

# PTA Update

wissenswert & unterhaltsam



Tipps & Tricks rund um  
Erkältungskrankheiten

Sarah Siegler, PTA des Jahres 2013

Interview

Traut Euch! Eva Bahn im Interview

# Traut Euch!

## Ein Interview mit Eva Bahn, PTA des Jahres 2021

**PTA des Jahres:** Liebe Eva, erst mal bedanken wir uns für die Zeit, die Du Dir für das Interview nimmst. Am 16. September 2021 fand das große Finale zu unserem Wettbewerb statt. Wer unser Finale über unseren Instagram- und Facebook-Account begleitet hat, kennt Dich wahrscheinlich schon. Für alle anderen würde ich Dich bitten, Dich einmal kurz vorzustellen. Was machst Du gerne in Deiner Freizeit und gibt es noch Tätigkeiten, die Du neben Deinem Job in der Apotheke ausübst?

**Eva Bahn:** Ehrlich gesagt habe ich gar nicht so viel Freizeit. Neben der Apotheke arbeite ich noch an zwei Tagen an der Bernd-Blindow-Schule in Mannheim und unterrichte einen Ober- und einen Unterkurs im Fach Galenische Übungen. Außerdem schreibe ich sehr gerne Fachartikel, z. B. für die Onlineplattform „DocCheck“, für die Online-redaktion der „Amira-Welt“ und für „PTAheute“, z. B. für die Serie „Tierisches Beratungswissen“. Auch moderiere ich den Apothekenkanal „Mörserzeichen“, was mir großen Spaß bereitet. Bei „Azerata“ habe ich inzwischen auch mein erstes Webinon gehalten, und für die Firma Paul Hartmann AG bin ich seit dem vergangenen Jahr als Markenbotschafterin für die „Sterillium“-Produkte tätig. Wenn dann noch etwas Zeit bleibt, unterstütze ich meinen Mann beim Aufbau eines kleinen Unternehmens mit Kräutermischungen für Tiere.

Alles, was mit den Themen Apotheke und Gesundheit zu tun hat, finde ich wahnsinnig spannend und ich beschäftige mich wirklich gerne damit, sodass es sich trotz der vielen Aufgaben nicht wirklich, wie Stress anfühlt. Wenn ich frei habe, treffe ich mich mit meinen Freunden zum Kaffeetrinken oder zum Laufen, oder wir unternehmen gemeinsam etwas mit unseren Kindern – mein Sohn Enno ist jetzt 7 Jahre alt und geht in die 2. Klasse. Ich bin gerne in unserem Garten und schaue unseren Schildkröten zu, das erdet mich immer, beruhigt und gleicht aus.

**PTA des Jahres:** Toll, was Du alles so machst, Eva. An Dir sieht man, wie vielseitig die Ausbildung als PTA doch ist und welche Möglichkeiten man hat, seine Stärken und Interessen weiterzuentwickeln. Dazu kommt jetzt auch noch der Titel „PTA des Jahres 2021“ und die möglichen Projekte, die wir hoffentlich zusammen umsetzen werden. Vielleicht kannst Du unseren Lesern kurz erzählen, wie es sich anfühlt, „PTA des Jahres“ zu sein?

**Eva Bahn:** Es ist ein großartiges Gefühl. Schon in dem Moment, als mir klar wurde, dass ich es geschafft habe, sind die Tränchen geflossen, weil ich es mit wirklich sehr gewünscht hatte, meine Leidenschaft für alle Apothekenthemen damit im wahrsten Sinne des Wortes zu „krönen“.

Ich freue mich unheimlich auf die neuen Aufgaben und die Chance, den Beruf der PTA in der Öffentlichkeit repräsentieren zu dürfen.

**PTA des Jahres:** Auch wir freuen uns zusammen mit Dir und allen anderen Gewinnern, diesen Schritt zu gehen und sind gespannt, was sich dabei alles entwickeln wird. Aber kommen wir noch mal kurz auf das große Finale zurück. Wie hast Du diesen Tag empfunden? Warst Du sehr aufgeregt oder bist du die Sache locker angegangen?

