Esberitox®

# IMMUNnews

Februar/März 2013•Zeitschrift für PTAs

## Viren-K.O.
Früh handeln bei Erkältung

## Junggesellinnenabschied
Lust oder Frust?

## Tabuthemen
Einfühlsam beraten

Klein, flach, cool: 1 iPad mini zu gewinnen!

# INHALT

**IMMUNnews** im Februar/März 2013


**IMMUNthema**
Erkältung früh bekämpfen ..... 4–5

**IMMUNtipps**
Junggesellinnenabschied ..... 6

**IMMUNküche**
Mango Chutney ..... 7

**IMMUNfitness**
Aerial Yoga ..... 8

**IMMUNwissen**
Erkältungszahlen ..... 9

**IMMUNberatung**
Umgang mit Tabuthemen ..... 10–11

**IMMUNwettbewerb**
Mitmachen und gewinnen ..... 12



**Impressum**
Herausgeber: Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG
Bahnhofstraße 35, 38259 Salzgitter • www.schaper-bruemmer.com
Redaktion: Julia Seibt, WHITECROSS
Konzept & Layout: WHITECROSS, Hamburg
Fotos: Fotolia, shutterstock, Litho: LITHOKONTOR WENIG, Hamburg
Auflage: 5.500



**Esberitox® Tabletten, Zusammensetzung:** 1 Tablette enthält: 3,2 mg Trockenextrakt (4-9 : 1) aus einer Mischung von Färberhülsenwurzelstock : Purpursonnenhutwurzel : Blassfarbener Sonnenhutwurzel : Lebensbaumspitzen und -blättern (4,92 : 1,85 : 1,85 : 1), Auszugsmittel: Ethanol 30 % (V/V). Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Macrogol MW : 6000, Sucrose (Saccharose). **Anwendungsgebiet:** zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen der Wirk- oder Hilfsstoffe oder gegen Korbblütler. Aus grundsätzlichen Erwägungen nicht einzunehmen bei fortschreitenden Systemerkrankungen wie Tuberkulose und Sarkoidose; bei Autoimmunerkrankungen wie Kollagenosen, multipler Sklerose; bei erworbenen Immunabwehrschwächen wie Aids-Erkrankungen, HIV-Infektionen; bei Immunsuppression z. B. durch Zytostatikatherapie oder immunsuppressiver Behandlung z. B. nach Transplantationen; bei hämatologischen Erkrankungen des weißen Blutzellsystems wie Leukämie und Agranulozytose. **Nebenwirkungen:** Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Hautausschlag, Juckreiz, Gesichtsschwellung, Atemnot, Blutdruckabfall); Schwindel; Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall. Zur Häufigkeit können keine Angaben gemacht werden. Enthält Lactose und Sucrose (Zucker). Packungsbeilage beachten.

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter
Stand 11/11

**Schlagkräftig gegen Erkältungs-Viren!**

Esberitox®. Die pflanzliche Power-Kombination gegen Erkältungen.

- Bekämpft die Ursachen
- Lindert die Symptome
- Verkürzt die Erkältungsdauer

Bei den ersten Anzeichen

Esberitox® IMMUNnews

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Mit dem Jahreswechsel haben sich ja so einige prominente Paare getrennt. Und auch bei uns in der IMMUNnews Redaktion heißt es Abschied nehmen: Patricia Besch, die als Chefredakteurin sonst an dieser Stelle geschrieben hat, verlässt uns, um sich neuen spannenden Aufgaben zu widmen.

Als ihre Nachfolgerin ist dieses Vorwort sozusagen meine erste „Amtshandlung". Eine kurze Vorstellung meiner Person darf an dieser Stelle natürlich nicht fehlen: Da ich selbst Apothekerin bin, sind mir die vielfältigen und anspruchsvollen Aufgaben, Probleme und Fragen vertraut, die einen im Apothekenalltag so beschäftigen können. Auch ich habe mich schließlich schon mit Rezepturen, Rabattverträgen und Retouren herumgeärgert. Genauso wie ich mich gefreut habe, wenn ich einem Kunden wirklich helfen konnte.

