuständen bei älteren Menschen, Vitamin-D- und Calcium-Supplement als Zusatz zu einer spezifischen Osteoporosebehandl. von Pat., bei denen ein Risiko für einen Vitamin-D- und Calcium-Mangel besteht. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. die Wirkstoffe od. einen der sonst. Bestandt., Hypercalcurie und Hypercalzämie, sowie Krankheiten u./od. Gegebenheiten, die Hypercalzämie u./od. Hypercalcurie zur Folge haben (z. B. Myelom, Knochenmetastasen, primärer Hyperparathyreoidismus, Langzeitimmobilisierung in Komb. mit Hypercalcurie und Hypercalzämie), Nephrolithiasis, Nephrocalcinose, Vitamin-D-Überdos., schwere Niereninsuff. Aufgrund des hohen Gehalts an Vitamin D ist die Anwendung bei Kdrn. od. Jugendl. nicht indiziert. **Warnhinw.:** Kautbl. enth. Aspartam (E 951), Sorbitol (E 420), Isomalt (E 953) und Sucrose (Zucker). **Schwangerschaft/Stillzeit:** In der Schwangerschaft sollen nicht mehr als 1.500 mg Calcium und 600 I.E. Vitamin D<sub>3</sub> pro Tag eingenommen werden (max. TD ½ Kautbl.). Anwendung in Stillzeit möglich. **Nebenwirkungen:** Überempfindlichkeitsreaktionen wie Angioödem od. Larynxödem. Hypercalzämie, Hypercalcurie, Übelkeit, Diarrhö, Abdominalschmerzen, Verstopfung, Blähungen, abdominelles Spannungsgefühl, Hautausschlag, Pruritus, Urtikaria. **Wechselwirkungen:** Thiazid-Diuretika, systemische Kortikosteroide, Phenytoin, Barbiturate, Ionenaustauscherharzen wie Colestyramin, Laxanzien wie Paraffinöl, Oxalsäure (enth. in Spinat und Rhabarber), Phytinsäure (enth. in Vollkornprodukten), Tetracycline, Herzglykoside, Bisphosphonate, Natriumfluorid, Levothyroxin, Chinolone. **Dosierung:** Erw. und älter. Menschen: 1 Kautbl. tgl. Stand: 8/12.

Beim Treppensteigen schmerzt das Knie, am Schreibtisch zieht es nach stundenlanger Arbeit am Laptop im Nacken oder aus einer kurzen Unachtsamkeit beim Sport wird eine üble Prellung:

Werden Schmerzen nicht behandelt, führt das zu einer Sensibilisierung des Schmerzgedächtnisses: Die Empfindungsschwelle wird herab gesetzt, was dazu führt, dass das Schmerzempfinden intensiver wird und der Körper auf den kleinsten Impuls mit Schmerzsignalen reagiert. So droht der Schmerz chronisch zu werden.

Daher ist es wichtig, den Schmerz möglichst schnell auszuschalten, um dem Schmerzkreislauf zu entkommen. Denn ein schmerzfreier Körper kann sich besser regenerieren. Für die schnelle Linderung stehen verschreibungsfreie Gele oder Salben mit Wirkstoffen, die die Produktion der schmerzverursachenden Botenstoffe hemmen (zum Beispiel Diclofenac) zur Verfügung.

### Zahlteiler mit „Wechselwirkung“

Nutzen Sie den neuen Zahlteiler mit austauschbaren Einlegern. Auffallende Produktpräsentation an der einflussreichsten Position in der Apotheke – im Blickfeld Ihrer Kunden. Die einfache Handhabung macht es leicht, die Produkte zu Ihren Apothekenaktionen angepasst zu tauschen und somit immer aktuell zu sein. Sprechen Sie Ihren Außendienst darauf an.



### Top-Qualität zum günstigen Preis!

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel stoppt den Schmerz und bekämpft die Entzündung.

