

PTA Update

wissenswert & unterhaltsam

Work-Life-Balance

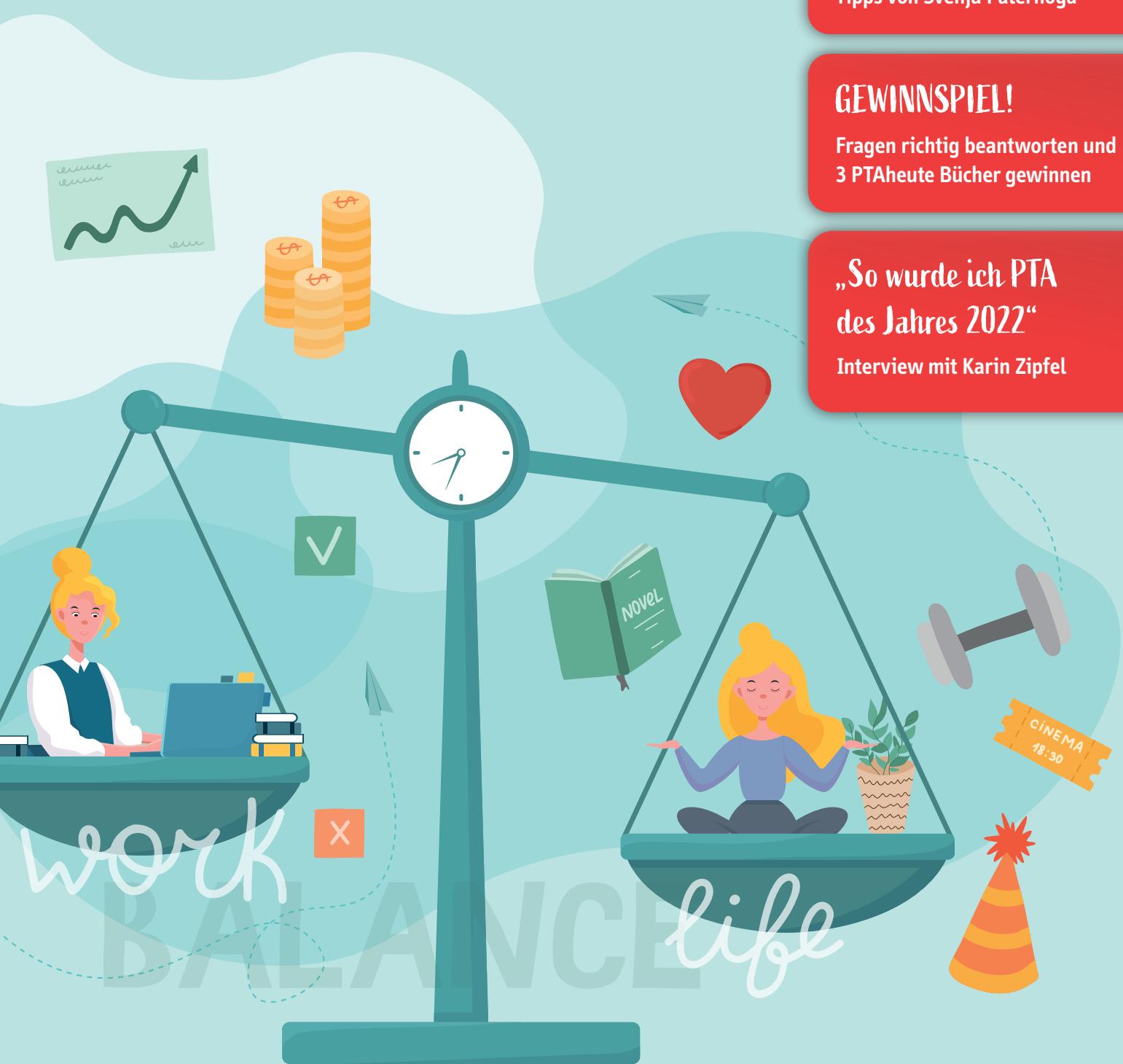
Tipps von Svenja Paternoga

GEWINNSPIEL!