Praxisnahe Tipps und Informationen rund um die Apotheke und den Beruf der PTA bilden daher auch den Schwerpunkt dieser Ausgabe der IMMUNnews. Bei deren Lektüre wünsche ich Ihnen jetzt – von Kollegin zu Kollegin – viel Spaß!

Ihre Julia Seibt
Chefredakteurin IMMUNnews

# So machen Sie Ihre Kunden zu Siegern im Kampf gegen die Erkältungsviren:

**Wie jede andere Erkrankung lässt sich auch eine Erkältung am besten im Frühstadium bekämpfen. Raten Sie Ihren Kunden daher, schon bei Kratzen im Hals und erstem Niesen zu Esberitox® Tabletten, dem kausal wirkenden Erkältungsmittel mit dem Immun-Aktivkomplex aus Lebensbaum, Sonnenhut und Wildem Indigo.**

## Ideal: Der schnelle Viren-K.O. noch bevor die Erkältung richtig ausbricht!

Der große Vorteil von Esberitox®: Das Mittel unterstützt nicht nur das Immunsystem, sondern ist auch direkt antiviral wirksam. Eindringende Erreger können deshalb sofort und ganz gezielt bekämpft werden. Das funktioniert natürlich am besten, wenn sich die Viren noch nicht zu stark vermehrt haben. Empfehlen Sie Ihren Kunden daher, Esberitox® möglichst frühzeitig einzunehmen.
Ebenfalls wichtig: die richtige Dosierung. Zu Beginn der Erkältung sollte Esberitox® nämlich in besonders hohen Dosen eingenommen werden:

**Esberitox®**
**Stoßtherapie: 3x 6 Esberitox® Tabletten täglich**

**Bevor die Erkältung aus bricht**

## Auch nicht schlecht: Der Punktsieg gegen die Symptome, wenn die Erkältung schon im Gang ist!

Laufende Nase, tränende Augen, Kopfschmerzen – die Erkältung hat Ihren Kunden bereits voll erwischt? Auch dann können Sie Esberitox® empfehlen – aus guten Gründen! Es verkürzt nämlich nachweislich die Erkältungsdauer und lindert die Symptome.[1] Doch Esberitox® kann noch mehr: Ein „Etagenwechsel", bei dem sich die Erkältung von oben (Kopf) nach unten (Bronchien) ausbreitet, lässt sich mit Esberitox® Tabletten häufig noch aufhalten. So kann Esberitox® helfen, Ihren Kunden eine bakterielle Superinfektion, die ein Etagenwechsel in der Regel mit sich bringt, zu ersparen.

**Gesund** — **Erste Symptome** — **Erkältung voll ausgebrochen**

[1] Quelle: Henneicke-von Zepelin, H.-H., et al., Current Medical Research and Opinion, Vol. 15 (1999): 214-227.

Esberitox®
IMMUNthema

**NEU!**

**Enthält fast 3 x so viele Tagesdosen zum gleichen Preis wie der Marktführer*!**

- **Bewährter Efeublätter-Trockenextrakt**
- **Löst den Schleim, lindert den Husten**
- **Pflanzlich verträglich, schon für Kinder ab 1 Jahr**

* Bezogen auf den Markt der Efeu-Mono-Präparate.

**Esberitox® Hustensaft, Wirkstoff:** Efeublätter-Trockenextrakt Zusammensetzung: 100 ml Flüssigkeit enthalten: 0,87 g Trockenextrakt aus Efeublättern (6-7:1). Auszugsmittel: Ethanol 40 % (m/m). Sonstige Bestandteile: Maltodextrin, gereinigtes Wasser, Povidon 30, Propylenglycol, Fructose, Glycerol, Kaliumsorbat, Natriumbenzoat, Zitronensäure, Kirsch-Aroma. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch entzündlichen Bronchialerkrankungen; Erkältungskrankheiten der Atemwege. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit auf Zubereitungen aus Efeublättern oder einen der sonstigen Bestandteile; Kinder unter einem Jahr. **Nebenwirkungen:** Sehr selten nach Einnahme von Efeu-haltigen Arzneimitteln allergische Reaktionen wie Dyspnoe, Quinckeödem, Exantheme und Urtikaria. Bei empfindlichen Personen gelegentlich Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall). Enthält Fructose. Packungsbeilage beachten.