Mit dem Liposomen-Emulsionsgel von ratiopharm haben Sie eine Vielzahl von Produktvorteilen für Ihr Beratungsgespräch direkt auf der Hand:

#### Breites Indikationsgebiet

- Sportverletzungen, das heißt akute Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen
- Rückenschmerzen, die unter die degenerativen Erkrankungen fallen wie zum Beispiel auch Arthrose
- Gelenkschmerzen = rheumatische Erkrankungen wie Rheuma oder Gicht

#### Hautpflegende Eigenschaften

- Dank Liposomen
- Ohne die hautreizenden Stoffe Propylenglykol und Butylhydroxytoluol

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel zieht schnell ein und kann somit auch bei Verbänden oder Kompressionsstrümpfen kurz vorher aufgetragen werden.

#### Preisvorteil

- Gute Ertragsspanne für die Apotheke
  - Attraktiv für den Endverbraucher
- Um den günstigen Preis zu unterstreichen, haben Sie am besten als Argumentationshilfe die Tagestherapiekosten parat. (Berechnung: ca. 3g pro Anwendung – 3x täglich angewendet).

Genauso wichtig wie die Produktvorteile ist es, sich ausreichend Zeit zu nehmen, um Fragen und Unklarheiten

im Gespräch intensiv zu erläutern.

Suchen Sie bewusst Blickkontakt, wenden Sie sich in aufrechter Körperhaltung dem Kunden zu. Wenn Sie stets freundlich auftreten und dabei lächeln (kein „aufgesetztes Lächeln“) wird zu 98 Prozent eine positive Grundstimmung erzeugt.

Scheuen Sie sich nicht, Ihrem Kunden

neue Wirkstoffe oder interessante Darreichungsformen zu präsentieren. Kunden sind meistens offen für geeignete Alternativen.



### Mit Navigation ans Ziel – optimale Kundenberatung bei Bewegungsschmerzen

#### Typische Kunden-Situation

Als ob jeder einzelne Schritt schmerzt, betritt eine ältere Kundin die Apotheke. Sie hat nach längerer Pause eine große Wanderung unternommen - mit schmerzenden Gelenken als Folge. Nun hätte sie gerne etwas zum Einreiben, das schnell hilft und ihre ohnehin schon trockene Haut nicht noch weiter austrocknet.

#### Ihr Beratungspfad:

„Oh, Sie hat es aber tüchtig erwischt!“ – Diclo-ratiopharm® Schmerzgel reichen!  
 „Da habe ich ein prima schmerzstillendes Gels für Sie zu einem günstigen Preis. Tragen Sie 3mal täglich ca. 10 cm auf Ihre schmerzenden Gelenke auf. Die einzigartige Textur trocknet Ihre Haut nicht aus, sondern pflegt und zieht schnell ein!“

„Davon habe ich schon gehört/im TV Werbung gesehen.“

„Das ist neu für mich/kenne nur andere Cremes/Gele.“

„Wenn Sie mögen, können Sie das empfohlene Gel gerne mal ausprobieren. Ein Wechsel ist unproblematisch.“

„Gerne gebe ich Ihnen zu diesem Schmerzgel noch nähere Informationen.“

Vorteile nennen

Kundin ist informiert und fest entschlossen.

„Ein ganz tolles Produkt. Sie werden damit schnell wieder fit sein. Als besonderes Extra schenke ich Ihnen unseren zusätzlich helfenden Stützverband.“

1. Topqualität zum günstigen Preis/Tageskosten
2. wirkt gegen Gelenkschmerzen
3. wirkt schnell

„Darf ich Ihnen unsere Empfehlung zeigen?“

Ergänzungsverkauf/Tipps: Wärme- und Kältetherapie (Gelkompressen), orale Schmerzmedikation, Entspannungsbäder

### Bei Verletzungen - PECH nicht vergessen

**P** - Pause einlegen. Der betroffene Körperteil sollte unverzüglich ruhig gestellt werden.

**E** - Eis auflegen. Kälte verhindert, dass das betroffene Gewebe allzu stark anschwillt. Außerdem lindert Kälte im Akutzustand die Schmerzen. Wichtig: Eis nicht direkt auf die Haut bringen (Erfrierungsgefahr!).

