

pia

pta informativ und aktiv

ALLE JAHRE WIEDER

*Diese
Diät-Mythen
bringen Sie
nicht zur
Bikinifigur*

.....

pia-Reportage

*Sieben auf
einen Streich*

Auf ein Neues

*Frühlingshafte
pia-hot 4*

Es gibt sie immer noch

Mythen und Märchen zum Thema Darmträgheit



Um das Thema Darmträgheit ranken sich nach wie vor zahlreiche Mythen und Märchen. Warum gut gemeinte Tipps jedoch nicht immer helfen und gezielte und kompetente Beratung beim Thema Verstopfung unerlässlich ist, lesen Sie in pia.

Wir begleiten außerdem sieben PTA bei den Vorbereitungen auf das „pia kolleg für pta“ und surfen in Sachen pia-hot 4 passend zum Frühlingsbeginn auf der grünen Welle.

Herzlichst

Claudia König

Mythen und Märchen rund ums Abnehmen

Diät-Irrtümer

Wenn der Sommer kommt, kommen viele ins Schwitzen. Nicht nur wegen der Temperaturen. Für alle, die mit ein paar Kilos zu viel zu kämpfen haben, bedeutet die Badesaison Stress pur. Entspannen Sie sich lieber, denn wie schnell ist der Sommer vorbei und seien Sie skeptisch bei Diät-Tipps: Diese sind meist nicht mal das Papier wert, auf dem sie gedruckt sind!



IRRITUM NR. 1

Zitrusfrüchte sind Fettkiller

Models schwören angeblich darauf: Frisch gepresster Zitronensaft abends getrunken soll dank Vitamin C über Nacht das Fett einfach wegzaubern. Fauler Zauber! Zwar spielt Vitamin C im Fettstoffwechsel eine Rolle, gilt aber nicht per se als Schlankmacher. Wer Lust auf Süßes hat und statt Schockriegel Zitrusfrüchte bevorzugt, tut

der schlanken Linie aber sicher einen Gefallen!

IRRITUM NR. 2

Negative Kalorien schmelzen die Pfunde

Der neueste Diät-Hype kommt mal wieder aus den USA: Wasser, versetzt mit Ingwer, Minze, Zitrone und Salatgurke, soll dank „negativer Kalorien“ schlank machen und sogar Fett verbrennen. Richtig daran ist: Kaltes Wasser kann bei der Verdauung Wärme produzieren und dabei werden tatsächlich ein paar Zusatzkalorien verbrannt. Zum Abnehmen reicht das leider nicht.

Angeblich sollen auch hart gekochte Eier, Artischocken, Spinat und Ananas solche „negativen Kalorien“ haben: Der Körper verbraucht für die Verdauung

dieser Lebensmittel mehr Kalorien, als er durch sie aufnimmt. Blödsinn!

IRRITUM NR. 3

Viel trinken schwemmt Fett aus

Schön wär's: Körperfett wird jedoch in den Muskeln verbraucht und nicht einfach ausgeschwemmt. Als Hungerbremse funktioniert Flüssiges auch nur sehr begrenzt, denn es läuft zu schnell durch. Ein großes Glas Leitungswasser nüchtern vor den Mahlzeiten getrunken kurbelt jedoch den Stoffwechsel an und verbrennt bis zu 100 Kalorien pro Tag zusätzlich, wie eine Studie der Berliner Charité aus dem Jahr 2003 zeigt.

Quelle: Michael Boschmann, Jochen Steiniger, Uta Hille, Jens Tank, Frauke Adams, Arya M. Sharma, Susanne Klaus, Friedrich C. Luft, Jens Jordan, Water-Induced Thermogenesis, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Vol. 88, No. 12 6015-6019, 2003



Weitere Abnehm-Mythen gibt's auf

www.pia-online.de/pia_informativ/pia_hotspot.html

Warum gut gemeinte Tipps nicht immer helfen

Mythen und Märchen über Darmträgheit

Wer unter Verstopfung und Darmträgheit leidet, kennt die gut gemeinten Tipps nur zu gut.

Schluss mit den Märchen!