Fragen richtig beantworten und
3 PTAheute Bücher gewinnen

„So wurde ich PTA
des Jahres 2022“

Interview mit Karin Zipfel



work-life BALANCE

oder: Wie du NICHT schreiend aus der Apotheke rennst



Mittlerweile vollends im 21. Jahrhundert angekommen, ist der Begriff 'Work-Life-Balance' vermutlich jedem schon einmal begegnet. Man versteht darunter einen Zustand, in dem berufliche Anforderungen und Privatleben in einem harmonischen Verhältnis zueinander stehen. Es herrscht also ein Gleichgewicht zwischen dienstlichem Engagement, privaten Angelegenheiten und Erholungsphasen. Warum aber ist das von so großer Bedeutung?

Wirft man einen Blick auf diverse Statistiken, zeigt sich, dass die betrieblichen Fehltage von 2010 bis 2020 aufgrund psychischer Erkrankungen um 56 Prozent zugenommen haben (DAK Psychoreport 2021). Allein die Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Burnout (Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung) erhöhten sich laut AOK Fehlzeiten-Report 2021 zwischen 2011 und 2020 um fast 36 Prozent. Es wird deutlich, dass der seelischen Gesundheit eine immer größer werdende Bedeutung zukommt und auch das öffentliche Bewusstsein dafür wächst. Während man sich vor einigen Jahren für eine Diagnose wie beispielsweise Depression vielleicht sogar noch geschämt und stattdessen lieber körperliche Gebrechen vorgeschoben hat, haben sie sich mittlerweile in der Gesellschaft vollständig etabliert und sind ebenso normal wie ein grippaler Infekt oder Bandscheibenvorfall.



Widmen wir uns zuerst der einen Waagschale dieses Gleichgewichts: Work

Die Arbeitsmoral der Deutschen im Allgemeinen ist meines Erachtens nach sehr hoch anzusiedeln. So scheint es fast gängige Praxis zu sein sich auch mit 39 Grad Fieber noch in die Arbeit zu schleppen um sich bloß nicht krankmelden zu müssen. Warum ist das so? Vielleicht herrscht bei vielen Arbeitnehmern der Irrglaube, dass der Betrieb ohne ihre Anwesenheit wie ein Kartenhaus einfach zusammenfallen würde. Auch aus der Apotheke scheint mir dieser Gedankengang nicht fremd. Immerhin will man die Kollegen nicht im Stich lassen, v.a. wenn man weiß, dass die Besetzung aktuell ohnehin schon mau aussieht. Dennoch sollte man sich zwei Dinge bewusst machen: Zum einen hilft man niemandem, wenn man krank zur Arbeit kommt. Weder sich selbst noch den Kollegen, die man höchstwahrscheinlich ansteckt. Zum anderen ist jeder – so hart das auch klingen mag – ersetzbar. Voller Einsatz in allen Ehren, so dankt es einem trotzdem niemand, wenn man sich, im schlimmsten Fall auf Kosten seiner Gesundheit, für den Job aufgeopfert hat.

Ähnlich sieht es damit aus, wenn man die Grenzen seiner beruflichen Belastbarkeit nicht kennt oder schlachweg nicht setzt. Chronischer Personalmangel ist ubiquitär. Dies hat zur Folge, dass eine Person oft zusätzliche Aufgaben übernehmen muss, für die es eigentlich noch eine oder zwei weitere bräuchte. Arbeitet man dauerhaft unter derartiger Mehrbelastung, ist ein Zusammenbruch nur eine Frage der Zeit.

Es gibt noch einige andere Stellschrauben, die die Balance zu Lasten der Arbeit beeinflussen können. Beispielsweise ein schlechtes Verhältnis zum Chef oder den Vorgesetzten, mangelnde Wertschätzung für die geleistete Arbeit und Engagement, fehlendes Angebot von Schulungen oder Fortbildungen, keine Aufstiegsmöglichkeiten, ungenügende Teambildungsmaßnahmen oder schlechtes Betriebsklima. Um nur ein paar zu nennen.



