

KAMPAGNE

„Einfach
unverzichtbar.“ S.6

MASERNSCHUTZ

Impfpflicht
ist Gesetz S.15

KOSMETIK

Gesichtsreinigung
professionell S.19

SPEKTRUM



MEDITATION IN DER MEDIZIN

GELASSENER MIT ACHTSAMKEIT



NOVENTI schreibt man mit TI.

Stefan Stübler,
Bad Apotheke, Bad Krozingen

**Jetzt Förderung
sichern –
erst ab 01.07.2021
zahlen!***

**eREZEPT
READY**



WILLKOMMEN
IN DER ZUKUNFT

NOVENTI

Alles drin. Alles aus einer Hand. Für alle Apotheken.

Wir kümmern uns um Ihre Telematikinfrastruktur:

- komplette Technik, Karten, Service und Support
- garantiert just in time – garantiert bestes Angebot – garantiert volle Förderung
- callmyApo inklusive

Jetzt bestellen: www.noventi.de/TI

NOVENTI

awinta

VSA



ALG

snrz

Im Dienste der Apotheke vor Ort.

*Für das TI-Basispaket, monatliche Gebühren ausgenommen, in Verbindung mit erteiltem SEPA-Mandat. Details zur Bestellung und Staffelfung unter Ti.noventi.de/Bestellung. Laufzeit 48 Monate.

+ TERMINE

7./ 8. MAI 2020

ZWISCHENAHNER DIALOG

Beim 16. Zwischenahner Dialog in Bad Zwischenahn sprechen Gesundheitsexperten über die Themen Nachwuchs, die Bedeutung sektorenübergreifender vernetzter Dienstleistungen und die (Weiter-)Entwicklung der digitalen Strukturen in den Regionen. Die Beteiligten nehmen dazu den Fachkräftemangel ins Visier und diskutieren, wie der „Arbeitsmarkt Gesundheitswesen“ auf die Bedürfnisse der Generationen „Y“ und „Z“ abgestimmt und lukrativer gestaltet werden kann. Nähere Informationen zum 16. Zwischenahner Dialog gibt es auf www.lav-nds.de in der Rubrik *Veranstaltungen*.

13. MAI 2020

SOMMERFEST MIT PARLAMETARISCHEM ABEND

Einmal im Jahr lädt der Landesapothekerverband Niedersachsen e.V. (LAV) zusammen mit der Apothekerkammer Niedersachsen zum gemeinsamen Sommerfest mit parlamentarischen Abend ein. In diesem Jahr findet das Sommerfest wieder im Restaurant „zeitfür“ in der Nähe des Niedersächsischen Landtages statt. Die Veranstaltung gehört zu einem der Höhepunkte der politischen Aktivitäten des LAV. Gäste sind neben den politischen Entscheidungsträgern außerdem Vertreter anderer Verbände, der Krankenkassen, der Pharmaindustrie, des Pharmazeutischen Großhandels und der Medien.

26.-28. JUNI 2020

DEUTSCHE APOTHEKER-FUSSBALLMEISTERSCHAFT 2020

Der Landesapothekerverband Niedersachsen e.V. (LAV) richtet vom 26. bis zum 28. Juni 2020 die Deutsche Apotheker-Fußballmeisterschaft aus. Austragungsort für das große Sportereignis ist das Profi-Trainingslager und Sporthotel Fuchsbachtal in Barsinghausen.



2019 holte das LAV-Team den „Pott“ nach Niedersachsen. Für die Verteidigung des Meistertitels suchen die diesjährigen Teams noch Unterstützung.

+ INHALT

AKTUELLES

Termine	3
Meldungen	4
„Einfach unverzichtbar.“ geht ins dritte Jahr	6
Scheckübergabe: 170.000 Euro für Kinder	9

TITELTHEMA: MEDITATION

Gelassener mit Achtsamkeit	10
Interview: „Akzeptanz kann den Schmerz verringern“	14

APOTHEKENPRAXIS

Masernschutzgesetz: Was Apotheker wissen müssen	15
„Pragmatisch“ – Kommentar von Dr. Mathias Grau	18
Profitipps zur Gesichtereinigung	19