Um das Thema Obstipation ranken sich nach wie vor vielerlei Mythen und Vorurteile. Das liegt auch daran, dass Verdauung und Stuhlgang Tabuthemen sind, über die nicht gerne gesprochen wird. Klären Sie Ihre Kunden daher über Vorurteile auf!



[My|thos]

(auch:) My|thus, der; -, ...then
(Sage u. Dichtung von Göttern,
Helden und Geistern; legendäre,
glorifizierte Person od. Sache)

Quelle: Duden

Mythos 1

Richtige Ernährung und Bewegung

Oft glauben die Betroffenen, dass ihre Lebensweise verantwortlich für ihre Verdauungsprobleme ist und werden von Schuldgefühlen geplagt. Tipps zur Umstellung ihrer Ernährungs- und Trinkgewohnheiten und für mehr Bewegung setzen sie noch mehr unter Druck. Diese Ratschläge sind sicher gut gemeint, helfen aber nur, wenn die Ursache der Verstopfung auch daher kommt.



Mythos 2

Stuhlgangfrequenz

Viele gehen davon aus, dass die natürliche Stuhlfrequenz einmal pro Tag ist. Abweichungen davon werden als unregelmäßige Verdauung oder Verstopfung angesehen. Die medizinische Definition einer Verstopfung beinhaltet demgegenüber mehrere Kriterien: Neben der Stuhlfrequenz, die drei Stuhlgänge pro Woche nicht unterschreiten sollte, spielen auch andere Faktoren eine Rolle – z. B. ob der Stuhl verhärtet ist, ob starkes Pressen nötig ist oder ob ein Gefühl der unvollständigen Entleerung bleibt.

Mythos 3

Gewöhnung, Abhängigkeit, Teufelskreis

Kaum ein Mythos hält sich so vehement wie der, dass Laxantien zur Gewöhnung führen, abhängig machen und eine permanente Dosiserhöhung erfordern. Im Zusammenhang mit Laxantien wird häufig von einem „Teufelskreis“ gesprochen. Dies ruft bei Anwendern negative Assoziationen hervor und stigmatisiert diese unnötig.



Gezielte und kompetente Beratung: So geht's

Verstopfung – immer noch ein Tabuthema ...

Abführprobleme wie unregelmäßiger Stuhlgang und Verstopfung sind keine Seltenheit. Fast jeder neunte Deutsche ist regelmäßig davon betroffen, Frauen etwa doppelt so häufig wie Männer.



Verstopfung kann viele Ursachen haben, häufig sind dies Faktoren wie Nahrungsumstellung im Urlaub, Schwangerschaft, Wechseljahre oder krankheitsbedingtes Nachlassen der Darmtätigkeit sowie Nebenwirkungen von Medikamenten.

Wussten Sie schon, dass nur in seltenen Fällen der Lebensstil Schuld ist an Verstopfung?

Ballaststoffarme Ernährung, Bewegungsmangel, zu wenig Flüssigkeitsaufnahme – kein Wunder, wenn es zu Verdauungsproblemen kommt: Das ist eine weit verbreitete Vorstellung. Doch nur selten ist der Lebensstil die Ursache von Verstopfung. Magen-Darm-Exper-

te Prof. Dr. Stefan Müller-Lissner von der Park-Klinik Weißensee in Berlin bestätigt: „Bei den meisten Patienten lässt sich keine direkte Ursache für die Verstopfung feststellen, die wir entsprechend angehen könnten.“ Tatsächlich lässt sich sogar beobachten, dass Menschen, die unter Verstopfung leiden, oft sogar einen gesünderen Lebensstil pflegen als nicht Betroffene. Schuldgefühle sind also unnötig!

Bei einem so sensiblen Thema wie Verstopfung ist kompetente Beratung Ihrer Kunden gefragt. So unterschiedlich die Auslöser der Beschwerden sind, so individuell können moderne Wirkstoffe

in Laxantien angewandt und dosiert werden. An erster Stelle steht beim Kunden der Wunsch nach zuverlässiger Hilfe und hierbei vertraut er auf Ihre adäquate Empfehlung.