**Eva Bahn:** Ich war wahnsinnig aufgeregt und habe gleichzeitig versucht, alles in mich aufzusaugen, damit ich es lange vor meinem inneren Auge Revue passieren lassen kann. Die Atmosphäre war so positiv, die anderen Teilnehmerinnen so nett – es fühlte sich für mich bei manchen Mädels so an, als ob wir uns schon ewig kennen würden. Wir waren gleich eine eingeschworene Gemeinschaft leidenschaftlicher PTA und keine Konkurrentinnen. Auch das Team der „PTA des Jahres“ hat uns von Beginn an total lieb begleitet. Das Hotel, das gemeinsame Abendessen am Vorabend, die Fahrt, das Stadion und die hochkarätige Jury mit dem tollen Moderator Dr. Bär und der „besten Apothekenkundin ever“ Juliane von Meding waren wirklich perfekt. Es war einfach ein Tag, den man nicht besser hätte gestalten können.

**PTA des Jahres:** Es ist schön zu hören, dass Ihr Euch alle so wohlgeföhlt habt und dass das Gefühl, welches wir Euch vermitteln wollten, auch so gut bei Euch angekommen ist. Jedes Jahr probieren wir uns zu verbessern und sind daher für jeden Verbesserungsvorschlag offen. Daher wäre es für uns interessant zu wissen, gab es eine Prüfung, die Du als nicht machbar empfunden hast?

**Eva Bahn:** Nein, gar nicht. Ich fand alle Prüfungen angemessen vom Schwierigkeitsgrad her. Es war kein Spaziergang, das ist klar, das würde auch dem Titel „PTA des Jahres“ nicht gerecht werden. Aber es waren alles Fragen, mit denen wir in der Apotheke tatsächlich immer wieder konfrontiert werden und die wir dann ja auch bewältigen müssen.

**PTA des Jahres:** Danke Dir für Deine ehrlichen Einschätzungen. Also würdest Du empfehlen, sich auf die Prüfungen vorzubereiten?

**Eva Bahn:** So ganz ohne Vorbereitung, geht es nicht. Ich war jedenfalls froh, dass ich mich noch mal mit der Beratung zu RX-pflichtigen Medikamentengruppen befasst habe. Auch für das Rezepturteil ist es sinnvoll, sich noch einmal einzulesen.

**PTA des Jahres:** Das ist auf jeden Fall ein guter Tipp für alle PTA, die sich für dieses Jahr bewerben wollen. Auch Du wirst dann mit allen anderen Gewinnern der letzten Jahre an unserem großen zehn jährigen Jubiläum teilnehmen. Freust Du Dich schon, den Wettbewerb aus einer anderen Perspektive zu beobachten?

**Eva Bahn:** Na klar freue ich mich darauf, alles einmal ohne den innerlichen Druck zu erleben, der ganz selbstverständlich dabei ist, wenn die eigenen Leistungen so unter Beobachtung stehen. Ich bin gespannt, wer dann alles dabei sein wird – und natürlich besonders gespannt darauf, wem ich das Krönchen aufsetzen darf!

**PTA des Jahres:** Da sind wir auf jeden Fall auch gespannt. Zum einen, wie es sich für Dich anfühlt, und zum anderen, wer nächstes Jahr die Krone mit nach Hause nimmt. Denn auch für uns ist es jedes Jahr etwas Besonderes, den Wettbewerb vorzubereiten und zu sehen, mit welchem Engagement viele PTA ihren Beruf ausüben. Wir sind noch gar nicht auf die Reaktionen in Deinem Umfeld eingegangen. Wie haben denn Deine Familie, Freunde, Kollegen, Schüler und wen es sonst so gibt, auf Deinen Titel reagiert?



**Eva Bahn:** Mein Mann und mein Sohn haben sich unglaublich gefreut und mir zuerst auf den Anrufbeantworter gejubelt und mich dann mit einem Auto voller Luftballons und Luftschlängen und einem Sekt am Bahnhof empfangen. In der Apotheke wartete ein toller Kuchen von der Frau meines Chefs auf mich, und zwei Blumensträuße – einer von meinem Chef und einer von meinen Kolleginnen. In der Schule hat mich meine neue Klasse mit meiner Kollegin Frau Vogt und der Direktorin Frau Dittmar mit selbst gebackenem Kuchen, Brezeln, Sekt und Orangensaft empfangen, und ich bin mit dem Lied „Don't stop me now“ von Queen ans Lehrerpult gelaufen. Ein Gänsehautmoment!