WEITERBILDUNG

WINA-Seminarprogramm	22
Förderkreis, Inserentenverzeichnis, Impressum	23



Die Fußballmeisterschaft der deutschen Apotheker

Einmal im Jahr treffen sich fußballbegeisterte Apotheker aus ganz Deutschland zur Deutschen Apotheker-Fußballmeisterschaft, um gemeinsam um den Siegerpokal des Turniers zu kickern. Die Meisterschaft rotiert seit 1993 durch die Bundesländer und wird von dem Apothekerverband des jeweiligen Bundeslandes organisiert. In diesem Jahr richtet der Landesapothekerverband Niedersachsen e.V. (LAV) die 28. Deutsche Apotheker-Fußballmeisterschaft auf dem Spielfeld des Sporthotels Fuchsbachtal in Barsinghausen (Region Hannover) aus.

28. DEUTSCHE APOTHEKER-FUSSBALLMEISTERSCHAFT

Apotheker kicken in Niedersachsen

Der Landesapothekerverband Niedersachsen e.V. (LAV) veranstaltet vom 26. bis zum 28. Juni die 28. Deutsche Apotheker-Fußballmeisterschaft. Fußballbegeisterte Apotheker aus ganz Deutschland kommen in diesem Jahr nach Niedersachsen und spielen um den Meistertitel. Austragungsort für das große Sportereignis der deutschen Apotheker ist das Profi-Trainingslager und Sporthotel Fuchsbachtal in

Barsinghausen (Region Hannover). Im letzten Jahr kickte das LAV-Team mit den Kollegen im hessischen Hohenroda um den Meistertitel und gewann den „Pott“ für Niedersachsen. Für das diesjährige Turnier suchen die Teams (U-45 sowie Ü-45) des LAV noch fußballbegeisterte Apotheker aus Niedersachsen, um den Titel zu verteidigen. Interessierte können sich in der LAV-Geschäftsstelle anmelden.

Kontakt:

Gesine Langhorst
Tel.: 0511 615 73-22
E-Mail: g.langhorst@lav-nds.de

Nähere Informationen zur 28. Deutschen Apotheker-Fußballmeisterschaft gibt es auf www.lav-nds.de unter der Rubrik *Veranstaltungen/Deutsche Apotheker-Fußballmeisterschaft*.



NIEDERSACHSEN

KREISSAALSCHLIESSUNGEN IN NIEDERSACHSEN

Der Hebammenverband Niedersachsen e.V. beklagt die dauerhafte oder zeitweise Schließung von Kreißsälen in Niedersachsen. Frauen mit Wehen müssen teilweise erst mehrere Kliniken anfragen, ehe sie aufgenommen werden. Die Vorsitzende des Hebammenverbandes Veronika Bujny erklärt dazu: „Es ist ein untragbarer Zustand, dass schwangere Frauen nicht sicher sein können im Krankenhaus ihrer Wahl aufgenommen zu werden, oder sich das vorhandene Personal mit zu vielen anderen teilen zu müssen! Die flächendeckende Versorgung ist in Niedersachsen nicht mehr gewährleistet. Wir brauchen rasche und effektive Lösungen zur Verbesserung der finanziellen Ausstattung der

geburtshilflichen Abteilungen. Weitere Kreissaalschließungen in Niedersachsen müssen verhindert werden.“

Seit dem vergangenen Jahr können in Peine, Nordenham und Wittmund keine Kinder mehr geboren werden, die Kreißsäle sind für immer geschlossen. Die zeitweisen Schließungen der Kreißsäle, wie in Hannover, Emden, Friesoythe und Delmenhorst machen Personalnotstände offensichtlich. Nicht mehr alle werdenden Eltern finden ein Krankenhaus in Wohnortnähe. Die Fahrtwege, die Schwangere und Gebärende auf sich nehmen müssen, betragen immer öfter mehr als 40 Minuten.

Quelle: Hebammenverband Niedersachsen e.V.