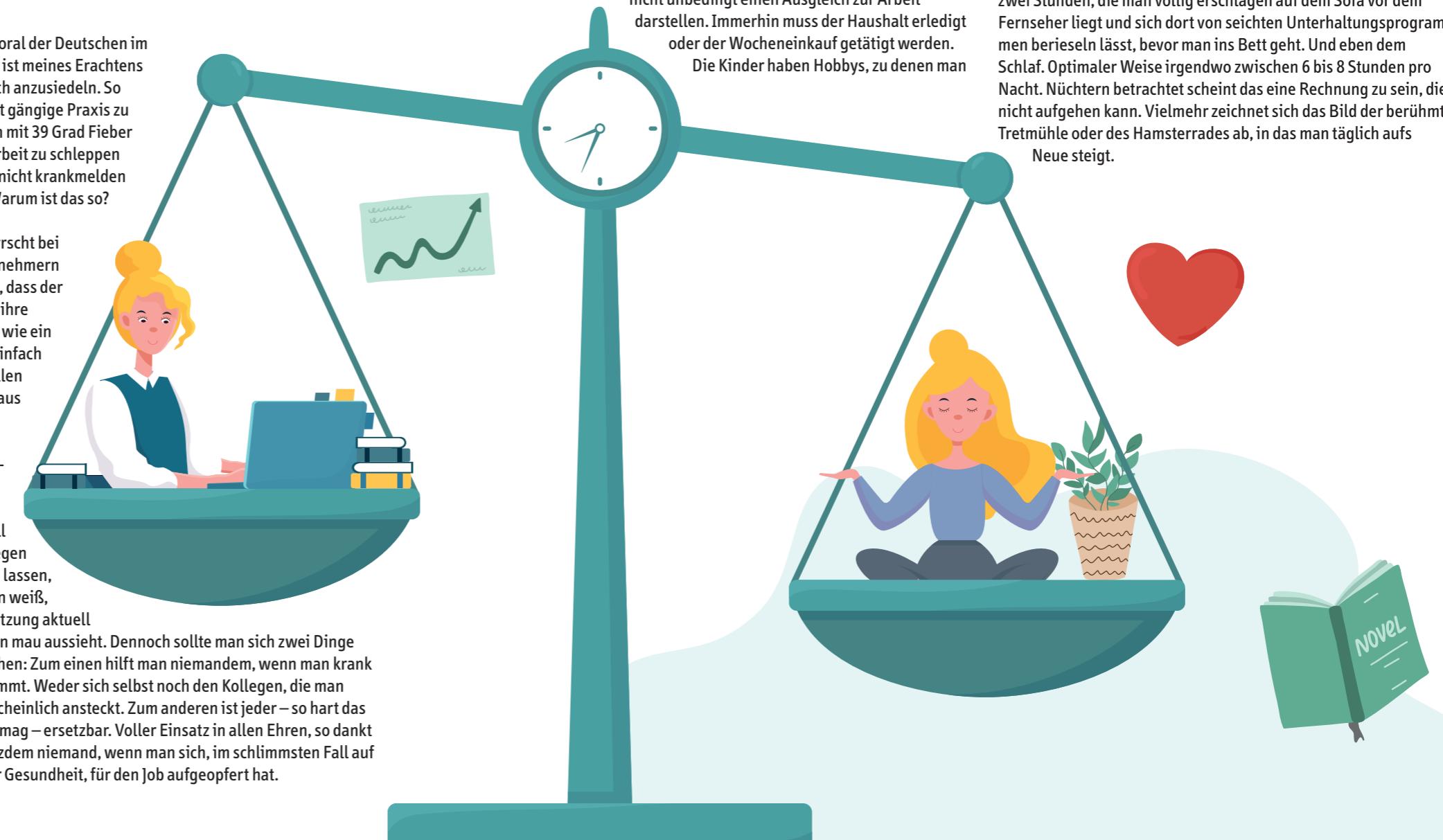
Auf der anderen Seite der Waage finden wir einen Bereich, der eigentlich noch einmal aufgegliedert werden muss: Life

Man könnte annehmen, dass dieser Teil, da er ja der Arbeit gegenüber steht, nur mehr aus Freizeit besteht. Leider ist das nicht so. Wie bereits oben erwähnt besteht das Leben vielmehr aus privaten Angelegenheiten und Erholungsphasen. Hinter Erstgenanntem verborgen sich zum Großteil ebenfalls Pflichten oder Aufgaben, die nicht unbedingt einen Ausgleich zur Arbeit darstellen. Immerhin muss der Haushalt erledigt oder der Wocheneinkauf getätigkt werden.