**C** - Compression anlegen. Ein rechtzeitig angelegter Druckverband verhindert, dass sich Schwellungen und Blutergüsse ausbreiten. Dank Druckverband werden die Gefäße so eng gestellt, dass keine weitere Blutung möglich ist.

**H** - Hochlagern. Der verletzte Körperteil sollte unbedingt hochgelagert werden - am besten über Herzhöhe. So wird der Rückfluss des Blutes verbessert.

### Stützbinde – Entlastung mit Druck

Ein „stumpfes Trauma“, durch Stoß, Schlag oder Überdehnung des Bewegungsspielraumes kommt bei Spiel, Sport und Spaß häufig vor – dazu zählen alle Formen der Prellung, Verstauchung und Verrenkung. Ein stützender Verband bringt über die Entlastung der geschädigten Körperzone gezielte

Entlastung der betroffenen Gelenke und trägt zu einer raschen Abheilung bei. Die ratiopharm Stützbinde sorgt als Erst- und Notverband dafür, einerseits ruhigzustellen und andererseits Schwellungen zu vermeiden (diese Binde erhalten Sie als Giveaway über Ihren ratiopharm-Außendienstmitarbeiter).



### Unser Produkt-Highlight



#### Diclo-ratiopharm Schmerzgel® Diclofenac-Natrium 10 mg/g Gel

**Wirkstoff:** Diclofenac-Natrium. Qualitative und quantitative Zusammensetzung: 1 g Gel enth. 10 mg Diclofenac-Natrium. **Sonst. Bestandt.:** Ammoniak, Carboran 980, Decyloleat, Natriumedetat (Ph.Eur.), Octyldodecanol (Ph.Eur.), (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Soja), 2-Propanol (Ph.Eur.), RRR- Tocopherol, Sojaöl (Ph.Eur.), Geruchsstoffe, Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur äußerl. Behandl. von Schmerzen, Entzünd. und Schwellungen bei: rheumatischen Erkrank. der Weichteile (Sehnen- und Sehnencheidenentzünd., Schleimbeutelentzünd., Schulter-Arm-Syndrom, Entzünd. im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrank. der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallsverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. Diclofenac-Natrium, Soja, Erdnuss, and. Schmerz- und Rheumamitteln (nicht-steroidale Antiphlogistika) od. einen der sonstigen Bestandt., offene Verletzungen, Entzünd. od. Infektionen der Haut sowie Ekzeme od. Schleimhäute, Kdr. und Jugendl. (keine ausr. Erfahrung), letztes Drittel der Schwangerschaft (über längere Zeit und großflächig). **Warnhinw.:** Gel enth. (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Soja). Schwangerschaft/Stillzeit: Im 1. und 2. Schwangerschaftsdrittel nur nach sorgf. Abwägung des Nutzen-Risiko-Verhältnisses anw., im letzten Schwangerschaftsdrittel ist längere, großflächige Anwendung kontraind. In der Stillzeit nicht an der Brust anw. **Nebenwirkungen:** Atemnot, Magen-Darm-Stör. Lokale Hautreaktionen, z.B. Hautrötungen, Juckreiz, Brennen, Hautausschlag (auch mit Pustel- und Quaddelbildung), Überempfindlichkeitsreaktionen bzw. allergische Reaktionen (Kontaktdermatitis), generalisierter Hautausschlag, Überempfindlichkeitsreaktionen in Form von Gesichtsschwellung (Angioödem), Lichtüberempfindlichkeit. Bei großflächiger Auftragung auf die Haut und Anw. über einen längeren Zeitraum sind NW, die ein bestimmtes Organsystem od. auch den gesamten Organismus betreffen, nicht auszuschließen. **Dosierung:** 3-mal tgl. anwenden. Max. Tagesgesamtosis beträgt 9 g Gel. Schmerzgel wird auf die betroffenen Körperpartien dünn aufgetragen und leicht eingerieben. Stand: 1/13