TWITTER

SWR-DREH IN HANNOVER

Am 6. Januar 2020 drehte ein Fernseherteam des Südwestrundfunks (SWR) einen Beitrag in der Johannes-Apotheke in Hannover. Berend Groeneveld, Vorstandsvorsitzender des Landesapothekerverbandes Niedersachsen e.V. (LAV), stand



Kamera läuft: LAV-Vorstandsvorsitzender Berend Groeneveld und das Team des Südwestrundfunks während der Aufnahmen in der Johannes-Apotheke in Hannover.

dem Fernseherteam dort in seiner Funktion als Patientenbeauftragter des Deutschen Apothekerverbandes e.V. (DAV) zu dem Thema „Hilfsmittelversorgung nach Einführung des Terminservice- und Versorgungsgesetzes“ als Interviewpartner Rede und Antwort. Der Beitrag wird voraussichtlich in der ARD-Sendung „Plusminus“ am 25. März 2020, 21:45 Uhr, gesendet.

LIEFERENGPASS – MASSNAHMEN NOCH NICHT AUSREICHEND

Die am 13. Februar 2020 im Fairer-Kassenwettbewerb-Gesetz (FKG) beschlossenen Maßnahmen gegen die anhaltenden Lieferengpässe von versorgungsrelevanten Arzneimitteln seien ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung, gehen aber laut Friedemann Schmidt, Präsident der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, noch nicht weit genug. „Lieferengpässe müssen an mehreren Fronten bekämpft werden. Dass Patienten künftig keine Mehrkosten bei Nichtlieferbarkeit mehr fürchten müssen und Präparate leichter ausgetauscht werden können, ist fair und vernünftig. Das erleichtert auch die Versorgung in den

Apotheken, denn statt über Geld kann wieder mehr über die Therapie gesprochen werden.“ Auch strengere Meldepflichten für Hersteller und Großhändler bei Lieferengpässen seien richtig. Dass der ‚Jour Fixe‘ beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte in einen Beirat umgewandelt werde und mehr Kompetenzen erhalte, sei ebenfalls begrüßenswert. Gleichwohl bleibt Schmidt skeptisch: „Der hohe zeitliche und organisatorische Mehraufwand durch Lieferengpässe in den Apotheken wird weiterhin nicht honoriert. Da wird aber hart gearbeitet, und das muss auch vergütet werden.“

Quelle: ABDA

LAV Nds. – @lav_nds

11.02.2020

Übelkeit, Durchfall und Erbrechen – auch Magen-Darm-Infekte machen zur Erkältungszeit die Runde. Regelmäßiges Händewaschen ist jetzt wichtig – insbesondere nach dem Toilettenbesuch und vor der Zubereitung von Speisen. #BZgA #Apotheke Weitere Tipps unter: <https://www.infektionsschutz.de/infektionskrankheiten/krankheitsbilder/magen-darm-infektionen/#c6217>

LAV Nds. – @lav_nds

31.01.2020

Vom 26. bis zum 28. Juni richten wir die Deutsche Apotheker-Fußballmeisterschaft in Barsinghausen aus. Für das Turnier suchen wir noch Verstärkung für unsere LAV-Teams! #Apothekerin oder #Apotheker in #Niedersachsen und Lust auf Kicken? Jetzt anmelden!

<https://www.lav-nds.de/veranstaltungen/deutsche-apotheker-fussballmeisterschaft/>

LAV Nds. – @lav_nds

31.01.2020

Spendenaktion von „Antenne Niedersachsen hilft e.V.“ – #Apotheken in #Niedersachsen spendeten 4.916 Euro für den „Verein für krebskranke Kinder Hannover e.V.“ Insgesamt kamen 170.000 Euro für den Verein zusammen. Darüber freuen wir uns!

@AntenneNds

LAV Nds. – @lav_nds

16.01.2020

Guter Vorsatz weniger #Alkohol? Die BZgA informiert, welche positiven Effekte der Alkoholverzicht auf den Körper haben kann. Auch #Apotheken vor Ort können unterstützen, den guten Vorsatz auf Dauer durchzuhalten. #unverzichtbar #DryJanuary @bzga_de

LAV Nds. – @lav_nds

23.12.2019

Im Einsatz rund um die Uhr! Wer in #Niedersachsen an den Weihnachtsfeiertagen und Neujahr, nach Feierabend, nachts oder sonntags dringend ein #Medikament benötigt, kann auf den Nacht- und Notdienst der #Apotheken vor Ort zählen! #unverzichtbar <https://www.lav-nds.de/aktuelles/apotheken-auch-an-feiertagen-fuer-patienten-da/>



KAMPAGNE DER APOTHEKER

„Einfach unverzichtbar.“ geht ins dritte Jahr

Die 2014 gestartete Kampagne der deutschen Apothekerschaft ist im einheitlichen Look für alle wichtigen Zielgruppen – Öffentlichkeit, Patienten und Politik – dank vieler Motive und Themen breit aufgestellt. Gleichzeitig kann sie von allen Apotheken bundesweit ganz einfach und trotzdem individuell umgesetzt werden. So soll es auch im Jahr 2020 weitergehen.