**PTA des Jahres:** Das klingt nach einer großartigen Begrüßung. Nachdem Du so ausgiebig gefeiert wurdest, hat sich alles ja wieder ein bisschen gelegt. Hat sich denn nach dem Wettbewerb etwas für Dich geändert oder ist alles so geblieben wie vorher?

**Eva Bahn:** Ich habe viele Termine in den nächsten Monaten, auf die ich mich auch schon sehr freue. Das bedarf einiges an Organisation, aber ich habe zum Glück einen Mann zu Hause, der mir den Rücken freihält, dafür bin ich sehr dankbar. So mancher Kunde hat mir ebenfalls gratuliert, und auch der ein oder andere Vertreter wusste Bescheid. Es ist einfach ein gutes Gefühl, dass die Arbeit, die wir täglich leisten, eine solche Anerkennung findet.

**PTA des Jahres:** Es ist schön zu hören, dass Du so viel Rückhalt von Deiner Familie bekommst. Obwohl alle unsere Events, die wir mit Euch planen, freiwillig sind, freuen wir uns natürlich, wenn Ihr immer zahlreich teilnehmen könnt. Unsere „PTA des Jahres“-Familie wächst jedes Jahr um ein neues Mitglied, welches wir mit Freude bei uns aufnehmen. Dann danken wir Dir für die Zeit, die Du Dir genommen hast, und möchten Dir noch mal die Möglichkeit geben, zu unseren Leserinnen und Lesern zu sprechen. Gibt es etwas, was Du Ihnen mit auf den Weg geben möchtest?

**Eva Bahn:** Traut Euch! Es ist eine Erfahrung, die Ihr nicht missen möchtet. Schon allein der Empfang im Hotel und die Freude, dabei sein zu dürfen, ist es wert, mitzumachen. Jeder, der Freude an seinem Beruf hat, und ihn gerne ausführt, ist hier genau am richtigen Platz. Und mal ehrlich? Wie oft kommt es vor, dass Ihr als PTA die Möglichkeit habt, so mit Eurem Wissen zu glänzen? Es ist zudem eine schöne Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen und zwei unvergessliche Tage zu erleben, an die Ihr immer gerne zurückdenken werdet. Werdet Teil des Teams und bewerbt Euch!

Die Fragen an Eva Bahn stellte Juliana Neumann, aus dem „PTA des Jahres“-Team.



In drei Schritten  
zum Titel!

# Tipps & Tricks rund um Erkältungskrankheiten

von Sarah Siegler (PTA des Jahres 2013, Phyto-PTA, Homöopathie-PTA, Phytotherapeutin, freie Autorin)

Egal, ob Kleinkinderschnupfen oder Männergrippe – die Apotheke vor Ort hat mit ihrer hohen Beratungskompetenz für jeden das passende Mittel parat. Auch wenn dank des obligatorischen Mund-Nasen-Schutzes die Erkältungswelle in diesem Jahr etwas geringer ausfallen mag, so ist die Erkältungszeit doch immer wieder eine absolute Hochzeit in der Apotheke. Gut vorbereitet kommt Ihr mit diesen Tipps und Tricks auch selbst gut und entspannt durch diese Zeit.

## Monopräparate sind erste Wahl

Einstieg in das Beratungsgespräch sind immer die klassischen W-Fragen, wie: Wer hat die Beschwerden? Wie alt ist der Kranke? Welche Beschwerden liegen vor? Was haben Sie bereits unternommen? Eine richtige Grippe oder Corona muss ausgeschlossen werden.

Sind die genauen Symptome erfragt, so könnt Ihr dem Kunden geeignete Mittel zur Behandlung vorstellen. Dabei kann man sich bereits im Vorfeld Beratungspakete mit verschiedenen Präparaten schnüren. Gedacht ist hier zum Beispiel zum Thema Husten ein Hustenlöser, ein Hustenreizstiller zur Nacht, ein passender Tee und eine Erkältungssalbe. Bei Schnupfen zum Beispiel ein abschwellendes Nasenspray, ein Schleimlöser für die Nebenhöhlen, eine Pflegesalbe und ein Inhalationsstift. Bei Halsschmerzen eine Lutschpastille, ein NSAR und ein Spray. In der Beratung sollte immer der Kundennutzen im Vordergrund stehen.