## Jetzt auch akkreditierte e-Learnings



## Lernen, wenn's zeitlich passt.

Regelmäßige Fortbildungen erweitern das Fachwissen und somit die Kompetenz im Kundenumgang. Doch wie können diese mit dem Apothekenalltag vereinbart werden? Am besten durch flexible Angebote wie z. B. die e-Learnings von ratiopharm auf [www.ratiopharm-campus.de](http://www.ratiopharm-campus.de)

### Startthemen: Allergien & Reiseapotheke

Der ratiopharm CAMPUS bietet seit kurzem auch von der Bundesapothekerkammer (BAK) offiziell anerkannte Online-Fortbildungen an, welche orts- und zeitunabhängig sowie unbegrenzt abrufbar sind. Die Themen Allergien und Reiseapotheke sind online bereits verfügbar. Rund 60 Seiten sind hier jeweils mit einem Abschlusstest durchzuarbeiten, um eine Teilnahmebestätigung zu erhalten.

### Doppelnutzen: Wissen & BAK-Fortbildungspunkte

Für den Test müssen 14 von 20 Fragen richtig beantwortet werden. Nicht gerade wenig Aufwand, doch dieser Lerneifer birgt Doppelnutzen. Denn neben Fachwissen und Verkaufsargumenten erhalten die Teilnehmer nach bestandem Test ein Zertifikat über das absolvierte e-Learning inklusive Nachweis der BAK-Fortbildungspunkte! Das ist wertvoll für die Positionierung in der Apotheke – und das eigene Weiterbildungskonto.

### Gut zu wissen

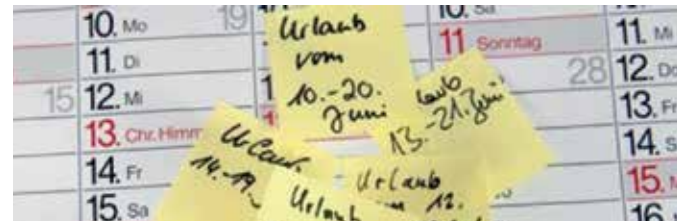
Mit einem Zugang kann übrigens das ganze Team die Services des ratiopharm CAMPUS nutzen. Tipp: Bei der Registrierung die gleichen Login-Daten wie beim DocCheckLogin vergeben, so muss man sich nur eine Anmeldung merken. Bei weiteren Fragen zur Anmeldung und Registrierung hilft das Serviceteam unter 0800 / 800 50 12 gerne weiter.

[www.ratiopharm-campus.de](http://www.ratiopharm-campus.de)

## Fair die freie Zeit planen

„Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“? So kann man auch den Urlaub abstimmen, doch fair ist das nicht. Klar, wer Familie hat und auf die Schulferien angewiesen ist, hat in diesen Zeiten Vorrang. Aber gilt das auch automatisch für die Feier- und Brückentage?

**Tipp:** Abwechseln! So kommt jeder in den Genuss der langen Wochenenden dank „urlaubssparender“ Feiertage – unabhängig von Familienstand und beweglichen Ferientagen.



## Wer springt ein?

Um Lücken in Haupturlaubszeiten (oder auch durch Krankheit) auszugleichen, greifen größere Apotheken oder Apotheken mit Filialen gerne auf Springer zurück. Trotzdem: Nicht immer den Finger dafür recken, sonst wird man schnell zum Notnagel für alles und alle.

**Tipp:** Lieber vorschlagen, die Springer-Rolle offiziell im Team rotieren lassen, dann trifft es jeden einmal – aber jeder hat auch noch andere, feste Aufgaben. Nur „lückenbüßend“ einzuspringen kann auf Dauer nämlich ziemlich unbefriedigend sein.