Seit jetzt zwei Jahren ist die Neuauflage der Kampagne der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände und ihrer Mitgliedsorganisationen mit neuem Polaroid-Look unter dem Motto „Einfach unverzichtbar.“ in ganz Deutschland sichtbar. Während dieser Zeit sind bereits 18 Kampagnenmotive entstanden. Hinzu kamen weitere Motive zu aktuellen Themen und inzwischen weit mehr als 100 Motive von Bürgermeistern und Landräten. Fünf Patientengeschichten wurden veröffentlicht.

HAUPTWELLE 2019 – #UNVERZICHTBAR: DIE LEISTUNGEN DER VOR-ORT-APOTHEKEN

Die „Einfach unverzichtbar.“-Kampagne erreichte in 2019 Rekordbestellzahlen. Mehr als 6.000 Kampagnenpakete wurden im April an Apotheken in ganz Deutschland verschickt. So viele wie nie. Neben den Kampagnenmotiven zu den Themen „Datenschutz“, „Kinder und Arzneimittel“ und „Persönliche Beratung“ konnten die Apotheken sich zwischen einem

Nacht- und Notdienst-Motiv mit Mutter oder mit Vater entscheiden. Über die Bestellplattform www.apothekenkampagne.de hatten registrierte Apotheken zudem die Möglichkeit, ein Nachwuchspaket mit Informationsflyern, Schaufensteraufkleber und Plakaten zu bestellen. Sichtbar war die Kampagne durch Plakatierungen in ganz Deutschland. So erreichte sie beispielsweise am Flughafen in Berlin unter anderem mit den Motiven „Datenschutz“ und „Beratung“ politische Multiplikatoren, während Reisende an insgesamt 65 ICE-Bahnhöfen in ganz Deutschland mit Motiven wie „Kinder und Arzneimittel“ und „Nacht- und Notdienst“ über die unverzichtbaren Leistungen der Apotheken aufgeklärt wurden.

HERBSTWELLE 2019 – #UNVERZICHTBAR: KOMMUNALPOLITIKER AUF PLAKATEN

Die Plakatierungen im Herbst letzten Jahres waren von der Bürgermeister-Aktion geprägt: 55 verschiedene Motive von Bürgermeistern und Landräten aus ganz Deutschland waren




#unverzichtbar
Sichere Perspektiven für junge Apotheker.

„Apotheken vor Ort sind wichtig für die Gesundheitsversorgung im ländlichen Raum.“

Engagiert für die Apotheken vor Ort:
Matthias Kreye, Bürgermeister von Wagenfeld, Niedersachsen



EINFACH UNVERZICHTBAR.

Damit es auch morgen noch Vor-Ort-Apotheken gibt, brauchen wir heute bessere Bedingungen für den Nachwuchs!
www.einfach-unverzichtbar.de




#unverzichtbar
Sichere Perspektiven für junge Apotheker.

„Stadt ohne Apotheke ist wie Celle ohne Fachwerk. Einfach undenkbar.“

Engagiert für die Apotheken vor Ort:
Dr. Jörg Nigge, Oberbürgermeister von Celle, Niedersachsen



EINFACH UNVERZICHTBAR.