Mit Aussagen wie «Damit sind Sie schnell wieder fit wie ein Turnschuh» oder «Das verkürzt Ihre Erkältungszeit erwiesenermaßen um bis zu drei Tage» wird dem Kunden schnell klar, warum er sich für die von Euch vorgestellten Mittel entscheiden sollte. Die einzelnen Symptome mit Monopräparaten in einer adäquaten Arzneiform zu behandeln, ist meist die richtige Wahl. Nur in Ausnahmefällen sind Kombinationspräparate mit einer Vielzahl an Einzelstoffen besser geeignet. So wird individuell bei Hals-Rachenbeschwerden mit Lutschpastillen oder Sprays behandelt. Nase und Nasennebenhöhlen mit abschwellenden Sprays und schleimlösenden Mitteln zum Einnehmen. Auch eine Inhalation kann angeraten werden. Bei Husten und Bronchitis ist im Beratungsgespräch nach der Art der Beschwerden zu fragen.

Handelt es sich um trockenen Reizhusten, so sind Lutschpastillen oder Säfte anzuraten, die einen schützenden Film bilden und damit den Hustenreiz lindern. Bei Verschleimung sollte man Schleimlöser empfehlen. Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber sind mit einem geeigneten Schmerzmittel, wie Ibuprofen oder Paracetamol, im Rahmen der Selbstmedikation kurzfristig behandelbar. Behalten Sie in der Beratung die Grenze der Selbstmedikation im Auge. So sollte der Kunde an einen Arzt verwiesen werden, wenn die Beschwerden sehr stark sind oder sich nach drei Tagen nicht bessern. Ob in der Beratung homöopathische, allopathische oder pflanzliche Präparate eingesetzt werden, ist vom Kundentyp abhängig. Es bedarf etwas Fingerspitzengefühl, für jeden Kunden das für ihn am besten geeignete Mittel auszuwählen.





## Vorbeugung ist die halbe Miete

Aus eigener Erfahrung weiß ich, Vorbeugung ist die halbe Miete. Man kann seinen Job nur dann machen und anderen helfen, wenn man selbst gesund und fit ist. Deshalb sollten PTA speziell in der Erkältungszeit auch gut nach sich selbst schauen. Um das Immunsystem so weit wie möglich zu unterstützen, sollte man auf gesunde, abwechslungsreiche Ernährung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft achten. Auch Wechselbäder oder regelmäßige Sauna-besuche stärken die Abwehrkräfte. Wenn eine schlechte Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen besteht, kann die Einnahme von Zink-, Vitamin C- oder Multivitaminpräparaten sinnvoll sein. Eine gute Händehygiene sollte obligatorisch sein. Man sollte es unterlassen, sich ständig ins Gesicht zu fassen.

## Behandlung der ersten Symptome

Wird schon ab dem ersten Erkältungszeichen, wie vermehrtes Niesen oder leichtes Kratzen im Hals, mit der Behandlung begonnen, so lässt sich ein stärkerer Ausbruch der Erkrankung oftmals verhindern. Als Eintrittspforte der Erreger gelten die oberen Atemwege, weshalb eine Prophylaxe auch hier lokal wirksam sein kann.

Sogenannte Erkältungs- oder Abwehrsprays bilden einen schützenden Film auf der Schleimhaut und sollen so das Eindringen der Viren verhindern.

## Ich empfehle:

- **Vorbereitung auf das Beratungsgespräch ist die halbe Miete.** Im Vorfeld geschnürte Beratungspakete lassen den Berater kompetent wirken.
- **Immer alle Mittel, die empfohlen werden, auf den HV-Tisch legen.** Was der Kunde sehen und anfassen kann, wird eher gekauft. So landet man mühelos den einen oder anderen Zusatzverkauf mit Zusatznutzen für den Kunden.
- **Aufgrund der aktuellen Lage auch bei Erkältungssymptomen am besten immer einen Corona-Schnelltest anraten.**
- **Selbst vorbeugen!** Während der Erkältungszeit vermehrte Saunagänge, gesunde Ernährung & Co. helfen dem Immunsystem, sich gegen die Erkältungsviren zu wehren.