## Auch Erholung braucht Zeit

Packen und Anreise sind bereits Urlaub. Also einen Tag zum Vorbereiten und Vorfreuen einplanen. Vor Ort alles entspannt angehen. Kopf und Körper brauchen Zeit, um sich auf den Ferien-Modus einzustellen. Besser erst mal akklimatisieren und dann mit dem Urlaubsprogramm loslegen. Übrigens: Stau oder Flugverspätung stressen auf der Rückreise weniger, wenn man noch einen Urlaubstag zuhause hat. Das verlängert zudem den Urlaubseffekt.

## Alles im Lot trotz Urlaubszeit

*„Es gibt kein sichereres Mittel festzustellen, ob man einen Menschen mag oder nicht, als mit ihm auf Reisen zu gehen.“*

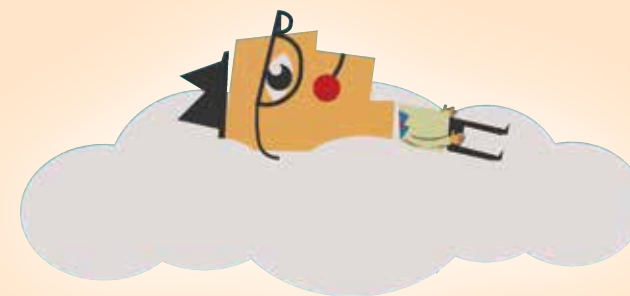
(Mark Twain, 1835-1910)

## Übergabe frühzeitig vorbereiten



Was bei Schichtwechseln hilft, die sich nicht überlappen, „entstresst“ auch den Stabwechsel mit der Urlaubsvertretung: eine organisierte Übergabe. Idealerweise bereitet man Listen vor, was bis Urlaubsantritt noch selbst erledigt wird – und wo die

Vertretung(en) Vorgänge übernehmen und betreuen/beenden müssen. Das gilt umso mehr, wenn die eigenen Aufgaben von mehr als einer Kollegin übernommen werden. In dem Fall mit allen Betroffenen zusammensetzen und die Übergabe durchsprechen, damit die Aufteilung klar ist. Und: Nicht bis zum letzten Tag warten! Lieber zwei, drei Tage vorher terminieren, gegebenenfalls der ein oder anderen Kollegin ein Update geben, wo sich noch ein Vorgangstatus geändert hat.



## Achtsam, jetzt erst recht

Ist die Personaldecke in Ferienzeiten besonders dünn, fällt für die Daheimgebliebenen Mehrarbeit an. Doch auch wenn viel los ist, regelmäßige kurze Pausen machen. Denn nur wer achtsam mit sich umgeht, nutzt seine Energien besser und arbeitet letztlich effektiver. Ideal ist die Kombi Frischluft, Bewegung und ein gesunder Snack.

**Tipp:** Nebenher nichts machen, was doch mit der Arbeit zu tun hat – also lieber das Kreuzworträtsel lösen als den Fachartikel lesen.

## Abschalten, aber richtig

Am besten bleiben Smartphone, Tablet & Co zu Hause – dann läuft man weniger Gefahr, ständig erreichbar zu sein oder selbst nachzuhören, wie's daheim läuft.

**Tipp:** Falls es gar nicht ohne geht, feste und vor allem zeitlich begrenzte Nutzungszeiten einplanen.



# Mitmachen & gewinnen

## Dafür gibt's doch ratiopharm!

Wie gut kennen Sie sich mit Knochen aus? Und was hilft, wenn's schmerzt? Testen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sie eine der 20 Tangle Teezer Haarbürsten. Der Tangle Teezer Original ist eine professionelle Bürste zum Entknoten von Haaren. Er ist gern gesehener Stammgast in den weltweit führenden Salons. Die flexiblen, unterschiedlich langen Borsten gleiten einfach durch das nasse Haar hindurch und entknoten dabei komplett schmerzfrei! Endlich Schluss mit dem lästigen Reißen, Ziepen und Ziehen!