Damit es auch morgen noch Vor-Ort-Apotheken gibt, brauchen wir heute bessere Bedingungen für den Nachwuchs!
www.einfach-unverzichtbar.de

© ABDA

bundesweit an Fernbahnhöfen und an stark frequentierten Flächen im politischen Berlin zu sehen. Forderungen wie „Um in Stadtteilen gut versorgt zu sein, brauchen wir Apotheken.“ (Oberbürgermeister Jochen Partsch, Darmstadt) oder „Zur Kultur unserer Stadt gehören auch Apotheken.“ (Oberbürgermeister Peter Kleine, Weimar) zeigten, wie stark die Bedeutung der Vor-Ort-Apotheken vor allem bei Kommunalpolitikern verankert ist – und das nicht nur für die wohnortnahe Gesundheitsversorgung. Parallel zu den Plakaten der Bürgermeister-Aktion, waren auch in den Apotheken vier Motive mit städtischem und ländlichem Charakter präsent und machten unter dem Motto „Zu Hause sind wir dort, wo uns nichts fehlt.“ darauf aufmerksam, wie wichtig die Apotheke vor Ort in allen Regionen Deutschlands und für jede Altersgruppe ist. Die Plakate lagen im Herbst für alle Apotheken der Pharmazeutischen Zeitung bei. Zusätzlich standen die Motive wie gewohnt auch zum Herunterladen auf der Bestellplattform www.apothekenkampagne.de zur Verfügung. Neu seit der Herbstwelle 2019: Es gibt alle Motive auch als Bewegtbildmotive. So erwachen die Plakate auf den Bildschirmen der Offizin als Hingucker zum Leben.

PATIENTENGESCHICHTEN 2019 – #UNVERZICHTBAR: BESONDERE GESCHICHTEN

Auch die erfolgreichen Patientengeschichten wurden im vergangenen Jahr fortgesetzt: Zum Start der Kampagnen-Hauptwelle im Mai wurde die Geschichte von Christel (www.christels-geschichte.de) veröffentlicht. Die 63-jährige Westfälin hatte Brustkrebs und wurde während ihrer Chemotherapie eng durch ihre

Apothekerin betreut. Zum Start der Herbstwelle folgte dann im September das Video über Edgar (www.edgars-geschichte.de). In berührenden Worten erzählen die Eltern des Jungen von seiner lebensbegrenzenden Erkrankung und der Bedeutung, die die Apotheke vor Ort für sie hat. Edgars Geschichte wurde inzwischen über 1,4 Millionen Mal auf den digitalen Kanälen Facebook und Youtube angesehen – und geht den Nutzern sehr ans Herz, wie in den Kommentaren zu lesen ist. Insgesamt wurden die Patientengeschichten der ABDA online schon mehr als 30 Millionen Mal abgerufen. Deshalb wird es auch in 2020 weitere Geschichten von besonderen Menschen geben, für die die Apotheke vor Ort auch in schweren Zeiten einfach #unverzichtbar ist.

DIE BÜRGERMEISTER-AKTION IM ÜBERBLICK

Seit dem Start der Bürgermeister-Aktion im September 2018 sprechen sich Kommunalpolitiker aus ganz Deutschland für die Apotheken vor Ort und bessere Rahmenbedingungen für den pharmazeutischen Nachwuchs aus. 2019 nahm die Aktion Fahrt auf: Insgesamt 59 Vor-Ort-Termine wurden im gesamten Jahr realisiert. Ob im Rathaus in Bonn, im hohen Norden in Pinneberg, im Landkreis Regensburg oder im brandenburgischen Bad Freienwalde – die Bürgermeister und Landräte wurden bei jedem Wetter abgelichtet oder gefilmt.

Viele Termine wurden von Apothekern begleitet, die über die Situation der Gesundheitsversorgung vor Ort aufklärten. Für sie besonders wichtig: Die Kommunalpolitiker nahmen sich viel Zeit für ihr Anliegen und diskutierten mit ihnen über die Gesundheitsversorgung vor Ort. Der persönliche Bezug jedes Oberbürgermeisters,



#unverzichtbar
Wichtige Arzneimittel schnell erhalten.

**„Same-day-delivery?
Heißt bei meiner
Apotheke Botendienst.“**

EINFACH UNVERZICHTBAR.

Apotheken bringen Arzneimittel auch zu ihren Patienten nach Hause. Mehr als 250.000 Mal am Tag.
www.einfach-unverzichtbar.de



#unverzichtbar
Kompetente Beratung & Hilfe sofort.

**„Schnell in die
Apotheke – bevor es
mich richtig erwischt.“**

EINFACH UNVERZICHTBAR.