Dulcolax® gibt es in verschiedenen Darreichungsformen und bietet gut verträgliche Lösungen bei akuter und chronischer Verstopfung, sogar während der Stillzeit, da der Wirkstoff nicht in die Muttermilch übergeht. Zudem weisen klinische Studien nach: Die Einnahme von Dulcolax® führt weder zu Kaliumverlusten noch zu Gewöhnungseffekten.

Tipps für den **optimalen Gesprächseinstieg** für eine gute Kundenberatung bei Verstopfung

- Wann war der letzte Stuhlgang?
- Haben Sie öfter diese Beschwerden?
- Wie ist die Stuhlbeschaffenheit?
- Bestehen weitere Beschwerden? (Schmerzen bei der Defäkation)
- Werden oder wurden bereits Laxantien eingesetzt? Wenn ja, welche?
- Besteht eine Grunderkrankung?
- Welche sonstigen Medikamente nehmen Sie ein?
- Wurden die Beschwerden schon beim Arzt abgeklärt?

Zum Arzt, wenn ...

In den meisten Fällen lässt sich eine

Verstopfung gut per Selbstmedikation behandeln. Bestimmte Faktoren machen jedoch einen Arztbesuch notwendig, z. B. wenn

- der Patient **Medikamente** nimmt, die die Verdauung beeinträchtigen können. Gerade wenn diese zur Dauermedikation dienen (z. B. Parkinsonmittel, Antidepressiva, Anti-Epileptika, Schmerztherapie mit Opioiden) sollte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gehalten werden.
- eine **chronische Krankheit** besteht. Bestimmte Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Morbus Parkinson, Mul-

tipale Sklerose und Morbus Crohn können von einer Verstopfung begleitet sein. Bei der Therapie sollte daher auch die Stuhlregulation berücksichtigt werden.

- über einen längeren Zeitraum **immer wieder Bauchkrämpfe** und Verdauungsbeschwerden auftreten, welche die Lebensqualität beeinträchtigen. Dahinter kann sich ein Reizdarmsyndrom verbergen.
- wenn eine akute Verstopfung zusammen mit körperlichen Beschwerden wie **Übelkeit, Erbrechen** oder **Blut im Stuhl** auftritt.



„Wussten Sie schon?“ 10 Fakten zum Thema Verstopfung, ideal auch als Gesprächseinstieg, finden Sie auf www.dulcolax.de unter „Verdauung“.

Dulcolax® jetzt mit neuer **TV-Kampagne**



Dulcolax Dragées - Befreien planbar und verträglich

Der neue Dulcolax® TV-Spot kann Ihnen bei Ihrer Beratung helfen! Er erklärt die Wirkweise von Dulcolax® auf geniale Art: Ähnlich der Bewegung einer Raupe bringen Dulcolax® Dragées die natürliche Eigenbewegung des Darms wieder in Schwung.

Dulcolax® Dragées wirken zuverlässig über Nacht und befreien am nächsten Morgen. Und Sie können Ihren Tag wieder unbeschwert genießen.