Die Kinder haben Hobbys, zu denen man

bringen und abholen muss oder sie sind mit Freunden verabredet. Natürlich steht auch noch die Hausaufgabenbetreuung an. Etwaige Arzt- oder andere Termine sind ebenso in unsere sogenannte Freizeit zu legen. Und selbst das Wochenende dient selten der vollen Regeneration, da man da dann nämlich genau die Sachen aufarbeitet, die man während der Woche nicht mehr geschafft hat.

Nachdem ein Tag bekanntlich nur 24 Stunden hat, tut sich die Frage auf, wo denn überhaupt noch Zeit für die so wichtigen Erholungsphasen bleibt. Meist bestehen sie wohl nur noch aus den ein oder zwei Stunden, die man völlig erschlagen auf dem Sofa vor dem Fernseher liegt und sich dort von seichten Unterhaltungsprogrammen berieseln lässt, bevor man ins Bett geht. Und eben dem Schlaf. Optimaler Weise irgendwo zwischen 6 bis 8 Stunden pro Nacht. Nüchtern betrachtet scheint das eine Rechnung zu sein, die nicht aufgehen kann. Vielmehr zeichnet sich das Bild der berühmten Tretmühle oder des Hamsterrades ab, in das man täglich aufs Neue steigt.



**„Es kommt darauf an
was einem Spaß macht,
was die eigenen Akkus am
Besten wieder auflädt oder
einen nährt.“**

Svenja Paternoga, PTA des Jahres 2020



Wenn einem daran gelegen ist die eigene „Work-Life-Balance“ im Gleichgewicht zu halten, muss man definitiv aktiv etwas dafür tun. Zeit hat man nicht, man muss sie sich nehmen. Es muss also darum gehen sich feste Zeitfenster einzurichten, die nur einem selbst gehören. Allerdings sollte man bei dieser Planung möglichst realistisch bleiben um Enttäuschung und Frustration zu vermeiden. Denn jede Änderung der Gewohnheiten braucht etwas Zeit und Übung. Man könnte damit beginnen sich jeden Tag 5-10 Minuten einzuräumen oder 2 mal wöchentlich eine halbe Stunde. Klappt das gut, kann man, wenn gewünscht, steigern. Womit man diese kleinen Auszeiten dann füllt, ist sehr individuell. Es kommt darauf an was einem Spaß macht, was die eigenen Akkus am Besten wieder auflädt oder einen nährt. Zur Veranschaulichung möchte ich an dieser Stelle ein wenig aus meinem eigenen Alltag erzählen. Ich bin 34 Jahre alt, zweifache Mutter und arbeite in einer öffentlichen Apotheke in einer Großstadt. Um effektiv Zeit für mich zu haben, bleibt eigentlich nur die Zeit, wenn alle anderen zu Hause noch schlafen. Zum einen steht man als Mutter 24 Stunden auf Abruf bereit und zum anderen sind dann abends, wenn die Kinder wieder im Bett sind, die Energiereserven einfach aufgebraucht. Also stelle ich meinen Wecker ungefähr 45 Minuten früher und mache Sport.

Das Angebot an Homeworkouts ist vor allem während der Pandemie unheimlich gewachsen, weshalb vermutlich für jeden etwas Geeignetes dabei ist. Ich bevorzuge Trainings mit Eigenkörpergewicht oder Resistenzbändern. Das mache ich aber nicht um abzunehmen, sondern einfach, weil ich so fit bleibe und es mir, trotz der Anstrengung, Energie verleiht. Wenn mir der Sinn nach etwas Sanfterem steht, rolle ich meine Yogamatte aus und fließe durch eine Reihe von Dehungsübungen und vitalisierenden Haltungen. Und wenn es einmal ganz schnell gehen muss, wird es eben nur eine schnelle 5-minütige Meditation. So starte ich aber in jedem Fall gut gewappnet in meinen Tag. Wenn nachmittags oder am Wochenende mal eine Lücke ist, gehe ich gerne im Wald spazieren. Die Luft dort, das Gezwitscher der Vögel und die sonst herrschende Ruhe, empfinde ich als sehr erdend und Frieden bringend. Ein weiterer Aspekt, den ich als sehr wichtig erachte, ist die Ernährung. Denn auch wenn mir Fastfood hin



und wieder mal schmeckt, oder eben so gar keine Zeit zum Kochen bleibt, kennt jeder das Gefühl, wie schwer und müde man sich nach einer solchen Mahlzeit fühlt. Es raubt einem nahezu Energie. Deswegen bevorzuge ich Gerichte mit viel frischem Gemüse und wertvollen Kohlehydraten, wie zum Beispiel Reis oder Kartoffeln. Diese müssen sich aber zum einen gut Vorkochen lassen (Mealprep ist hier das Stichwort) und zum anderen schnell und einfach in der Zubereitung sein. Um es mit den Worten von Winston Churchill zu sagen: „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Mein Ausgleich zu stressigem Arbeitsalltag und sonstigen Verpflichtungen, besteht also aus Bewegung und überwiegend gesunder Ernährung.