Apotheken sind erste Ansprechpartner bei akuten Beschwerden. Persönlich, unmittelbar und vor Ort.
www.einfach-unverzichtbar.de



#unverzichtbar
Gut sortierte Reiseapotheke.

**„Sorgenfrei in den
Urlaub, weil wir alles
dabei haben.“**

EINFACH UNVERZICHTBAR.

Individuell und kompetent: Ihre Apotheke berät Sie zu Arzneimitteln, die für unterwegs wichtig sind.
www.einfach-unverzichtbar.de

© ABDA

Bürgermeisters oder Landrats zu den Vor-Ort-Apotheken wird in den entstandenen Motiven deutlich: Die individuelle Fürsprache oder auch Forderungen sind auf die Region, die Stadt oder die Gemeinde zugeschnitten und betonen die persönlichen Gründe der Politiker, sich an der Aktion zu beteiligen.

Auch in Niedersachsen standen Kommunalpolitiker für die Apotheken vor Ort ein: Insgesamt acht Bürgermeister ließen sich bislang im Rahmen der Aktion fotografieren. Das Video des Bürgermeisters aus Baltrum, Berthold Tuitjer, wurde bislang 56.000 Mal auf Facebook aufgerufen und zeigt, dass auf der deutschen Nordsee-Insel die Apotheke eine besondere Bedeutung nicht nur für die Bewohner, sondern auch für Urlauber hat. Einen individuellen Bezug nimmt Bürgermeisterin Annette Niermann (Bad Iburg): „Unsere Apotheken: Die hätten auch Herrn Kneipp gefallen.“ Während Dörpens Bürgermeister Herrmann Wocken und der Oberbürgermeister aus Lüneburg, Ulrich Mädge, die Vor-Ort-Versorgung in den Mittelpunkt ihrer Statements stellen.

MEILENSTEINE UND AUSBLICK DER BÜRGERMEISTER-AKTION

Seit April 2019 werden die fotografierten Bürgermeister-Motive durch eingereichte Motive aus den Bundesländern ergänzt. Mehr als 60 Kommunalpolitiker konnten von ihren Apothekern zusätzlich davon überzeugt werden, sich an der Aktion zu beteiligen und ein Statement zur Situation der Apotheken vor Ort abzugeben. So konnte bereits nach einem Jahr – im Oktober 2019 – das 100. Bürgermeister-Motiv (Oberbürgermeister Marc Weigel aus Neustadt an der Weinstraße) veröffentlicht werden. Und auch für

2020 ist einiges geplant: Kommunalpolitiker aus alle Regionen Deutschlands sollen sich weiterhin – auch Richtung Bundespolitik in Berlin – für bessere Bedingungen für die Vor-Ort-Apotheken aussprechen.

AUSBLICK KAMPAGNENJAHR 2020

Das Kampagnenjahr 2020 läuft bereits auf Hochtouren. Neue Kampagnenmotive, weitere Termine bei Bürgermeistern vor Ort und großflächige Plakatierungen in ganz Deutschland sind in Arbeit. Seit Anfang März haben wieder alle Apotheken die Möglichkeit, Kampagnenmaterialien für die Offizin zu bestellen. Auf der Bestellplattform www.apothekenkampagne.de stehen den registrierten Apotheken vier neue Plakatmotive in den Formaten DIN A1 und A2 zur Auswahl bereit.

Wie bereits in den vergangenen Jahren gibt es auch in diesem Jahr zusätzliche Bestellangebote. Neben den beliebten Papiertüten zur Abgabe von Rezepturen können in diesem Frühjahr aufmerksamkeitsstarke Postkarten zu den Leistungen der Apotheken vor Ort sowie Pakete zur Bewerbung der Berufe in der Apotheke geordert werden.

Ab Mai heißt es Augen offenhalten. Auf vielen Werbeflächen bundesweit werden wieder die neuen Kampagnenmotive zu sehen sein – in der Apotheke und verbreitet im öffentlichen Raum. Auch die Apotheken in Niedersachsen können auf die Leistungen der Apotheken vor Ort aufmerksam machen, indem sie die neuen Plakatmotive ab Mai in ihrer Offizin aushängen und ein aktiver Teil der bundesweiten „Einfach unverzichtbar.“-Kampagne werden.