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter
Stand 02/12

# Junggesellinnenabschied

## +++KONTRA+++KONTRA+++KONTRA+++

Conny, 29

Als ich vor einigen Jahren still und leise im engsten Freundes- und Familienkreis heiratete, gab es keinen Junggesellinnenabschied. Meine beste Freundin war Trauzeugin und sie kam zum Glück nicht auf die Idee, mich möglichst unansehnlich mit viel zu großem rosa T-Shirt (Sorry Jungs, ich heirate) und Aloha-Blumenkette mit einer Horde kreischender Frauen über die Hamburger Reeperbahn zu schleifen. Dort hätte ich dann unter lautem Jubel Männer küssen und vom Bauchladen aus Kondome verkaufen müssen. Am nächsten Tag – dem der Hochzeit – wäre mir vor lauter Schnaps noch so schlecht gewesen, dass ich vom Standesamt nur noch das Klo in Erinnerung hätte. Meine beste Freundin hätte mich allerdings sehr gerne eine Woche vor dem Termin mit ner Limousine und ausgewählten Freundinnen abholen dürfen. Sie hätte mich in ein Luxushotel mit Wellnessbereich schleppen und von oben bis unten verwöhnen dürfen. Auch gegen ein Dinner im Nobelrestaurant hätte ich nichts gehabt. Na ja, man wird ja wohl noch träumen dürfen...

Petra, 32

## +++PRO+++PRO+++PRO+++PRO+++PRO+++

Ausgelassen, feucht-fröhlich und lieber zu lang als zu kurz – wenn meine Mädels und ich feiern gehen, lassen wir es so richtig krachen! Mein Junggesellinnenabschied war aber selbst für unsere Verhältnisse ausschweifend… Los ging es nachmittags mit drei Freundinnen und einer Mani- und Pediküre. Dabei gab es natürlich schon mal den ersten Sekt. Danach hatten wir einen Tisch bei unserem Lieblingsitaliener, wo der Rest unser „Mädelsgang“ auf uns gewartet hat. Etliche Prosecco später sind wir dann – inzwischen alle mit „Endstation Traualtar“ T-Shirt bekleidet – weitergezogen auf unsere Feiermeile. Mein Bauchladen mit Schnapsfläschchen, Kondomen und Süßigkeiten war ruckzuck ausverkauft! Weitere Stationen des Abends: Bar, TableDance Show – natürlich mit männlichen Strippern – Disco: eben alles, was zu einem richtigen Junggesellinnenabschied dazugehört! Wie sich der nächste Tag angefühlt hat, brauche ich wohl nicht zu erwähnen... Der Spaß war es aber allemal wert! Im Sommer bin ich damit dran, meiner Freundin ihren Junggesellinnenabschied zu organisieren. Dreimal dürfen Sie raten, was wir machen werden.....

Exotische Würze mit dem gewissen Extra:

# Mango Chutney

**Bollywood lässt grüßen! Aber nicht nur Liebhaber der indischen Küche werden von diesem Chutney begeistert sein.**

## Zutaten

(4 kleine Einmachgläser)

2 reife geschälte Mangos, 2 EL Olivenöl, 1 große Zwiebel, 2 fein gehackte Knoblauchzehen, 1 großer geschälter Apfel, 100 g Rohrzucker, 100 ml Balsamicoessig, 4 EL Sherry, 30 g geriebener Ingwer, 1 TL Zimt, 5 Nelken, 3 Lorbeerblätter, je 2 TL Paprika und Curry, je eine Messerspitze Anis und Kardamom sowie Chili, Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Mango und Apfel grob, Zwiebel fein würfeln und alles getrennt beiseite stellen. Zwiebeln in Olivenöl dünsten und leicht bräunen. Knoblauch und Zucker zufügen und kurz rösten. Ingwer und Gewürze zugeben und leicht mitrösten, dann mit Balsamico, Sherry und 8 EL Wasser ablöschen. Mango und Apfel zugeben und ca. 35 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Essig abschmecken, Einmachgläser heiß ausspülen und Chutney heiß einfüllen. Deckel gut zudrehen, auf den Kopf stellen und 10 Min. stehen lassen. Das Chutney passt hervorragend zu Lamm, Hühnchen oder Grillfleisch.