Das ist aber sicher kein Patentrezept für jeden. Man muss herausfinden, was für einen persönlich am Besten funktioniert. Während der eine als Ausgleich vielleicht Action und Nervenkitzel braucht, ist es dem anderen am Dienlichsten auf einer Parkbank in Ruhe ein gutes Buch zu lesen. Manch einer reizt die Zeit bis zum Klingeln des Weckers lieber bis zur letzten Sekunde aus und räumt sich seine Me-time am Abend ein, während beim anderen an abendliche Aktivität nicht mal mehr zu denken ist wäre.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass man positiv auf alle Bereiche einwirken muss um ein ausgewogenes Verhältnis der Komponenten zu erreichen. Nur so ist es möglich die eigene Gesundheit, mental und körperlich, dauerhaft aufrecht zu erhalten.

**„Ich bevorzuge Trainings
mit Eigenkörpergewicht
oder Resistenzbändern.“**

Svenja Paternoga, PTA des Jahres 2020



**Mehr auf meinem
Instagram-Profil**

Einfach den QR-Code
scannen oder mein Profil suchen:
[svenja_ptng](#)



Zu gewinnen gibt es
3x ein PTAheute Buch.

Schicken Sie uns einfach ein
Foto von Ihren Antworten
per Whats App an die
Nummer: 0170 7825009

GEWINN SPIEL!

An illustration featuring three cards floating in the air, each containing a question and multiple-choice answers. The cards are colored orange, red, and light blue. A green four-leaf clover is positioned to the right of the light blue card.

1 Was ist eine lavierte Inkompatibilität?
Eine Inkompatibilität, die...?
 A) meist erst nach Tagen/Wochen visuell erkennbar ist
 B) durch Zugabe von Fuchsin verschwindet
 C) bei Nasentropfen bekannt ist
 D) generell gelb gefärbt ist

2 Wo liegt die therapeutische Konzentration von Triamcinolonacetonid?
 A) 1-3%
 B) 1-10%
 C) 0,025-0,1%
 D) 0,5-3%

3 Wie viel Prozent Pentylenglycol (bezogen auf die Wassermenge) muss in einer Rezeptur vorliegen, damit diese konserviert ist?
 A) 10%
 B) 20%
 C) 30%
 D) Etwa 11 Tropfen genügen

Viel Glück!



Partner des Wettbewerbs PTA des Jahres

Premium-Partner



Klassik-Partner



Fach- und Medienpartner



„So wurde ich PTA des Jahres 2022“

Karin Zipfel (PTA des Jahres 2022) im Interview

Karin Zipfel ist PTA des Jahres 2022. Beworben hat sie sich aus einem Bauchgefühl heraus. Wie hat sie den Wettbewerb erlebt und was haben „Überraschungseier“ mit ihrer Berufswahl zu tun? Einmal im Jahr wird die „PTA des Jahres“ gekürt. In diesem Jahr fand der Wettbewerb zum zehnten Mal statt. Die 10 besten PTA, die es bis ins Finale geschafft hatten, mussten an diesem Tag vier Prüfungsaufgaben bewältigen. Nach einem Wissenstest, einem Verkaufs- und Beratungsgespräch sowie einer Rezepturprüfung stand Karin Zipfel als Siegerin des Wettbewerbes und damit als „PTA des Jahres 2022“ fest.

Frau Zipfel, wie sind Sie auf die Idee gekommen, sich bei „PTA des Jahres“ zu bewerben?

Karin Zipfel: Ich habe schon seit Anfang des Jahres die Bewerbungsaufrufe im PTaheute-Newsletter gesehen und zunächst gezögert. Am Tag, an dem die Bewerbungsfrist endete, habe ich dann doch auf mein Bauchgefühl gehört und mich beworben.