Sonja Zeilinger, Leiterin Marketing & Vertriebskoordination, Caesar & Loretz GmbH: „Ich bin wirklich jedes Mal aufs Neue fasziniert, was für ein großes Wissen sich PTA in ihrer Aus- und Weiterbildung aneignen.“



Dr. Kathrin Koll, Geschäftsführerin Spenglersan GmbH:  
„Ich engagiere mich für diesen Wettbewerb, weil ich es fantastisch finde und einzigartig, dass hier eine Plattform geschaffen ist, wo viele PTA sich kennenlernen und sich austauschen. Das sind unsere Frontkämpfer, die mit ihrem großartigen Engagement für alle da sind.“



Markus Schaawe, Regionalverkaufsleiter West, Paul Hartmann AG: „Das einzigartige Format honoriert die Fachkompetenz und Leidenschaft einer jeden PTA, die täglich für ihre Kunden da ist. Ich freue mich sehr, als Jurymitglied meine Wertschätzung und meinen Respekt ausdrücken zu können.“



Thomas Mall, Key Account Manager, Viatris:  
„Diesen Wettbewerb zu unterstützen, liegt uns sehr am Herzen, da die PTA einen großen Beitrag für die Gesundheit der Menschen leisten. Hier wird ein Berufsstand in den Vordergrund gerückt, der es sehr verdient hat – der der PTA.“



Thorsten Kujath, Leitung Vertrieb, Bayer Vital GmbH:  
„Ich bin immer wieder begeistert, wenn man diese unterschiedlichen Tools zusammenfasst, welch großes Fachwissen in einer Person sich vereint, die dann nachher hinterm HV steht und so ganz einfach und so schlüssig wirkt, aber letztendlich unglaublich kompetent ist.“



Hendrik Wunderlich, Teamleiter Kundenservice, CC PHARMA GmbH: „Ich finde es super, dass bei diesem Wettbewerb die fachliche Kompetenz im Mittelpunkt steht.“



Constantin Janßen, Leitung Marketing & Sales AbZ, AbZ Pharma GmbH: „Wir unterstützen den Wettbewerb seit Jahren, denn hier besteht die Möglichkeit, den Beruf der PTA wertzuschätzen und ihm die Aufmerksamkeit zu verleihen, die er verdient hat.“



Jetzt Film zum Wettbewerb anschauen:



Premium-Partner



Klassik-Partner



BELSANA

Fach- und Medienpartner



wave

Apotheken jobs

AZERTA® APOTHEKENSPRINTAL



Bundesverband PTA

my life



# Bewerbung »PTA des Jahres 2022«

Anmeldeschluss: 31.05.2022



Bitte dieses Formular vollständig ausgefüllt und unterschrieben mit einem aussagekräftigen Foto an die Postadresse **(Pharma Privat GmbH, Stichwort: PTA des Jahres 2022, Postfach 3340, 38023 Braunschweig)** oder per E-Mail an **bewerbungen@pta-des-jahres.de** senden.

Name	Vorname
Straße	PLZ, Ort
Telefon	E-Mail
Geburtsdatum	Berufsabschluss
Berufsjahre	Apotheke, Ort
Zusatzqualifikationen	

Aufgabenbereiche / Beratungsschwerpunkte

Mein größtes Erfolgserlebnis als PTA war ...

Ich sollte »PTA des Jahres 2022« werden, weil ...

- 1.
- 2.
- 3.

Meine Hobbys / Soziale Engagements sind ...

Ja, ich möchte an der Wahl »PTA des Jahres 2022« teilnehmen.  
Ich erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen und Datenschutzerklärungen einverstanden.  
(Teilnahmebedingungen und Datenschutzerklärung findest Du auf [www.pta-des-jahres.de](http://www.pta-des-jahres.de))

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------



»PTA sein bedeutet  
für mich ... fachlich immer auf  
dem neusten Stand zu sein.“

Eva Bahn »PTA des Jahres 2021«



Jetzt bewerben und »PTA des Jahres 2022« werden!



Bewerbung downloaden:  
[www.pta-des-jahres.de](http://www.pta-des-jahres.de)

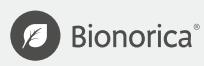


Folge uns: [www.facebook.com/PTAdesJahres](https://www.facebook.com/PTAdesJahres)  
und Instagram [ptadesjahres](https://www.instagram.com/ptadesjahres)

Premium-Partner



Klassik-Partner



BELSANA

Fach- und Medienpartner