## Gesundheitsfaktor: verdauungsfördernd

**Ingwer:** Die Scharfstoffe und ätherischen Öle wirken magenberuhigend und verdauungsfördernd.
**Chili, Paprika:** Das scharf schmeckende Capsaicin regt die Verdauung an.
**Anis:** Die ätherischen Öle, Flavonoide, Cumarine wirken entkrampfend

# Lassen Sie sich doch mal hängen: mit Aerial Yoga!

Kunden beraten, telefonieren, organisieren und dabei immer freundlich bleiben – ganz schön nervenaufreibend, die Aufgaben einer PTA!

Umso wichtiger ist es daher, sich einen Ausgleich zum anstrengenden Apothekenalltag zu schaffen. Viele Ihrer Kolleginnen schwören dafür auf Yoga. Dass sie damit voll im Trend liegen, zeigt die seit Jahren ständig wachsende Zahl von Yoga-Fans.

Ganz neu in deutschen Yoga-Studios: das so genannte Aerial Yoga. Die Asanas, also die einzelnen Yoga-Übungen, werden dabei im „Schweben“ ausgeführt. In den Schwebezustand gelangt man, weil nicht am Boden, sondern in einem dreieckigen Tuch trainiert wird, das von der Decke hängt. Der Vorteil gegenüber herkömmlichen Yoga-Arten: Da das Körpergewicht an das Tuch abgegeben wird, lässt sich der Körper einfacher dehnen. Auch Umkehrhaltungen wie z. B. Hand- oder Kopfstand fallen deutlich leichter. Das Gefühl der Schwerelosigkeit ist außerdem ein deutlicher Spaßfaktor – und macht Aerial Yoga so auch für Sportmuffel zum idealen Ganzkörpertraining!

Daneben stärkt Aerial Yoga auch das Vertrauen in den eigenen Körper und fördert die Kraft und die Ausdauer.





# Erkältungs-zahlen:

Ein 80-Jähriger ist ∅ 3 Jahre seines Lebens erkältet

Viren überleben ca. 3 h auf der Haut, in der Luft oder auf Gegenständen

## Wie gehen Manager mit fiebrig erkälteten Mitarbeitern um?

66 % lassen sie weiterarbeiten

17 % würden ihnen, wenn sie häufig krank sind, gerne kündigen

9 % wollen Prämien für einen niedrigeren Krankenstand vergeben

Quelle: Umfrage der Personalberatung LAB & Company und der Hochschule Coburg

# Tabuthemen in der Kundenberatung:

## Hier ist Ihr Einfühlungsvermögen gefragt

**Zögerliche Schritte zum HV-Tisch, ein verschämtes „zu Boden gucken“ und das Warten, bis möglichst kein anderer Kunde mehr in der Apotheke ist: sichere Anzeichen dafür, dass jemand Hilfe bei einem Tabuthema braucht. Mit einigen einfachen Mitteln können Sie Ihren Kunden ein solches Gespräch leichter machen.**

### 1. Zeigen Sie Verständnis

Machen Sie Ihrem Kunden klar, dass er mit seinem Problem nicht allein dasteht. Schon der Satz „Das kennen wir hier gut, mit diesen Beschwerden kommen viele unserer Kunden in die Apotheke“ kann dabei helfen, Ihrem Kunden die Scham zu nehmen. Vor allem bei sehr intimen Problemen wie Vaginalpilz oder Hämorriden hilft es zu wissen, dass nahezu jeder im Laufe seines Lebens damit wenigstens einmal zu tun hat. Wichtig ist auch, den Kunden deutlich zu machen, dass diese Erkrankungen nichts mit mangelnder Hygiene zu tun haben. Sie als Fachfrau wissen ja, dass zumindest bei Pilzerkrankungen häufig sogar das Gegenteil der Fall ist.