Dulcolax® Dragées. Wirkstoff: 1 magensaftresistente überzogene Tablette (Dragée) enthält 5 mg Bisacodyl. **Sonstige Bestandteile:** Arabisches Gummi, Carnaubawachs, Farbstoffe Chinolingelb (E 104), Gelborange S (E 110) und Titandioxid (E 171), Glycerol, Lactose-Monohydrat, Macrogol 6000, Magnesiumstearat, Maisstärke, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1 : 1), Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1 : 2), natives Rizinusöl, modifizierte Stärke (oxidierte Maisstärke), Sucrose, Talkum, gebleichtes Wachs. **Anwendungsgebiete:** Zur kurzfristigen Anwendung bei Obstipation, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern, sowie zur Vorbereitung von Operationen und diagnostischen Eingriffen. **Gegenanzeigen:** Bekannte Überempfindlichkeit (Allergie) gegen Bisacodyl, den Farbstoff Gelborange S oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels, Darmobstruktion, Ileus oder akute Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes (z. B. entzündliche Erkrankungen, akute Appendizitis), starke Bauchschmerzen im Zusammenhang mit Übelkeit oder Erbrechen, die Zeichen einer schweren Erkrankung sein können, seltene angeborene Unverträglichkeit gegen Lactose oder Sucrose, Kinder unter 2 Jahren, bei Störungen des Wasser- und Elektrolythaushaltes (z. B. erheblicher Flüssigkeitsmangel des Körpers) sollten Dulcolax® Dragées nicht angewendet werden. **Nebenwirkungen:** anaphylaktische Reaktionen, angioneurotisches Ödem. Der Farbstoff Gelborange S kann allergische Reaktionen hervorrufen, Dehydratation, Colitis, Überempfindlichkeitsreaktionen, Synkope, Erbrechen, Blutbeimengung im Stuhl (Hämatochezie), Bauchbeschwerden, anorektale Beschwerden, Schwindel, Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen, Diarrhoe, Übelkeit. Bei unsachgemäßer Anwendung (zu lange und zu hoch dosiert) kommt es häufig zum Verlust von Wasser, Kalium und anderen Elektrolyten. Hinweis: In der Stillzeit können Dulcolax® Dragées angewendet werden. **Warnhinweis:** Dragées enthalten Farbstoff Gelborange S, Lactose und Sucrose (Zucker). **Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein, 49/10**

Ein ganzes Apotheken-Team fliegt nach Portugal

Aller guten Dinge sind drei – besser noch sieben

Frau Schlage, Frau Brüggemann-Urban und Frau Speer haben zwei Dinge gemeinsam: Sie arbeiten alle in der Rats-Apotheke in Spelle und fliegen Anfang Mai zu dritt zum Seminar-Klassiker der Thomae-Akademie nach Portugal. Doch es kommt noch besser: Im September folgen die vier anderen Kolleginnen den dreien nach. Ein tolle Geschichte. pia wollte wissen, wie es dazu kam.



Links: Maria Schlage, Mitte: Petra Brüggemann-Urban, rechts: Birgit Speer

PTA Schlage wurde von den Entwicklungen in der Rats-Apotheke selbst überrascht, ebenso wie ihre sechs Kolleginnen. „Es war geplant, dass jedes Jahr zwei zum „pia kolleg für pta“ dürfen. Wer die Glücklichen wären, darüber sollte das Los entscheiden.“ So geschah es. Bei der Weihnachtsfeier wurden zwei von sieben PTA ausge-

lost. Am nächsten Tag überbrachte die Inhaberin Anke Lindemann ihrem Team jedoch die überraschende Nachricht, dass alle im selben Jahr nach Portugal fliegen. Sie hätte in fünf traurige Gesichter geschaut und daraufhin spontan fünf weitere Plätze bei der Thomae Akademie gebucht. „Nach anfänglicher Sprachlosigkeit machte sich auf den

Gesichtern Freude breit“, berichtet Frau Schlage. „Der Apothekenbetrieb muss natürlich weiterlaufen, deshalb sind die Gruppen entsprechend eingeteilt. Im Mai fliegt die erste Gruppe, bestehend aus drei PTA, im September die zweite mit den vier anderen.“

Die 48-jährige Frau Schlage hat in stolzen 29 Berufsjahren bisher lediglich PTA-Tagesseminare erlebt, ein Wochen-seminar im Ausland ist für sie ein absolutes Novum. „Erst ist es noch ganz weit weg, dann geht’s plötzlich los“, antwortet PTA Schlage auf die Frage, ob sie denn schon Reisefieber habe. „Ich bin natürlich schon neugierig, wie das abläuft. Über das Programm habe ich mich im Internet informiert und ich bin gespannt, ob ich von den Inhalten auch was für den Apothekenalltag mitnehmen kann. Auch wenn ich grundsätzlich ein eher skeptischer und vorsichtiger Mensch bin, bin ich für neue Ideen offen!“ Schließlich wagt sie noch einen Wunsch zu äußern: „Ich wäre dankbar für Tipps, die mir helfen, den inneren Schweinehund am HV besser überwinden zu können. Was kann ich tun, wenn es mal schwierig wird?“ Wogegen sie sich manchmal ein wenig sträube, sagt sie, seien die Zusatzverkäufe. „Hier bei uns im ländlichen Spelle müssen viele aufs Geld schauen“, so Schlage.