Wie muss man sich die Bewerbung vorstellen? Ist das kompliziert?

Karin Zipfel: Nein, die Bewerbung ist ganz einfach. Auf der Website von „PTA des Jahres“ findet man einen Bewerbungsbogen. Das ist wie eine Art kleiner Lebenslauf. Es wird abgefragt, welche Aufgaben man in der Apotheke übernimmt und welche Fort- und Weiterbildungen man absolviert hat. Zum Schluss muss man ein bisschen in sich gehen und die Frage, warum man PTA geworden ist, beantworten und was einem so Spaß macht am Beruf.

Und wieso sind Sie PTA geworden?

Karin Zipfel: Der PTA-Beruf ist ein unheimlich toller Beruf, bei dem einem nie langweilig wird. Ich habe auch angegeben, dass für mich jeder Kunde – und das soll nicht abwertend klingen – wie ein Überraschungsei ist. Also man weiß nie, was er so mitbringt im Gepäck, was er so dabei hat. Und das ist einfach etwas, was es jeden Tag wieder spannend macht. Kein Tag ist wie der andere. Ein klassischer Bürojob kommt für mich nicht infrage. Ich brauche Menschen um mich herum und das ist einfach das Schöne an unserem Beruf.

Wann haben Sie erfahren, dass Sie im Finale der „PTA des Jahres“ stehen?

Karin Zipfel: Die Info, dass ich im Finale stehe, kam Ende Juni an einem Mittwoch. Das weiß ich so genau, weil ich beim Sport war und mein Mann die Mail vor mir im Posteingang gesehen hat. Er hat mich dann vom Sport abgeholt und fragte mich, was ich am 12. November mache. Ich meinte nur, dass ich da Geburtstag hätte und noch nicht wüsste, was ich da mache. Und dann sagte er: „Du fährst nach Berlin!“ Ich habe es erst gar nicht verstanden und dachte, das sei vielleicht mein Geburtstagsgeschenk, aber nein, ich war im Finale von „PTA des Jahres“.

Haben Sie sich besonders auf das Finale vorbereitet?

Karin Zipfel: Für mich war klar, dass ich einen Schwachpunkt habe im Bereich Dokumentation der Rezeptur und Plausibilität. Ich mache unheimlich gerne Rezepturen, habe aber eine Kollegin, die hauptsächlich die Dokumentationen und Plausibilitätsprüfungen macht. In der Schule haben wir das auch nicht gelernt. Dafür ist meine Ausbildung einfach zu lange her. Ich habe dann vor dem Finale noch ein Webinar besucht, das „Fit für die Rezeptur“ hieß. Das hat mir sehr geholfen.

Erzählen Sie uns von Ihrer Ankunft in Berlin, wo das diesjährige Finale stattfand.

Karin Zipfel: Ich bin mit dem Zug angereist und habe dort schon eine Mitstreiterin, Sarah Meyer, getroffen. Am Nachmittag haben wir uns mit weiteren Finalistinnen verabredet und gemeinsam Berlin besichtigt. Beim Abendessen trafen wir dann auch auf die Jury und verbrachten einen netten Abend in einem Berliner Restaurant.



Wie lief der große Finaltag ab?

Karin Zipfel: Los ging es morgens um 9:00 Uhr mit einem Wissenstest. Hier musste man eine breit gefächerte Auswahl an Fragen in einem Multiple-Choice-Fragebogen beantworten. Danach ging es in die Beratungsgespräche. Eine Apothekerin, Juliane von Meding, war unsere Testkundin. Zuerst hatten wir ein Beratungsgespräch anhand eines Rezepts, danach ein Verkaufsgespräch zu einer Indikation. Beim Rezept hatte ich eine Verordnung über ein Zolpidem-Präparat gezogen und bei der Indikation ging es um eine Schürfwunde, auf die die Kundin Cortisonsalbe schmieren wollte. Danach kamen die besten fünf Finalistinnen in die nächste Runde, das Rezepturgespräch. Hierfür wurde man zunächst in einen separaten Raum gebracht und bekam eine Rezepturverordnung auf einem Blatt Papier. Dann hatte man acht Minuten Zeit, sich mithilfe von Literatur über die Rezeptur zu informieren und die Plausibilität zu prüfen. Die Infos zu pH-Werten, Aufbrauchsfristen usw. konnte man sich auf dem Blatt notieren. Man musste hier also nichts auswendig lernen. Dr. Stefan Bär stellte dann Fragen zu der Rezeptur, die man für eine Plausibilitätsprüfung und die Herstellung einer Rezeptur in der Apotheke auch beantworten müsste. Und dann waren wir auch schon fertig.