» ABDA/ Agentur Cyrano, redaktion@lav-nds.de

NIEDERSACHSENS APOTHEKEN HELFEN

170.000 Euro für Kinder

Die Freude war groß: Im Januar überreichte der Radiosender Antenne Niedersachsen im Rahmen seiner Spendenaktion einen Scheck mit insgesamt 170.000 Euro an den „Verein für krebskranke Kinder Hannover e.V.“ Auch Apotheken aus Niedersachsen unterstützten die Aktion.

Seit 2007 setzt sich der Radiosender Antenne Niedersachsen mit seinem Verein „Antenne hilft e.V.“ für Kinder in Niedersachsen ein und bittet in der Adventszeit um Spenden. Jede Spende wird ohne Abzug an die Empfänger weitergegeben. Die Apothekerkammer Niedersachsen und der Landesapothekerverband Niedersachsen e.V. (LAV) unterstützten im vergangenen Jahr den Spendenaufruf, nachdem in den Vorjahren dank des Engagements der niedersächsischen Apotheker viele Euros für bedürftige Kinder gesammelt werden konnten. Auch in 2019 ist in der Weihnachtszeit wieder eine großartige Summe zusammengekommen: Über 4.900 Euro haben die Apothekerinnen und Apotheker in Niedersachsen gespendet.

überreichte den Scheck symbolisch an die Vorsitzende des Vereins für krebskranke Kinder e. V.: „Sie leisten tolle Arbeit. Machen Sie weiter so.“ Mit großer Freude nahm Bärbel Düttemeyer den Scheck entgegen und bedankte sich. „170.000 Euro ist eine Summe, mit der wir nie gerechnet hätten. Vielen Dank an alle Menschen, die so zahlreich gespendet und uns unterstützt haben.“ Der Verein habe wieder die Möglichkeit mit so viel Engagement Projekte durchzuführen und den Aufenthalt der Kinder und deren Familien in der Klinik zu erleichtern. Er unterstützt unter anderem den Schulunterricht in der Klinik durch Computer und Lernsoftware und ermöglicht die Anbindung an die heimische Schule durch ein Fernschulprojekt. „Das ist ein Konzept, das ein Stück Normalität in den Alltag

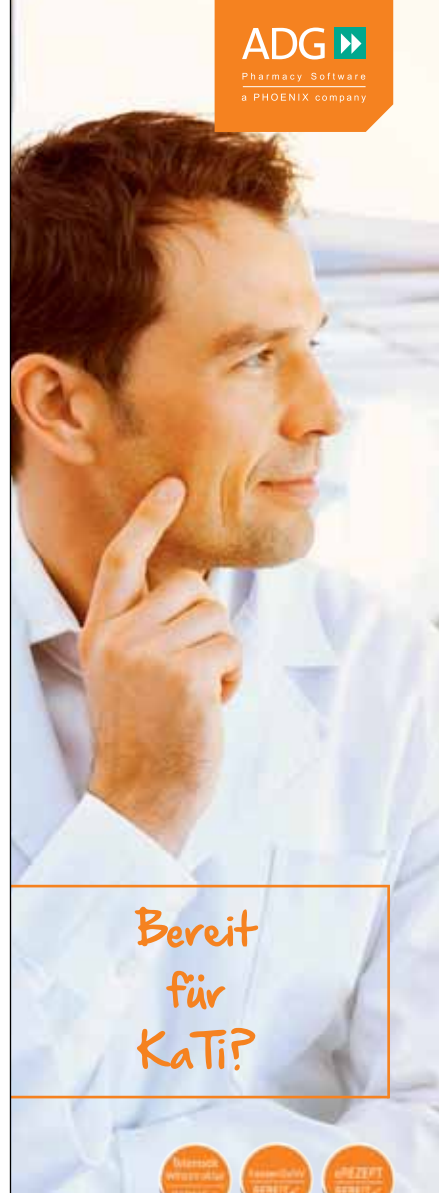


Die Bereitschaft sich zu engagieren und Verantwortung zu übernehmen ist bei den Apothekern und Hörern von Antenne Niedersachsen groß. V. l.: Cathrin Burs (Apothekerkammer Niedersachsen), Kerstin Deike (Bahlsen), Frank Germeshausen (LAV), Frederike Andritzky, (Verein für krebskranke Kinder Hannover e.V.), Bärbel Düttemeyer (Verein für krebskranke Kinder Hannover e.V.), Dominik Schollmayer (Antenne Niedersachsen) und Ina Bartels (LAV).