### 1. Wann hat die Entwicklung der Knochenmasse ihren Höhepunkt erreicht?

- ab dem 18. Lebensjahr
- zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr
- nach dem 35. Lebensjahr

### 2. Sportliche Bewegung hat zur Folge, dass

- der Knochenstoffwechsel krankhaft gestört wird
- die Bewegungssicherheit eingeschränkt wird
- sich die Knochenfestigkeit anpasst

### 3. Was ist keine Indikation des Diclo-ratiopharm® Schmerzgels?

- Degenerative Erkrankung der Gelenke
- Rheumatische Erkrankungen der Weichteile
- Thrombozyten-Aggregationshemmung

### 4. Warum bietet sich Diclo-ratiopharm® Schmerzgel besonders für ältere Personen an?

- Weil ältere Menschen häufig Probleme mit trockener Haut haben
- Weil es sich positiv auf das Gedächtnis auswirkt
- Weil es Falten reduziert

### 5. Welche Argumente sind Produktvorteile von Diclo-ratiopharm® Schmerzgel, die als Entscheidungshilfe für den Kunden dienen können.

- Breites Indikationsgebiet
- Integrierter Sonnenschutzfaktor
- Attraktive Preise für Apotheke und Endverbraucher
- Hautpflegende Eigenschaften dank Liposomen
- Enthält Mineralstoffe

**Richtige Antworten ankreuzen und mit Ihrem Namen und Adresse einfach faxen an:**

**0731 – 402-7552**

oder per Post an:

**ratiopharm GmbH  
Marketing OTC  
89070 Ulm**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind nur Apotheken-Mitarbeiter. Der Einsendeschluss ist der 30.09.2014. Die Gewinner werden direkt benachrichtigt (Gewinne können nicht ausbezahlt werden).

Apotheke/Adresse:


Name, Vorname:

## Impressum

### Herausgeber

Apo-Verlag AG  
St. Wolfgang Strasse 93  
Postfach 65  
LI-9495 Triesen  
www.d-e-a.eu  
info@d-e-a.eu  
Verlagsleiter  
Ralf Doeker

### Redaktion

Redaktionsbüro A&K GbR  
Christine Görg (Ltg.)  
Markt 3  
D-65375 Oestrich-Winkel  
Telefon: 06723-885291  
Telefax: 06723-885285  
marketing@apothekenkzukunft.de

ratiopharm GmbH  
Christina Rings  
Graf-Arco-Str. 3  
D-89079 Ulm  
Telefon: +49 731 402-02  
Telefax: +49 731 402-7832  
www.ratiopharm.de

### Grafik und Layout

Kast Creativ-Services GmbH  
Mooslachenstraße 4  
D-88142 Wasserburg/B.  
kast.creativ@t-online.de  
www.kast-creativ.de

### Bildnachweise

Shutterstock, ratiopharm,  
CD Werbemittel GmbH, 123RF

### Allgemeine Hinweise

Nachdruck, Übersetzung, Vervielfältigung (gleich welcher Art), Vortrag sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, auf Ton- oder Bildträgern jeder Art und der Gebrauch in Lerngeräten jeder Art sind nur mit Genehmigung der Herausgeber gestattet. Aus Namensnennungen mit oder ohne Hinweise auf den Warenzeicheninhaber können keinerlei Rechte abgeleitet werden. Der Herausgeber übernimmt keine Garantie auf Vollständigkeit. Die Komplexität der Inhalte macht es notwendig, Haftung und Gewähr auszuschließen.

© 2014 Apo-Verlag AG

## Vorschau

Das erwartet Sie im  
**Oktober-Heft:**

**Gedächtnisschwäche:**  
Leistungskraft natürlich steigern.

**Sodbrennen:**  
Sauer? Muss nicht sein.

**Akute Bronchitis:**  
Bewährte Hilfe auf afrikanisch.

SAP-Nr.: 251926