Sie waren fertig mit den Prüfungen, aber wer die Siegerin ist, haben Sie nicht direkt erfahren, oder?

Karin Zipfel: Nein, das haben wir erst bei der Abendveranstaltung erfahren. Man hatte aber auch nicht viel Zeit, darüber nachzudenken, denn nach Ende des Wettbewerbs hatten wir noch ein Fotoshooting am Brandenburger Tor und haben uns dann direkt für die Abendveranstaltung fertig gemacht.



Karin Zipfel, PTA des Jahres 2022, vor ihrer Apotheke | Bild: Hugger / PTaheute





Bewerbung »PTA des Jahres 2024«

Anmeldeschluss: 31.05.2024

Bitte dieses Formular vollständig ausgefüllt und unterschrieben mit einem aussagekräftigen Foto an die Postadresse (Pharma Privat GmbH, Stichwort: PTA des Jahres 2024, 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 2024« werden, weil ...	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	
Meine Hobbys / Soziale Engagements sind ...	

Ja, ich möchte an der Wahl »PTA des Jahres 2024« teilnehmen.
Ich erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen und Datenschutzerklärungen einverstanden.
(Teilnahmebedingungen und Datenschutzerklärung findest Du auf www.pta-des-jahres.de)

Ort, Datum

Unterschrift

Wie waren die Reaktionen Ihrer Kunden und Kolleginnen?

Karin Zipfel: Nach einem regionalen Zeitungsbericht kamen unheimlich viele schöne Rückmeldungen, nicht nur in der Apotheke, sondern auch privat, wenn ich unterwegs war, hier in Breisach. Die Kunden freuen sich wahnsinnig. Auch unser Bürgermeister hat mir geschrieben und hat gesagt, er findet es so toll und dass es für Breisach auch ein Aushängeschild sei. Da merkt man einfach, wie sich doch so ein kleiner Ort unheimlich freuen kann.

Haben Sie abschließend noch einen Tipp für PTA, die sich nicht sicher sind, ob sie sich bewerben sollen?

Karin Zipfel:
Ja klar, einfach machen! Man hat schon gewonnen, wenn man unter den letzten Zehn ist und wenn nicht, erfährt es auch niemand. Man sollte es einfach genießen und Spaß haben. Es wird einem ein schönes Programm geboten, man lernt viele tolle PTA kennen, die wirklich auch sehr engagiert sind, und man baut sich ein Netzwerk auf. Verlieren kann man nur, wenn man sich nicht bewirbt.



Rezepturen anfertigen ist tägliche Praxis für Karin Zipfel. In Sachen Plausibilitätsprüfung hatte sie jedoch Nachholbedarf, weshalb sie sich vor der finalen Prüfung gezielt damit beschäftigte.
Bild: Marc Hugger / PTAh Heute



So bewerben Sie sich bei „PTA des Jahres“

Bewerben kann sich jeder, der seine PTA-Ausbildung absolviert hat. Hierfür einfach den ausgefüllten Bewerbungsbogen und ein Foto bis zum 31. Mai 2023 online, per E-Mail, auf dem Postweg oder auch per Fax bei „PTA des Jahres“ einreichen.

Dürfen wir vorstellen? Ihre neue KollegIn:

Rund um die Uhr im Einsatz – die WAVE App!

Aufgaben:

- Nimmt Bestellungen an
- Beantwortet Kundenfragen
- Reduziert Anrufe und E-Mails
- Informiert KundInnen über Neuigkeiten

Profil:

- Eigene Apotheken-App in Ihrem Corporate Design
- Unabhängig von Plattformen und offizieller E-Rezept-App
- Ohne separaten Pflegeaufwand und einfache Verwaltung



Mehr erfahren:

[www.erfolg-für-apotheken.de/app](http://www.erfolg-fuer-apotheken.de/app)
Telefon 0931 780115-0 · info@erfolg-fuer-apotheken.de



PHARMA
PRIVAT

wave App