PTA Schlage fände es schön, wenn sie nach ihrer Rückkehr vom „pia kolleg für pta“

leichter Zusatzverkäufe initiieren kann. Dass sie einerseits spontan und überzeugend auf die Kunden wirkt und sich die Kunden gleichzeitig gut beraten fühlen.

„Frau Lindemann ist eine tolle Chefin und es ist sehr schön, hier in der Rats-Apotheke zu arbeiten“, sagt PTA Brüggemann-Urban, die Zweite im Bunde. „Wir haben ein super Kollegium, verstehen uns gut und jetzt freuen wir uns riesig, dass wir alle zum „pia kolleg für pta“ dürfen!“
„Fortbildung finde ich generell sehr wichtig und dann noch in so schönem Ambiente, wahnsinn! Ich bin seit 13 Jahren im Beruf und es ist mein erstes pia-Seminar“, sagt Frau Brüggemann-Urban. „Weil ich neugierig bin, habe ich mir auf der pia-Seite schon mal die Videos angesehen, die fand ich sehr witzig! Ich war sehr angenehm überrascht,

dass Teile des Seminars draußen stattfinden, denn ich habe damit gerechnet, dass wir im stickigen Konferenzraum sitzen. Ich bin schon ganz gespannt, auf die anderen PTA und was mich alles erwartet“, so die 32-Jährige. „Es ist schön, mit zwei Kolleginnen zum Seminar zu reisen, der Abschied von der Familie fällt somit auch viel leichter. Sicherlich stärkt es auch unser Team noch mal und sorgt für einen ordentlichen Motivationsschub.“



Auf die Frage, was sie sich denn vom „pia kolleg für pta“ erwartet, antwortet PTA

Brüggemann-Urban: „Ich möchte frisch motiviert und mit sehr viel mehr Wissen in die Apotheke zurückkommen und hoffe, dass mir alles leichter von der Hand gehen wird. Und ich freue mich auf einen schöne Woche mit Kollegen!“

Besonders spannend stellt sie sich vor, mehr über sich selbst zu erfahren und darüber, wie ihre Wirkung auf andere ist. „Welche Farben mir stehen und wie ich meine Persönlichkeit besser zur Geltung bringen kann.“

Diese Meinung teilt neben Frau Schlage auch PTA Speer, die dritte Kollegin. Die 53-Jährige ist seit etwa 20 Jahren im Beruf tätig und seit 4 Jahren in der Rats-Apotheke beschäftigt. „Alleine wäre ich nicht unbedingt mit-

gefahren, im Team stelle ich mir das ganz schön vor. Eine Kollegin aus einer anderen Apotheke kommt auch mit, ich freue mich, sie vor Ort zu treffen“, sagt PTA Speer.

„Ich war schon mal auf einem dreitägigen Seminar, allerdings in Deutschland. Das ging von morgens früh bis abends spät und ich fand das war sehr anstrengend“, sagt PTA Speer.

Im Vorfeld habe sie sich noch nicht informiert. Sie sei offen und freue sich, etwas Neues zu lernen und zu erfahren, vor allem, wie sie auf andere wirkt. Hiermit spricht sie den Seminarbaustein „Selbst- und Fremdbild“ an, der bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern stets sehr gut ankommt. Auf den ersten Blick hat dieser Teil nichts mit dem Apothekenalltag zu tun, bei näherer Betrachtung wird jedoch schnell klar, dass die Wirkung, die jede PTA auf andere – sei es Kollegen und natürlich vor allem Kunden – hat, ganz entscheidend zum Erfolg der Apotheke beiträgt.



PTA Speer: „Erwartungen an das Seminar habe ich keine. Da die Produkte aus dem

Bereich Selbstmedikation kommen, rechne ich vor allem mit Verkaufstrainings, was sicher hilfreich ist. Mal sehen, ob es außerdem neue Infos gibt, ich lasse mich überraschen.



pia fragt nach ...