### 2. Sorgen Sie für ausreichend Diskretionsabstand

Ideal ist es natürlich, wenn bei der Beratung genug Abstand zwischen den Kunden besteht. Nicht in allen Apotheken reicht dafür aber der Platz aus. Eine Möglichkeit, um dann trotzdem ein diskretes Gespräch zu ermöglichen, ist das Anbringen von Trennwänden zwischen den Beratungsplätzen. Auch Schilder, auf denen um die Einhaltung eines Diskretionsabstandes gebeten wird oder Markierungen auf dem Boden können dabei helfen. Ignoriert ein Kunde den Diskretionsabstand, weisen Sie ihn freundlich darauf hin. Vielleicht hilft ja auch die Frage, ob er sich nicht selbst auch über die diskrete Behandlung seiner Anliegen freuen würde.

Esberitox® IMMUNberatung

### 3. Optimieren Sie Ihre „Beratungsecken“

Betrachten Sie Ihre Beratungsecke doch einfach mal aus Sicht der Kunden. Kann ich sie z. B. auf den ersten Blick erkennen, fühlt man sich aber trotzdem nicht wie direkt „auf dem Präsentierteller“? Hat sie einen ausreichenden Diskretionsabstand zum Rest der Apotheke? Und kann ich hier bequem sitzen, so dass auch etwas längere Gespräche problemlos möglich sind? Bestimmt fallen Ihnen noch mehr Fragen ein, die helfen können, Ihre Beratungsecke noch weiter zu optimieren.
Hat Ihre Apotheke sogar ein eigenes Beratungszimmer, sollten Sie darauf achten, immer die Tür zu schließen. Nur dann können Sie vertrauliche Themen auch wirklich diskret besprechen. Sorgen Sie außerdem dafür, dass Sie nicht gestört werden. Weder, weil eine Kollegin „nur schnell“ etwas aus dem Zimmer holen will, noch, weil Sie plötzlich zu einem anderen Kunden gerufen werden.

### 4. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit

Für viele Kunden ist das Ansprechen von Tabuthemen ein echter Angang. Nichts ist daher schlimmer, als wenn sie das Gefühl haben, dass ihrem Problem nicht ausreichend Zeit gewidmet wird. Hören Sie also zu und nehmen Sie sich genug Zeit für die Beratung. Natürlich müssen Sie deshalb aus dem Verkauf einer Pilzcreme keinen halbstündigen Gesprächsmarathon machen. Aber eben auch keinen Sprint von einer Minute.

# iPad mini zu gewinnen!

## Klein, flach, cool:

Wir verlosen ein iPad mini. Einfach bei der Meinungsumfrage unten mitmachen und mit Glück gewinnen.

Etwas gewinnen Sie aber in jedem Fall:
Alle Teilnehmer erhalten automatisch das kostenlose IMMUNnews-Abo!

**Einsende-schluss 30.04.2013**

Schreiben Sie uns das Lösungswort …
per Mail: info@immunnews.de
per Fax: 0180 - 5 07 01 05

… oder schicken Sie uns den Coupon per Post:

WHITECROSS
IMMUNnews Redaktion
Paul-Dessau-Straße 3c
22761 Hamburg

**IMMUNnews** Abo kostenlos bestellen und mit Glück ein iPad mini gewinnen:
Coupon ausfüllen und einsenden oder faxen an: 0180-5 07 01 05.

In welcher Form wünschen Sie sich in Zukunft Ihre IMMUNnews?

☐ wie bisher ☐ als E-Mail-Newsletter

Name/Vorname: Apotheke:

Straße/Nr.: PLZ/Ort:

Privatanschrift:

Straße/Nr.: PLZ/Ort:

E-Mail

☐ Ich habe bereits ein kostenloses IMMUNnews Abo, möchte aber trotzdem an der Verlosung teilnehmen!

9019/0213