Lesen Sie in pia 8, was die drei PTA beim „pia kolleg für pta“ erlebt und ob sich ihre Erwartungen erfüllt haben. Natürlich begleiten wir auch die anderen vier PTA aus der Rats-Apotheke, die im September nach Portugal fliegen. Und was sagt die Chefin? Lesen Sie in beraten & verkaufen das Interview mit Anke Lindemann.



Mehr über das „pia kolleg für pta“ in Portugal unter www.pia-online.de



Früher war Öko grau und fad, heute ist es grün und frisch

Grüne Welle

Der Frühling ist in vollem Gange: Alles grünt und blüht und man hat Lust, sich draußen aufzuhalten und zu bewegen. Genießen Sie die vielleicht schönste Jahreszeit, viel Spaß mit den grünen „hot 4“.

hot 1

Raus ins Grüne

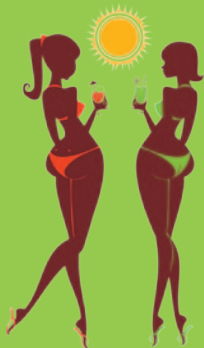
Sie fühlen sich müde und antriebslos? Dann nichts wie raus in die Natur! Englische Forscher haben herausgefunden, dass schon ein 5-Minuten-Spaziergang im Park ausreicht, um die Laune und das Selbstwertgefühl deutlich zu heben. Wenn Sie zu Fuß zur Arbeit gehen, schonen Sie außerdem Umwelt und Geldbeutel.

hot 2

UV-frei

Tantastic – bräunen wie die Stars

Der Frühling ist da und mit ihm die neue Mode – aber leider sind Arme und Beine noch total käsig. Was tun? Eine UV-freie Alternative ist das neue Tantastic-Verfahren der Firma Sunpoint. Hier bräunt man unter einer Sonnendusche und hat schon nach ca. 1 Minute ein schönes Bräunungsergebnis.



hot 3

Schnäppchen

Green-chic

Öko-Design ist nicht nur umweltverträglich, sondern auch total angesagt – aber leider oft viel zu teuer. Auf www.avocadostore.de gibt es Eco Fashion und Lifestyle zu (oft) bezahlbaren Preisen: Da stehen alle Shoppingzeichen auf Grün!



avocadostore
eco fashion & lifestyle

hot 4

Praktisch

Kultgeschenke aus dem Knast

Sie wollen eine Radtour übers Wochenende unternehmen? Mit dem „Bleib sauber Set“, bestehend aus Seife, Zahnpasta, Rasierpinsel und -seife, ist der Rucksack schnell gepackt. Weitere witzige Geschenke, hergestellt von den Häftlingen der JVA Hamburg-Fuhlsbüttel, (genannt Santa Fu) gibt's auf www.santafushop.de.



Impressum

Kontakt

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG
Binger Straße 173, D-55216 Ingelheim am Rhein
Telefax: 06132 72-4132
E-Mail: info@pia-online.de
Internet: <http://www.pia-online.de>

Herausgeber

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG
Vertriebslinie Thomae, Binger Straße 173,
D-55216 Ingelheim am Rhein,
Telefax: 06132 77-5104

Redaktion

Claudia Königs, C. U. Henneberg (verantwortlich)
CvD
Annette Hammerschmidt
Druck
W. Kohlhammer, Druckerei GmbH & Co.
Gestaltung
Göbel+Gröner Grafisches Atelier GmbH, Berlin
Erscheinungsweise
monatlich in der PTAheute integriert
Erscheinungsort
Stuttgart
Bildnachweis
Fotolia: Titel, 3, 4, 7, 8; iStockphoto: 2;
Boehringer Ingelheim: 3, 5, 6, 7

Beiträge der Autoren geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Alle Rechte vorbehalten, auch die der Verbreitung durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Datenträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck. Bei Gewinnspielen werden die Gewinner schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung bezüglich der Richtigkeit der Inhalte. Wir erlauben uns, eingesendete Unterlagen zu behalten und auszugsweise zu veröffentlichen.

abcq