Antenne Niedersachsen und Moderator Dominik Schollmayer haben einen großen Spendenmarathon mit dem Versprechen gestartet, solange zu moderieren, bis die Spendengrenze von 100.000 Euro erreicht werde. Diese Marke wurde nicht nur geknackt, sondern auch weit überschritten: Insgesamt kam eine Spendensumme von 170.000 Euro zusammen. Im Januar fand im Radiosender von Antenne Niedersachsen die offizielle Spendenübergabe statt, bei der auch die Präsidentin der Apothekerkammer Niedersachsen, Cathrin Burs, der stellvertretende Vorstandsvorsitzende des LAV, Frank Germeshausen, sowie Ina Bartels vom LAV-Vorstand teilnahmen. Carsten Hoyer, Geschäftsführer und Programmdirektor von Antenne Niedersachsen,

bringt und den Kindern hilft, den Anschluss nicht zu verpassen“, sagte Ina Bartels. „Durch das Stellen von kostenlosen Elternwohnungen auf dem Klinikgelände und den verfügbaren Eltern- und Spielzimmern auf der Krebsstation wird eine Wohlfühlumgebung gestaltet, damit Kinder gesund werden können“, stellte Kammerpräsidentin Burs zustimmend fest. Und auch Frank Germeshausen zeigte sich von der Arbeit des Vereins beeindruckt: „Der Verein bietet eine Vielzahl an Maßnahmen, um die Patienten und deren Familien darin zu unterstützen, in einer neuen Situation klar kommen zu müssen.“ Nach der feierlichen Scheckübergabe fand noch eine Führung durch die Senderäume von Antenne Niedersachsen statt.

» Panagiota Fyssa (Apothekerkammer), redaktion@lav-nds.de



Bereit
für
KaTi?



ADGRAYCE T

Mit der **ADGRAYCE T** sind Sie bereit für KaTi

-  die Kassensicherungsverordnung
-  die Anbindung an die Telematikinfrastruktur
-  Services wie den eMedikationsplan und das eRezept
-  alle täglichen Aufgaben in Ihrer Apotheke

www.adg.de/adgrayce

ADG. Wir machen das.

MEDITATION IN DER MEDIZIN

Gelassener mit Achtsamkeit

Achtsamkeit liegt voll im Trend. Ob in Medizin, Schule oder Business – sie scheint die Allzweckwaffe für alle Lebenslagen zu sein. Achtsamkeit verspricht mehr Gesundheit und höhere Lebensqualität. In einer immer unruhiger werdenden Welt soll sie zur inneren Ruhe verhelfen. Doch was ist Achtsamkeit eigentlich? Ein weiterer Lifestyle-Trend oder ein wirksames Konzept?



Bereits während ihres Psychologie-Studiums in den 1990er Jahren kam Dr. Gerlinde Geiss-Mayer aus Bad Zwischenahn zur Achtsamkeit.

Die gebürtige Bayerin war katholisch erzogen worden und interessierte sich für Spiritualität und fremde Religionen. Auch wenn dies damals in der wissenschaftlichen Psychologie noch recht verpönt war, wie die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin sagt. Ein buddhistischer Meditationskurs in der Schweiz machte die junge Studentin neugierig: „Meditation war damals noch etwas ganz Exotisches. Ich wollte wissen, was dahintersteckt.“ Die Wirkung der Meditation verblüffte sie: „Nach zwei Tagen merkte ich, wie sich eine Spannung in meinem Rücken löste. Im Laufe des dritten oder vierten Tages wurde ich ruhiger und sehr viel friedlicher. Ich konnte mich selbst und meine Umwelt besser und klarer wahrnehmen.“ Ab da an gehörte die Achtsamkeit zu Dr. Gerlinde Geiss-Mayers Leben, auch als sie nach dem Studium an der Universität Oldenburg im Bereich Klinische Psychologie und Palliativmedizin forschte und

lehrte. Heute bietet die Psychoonkologin und Expertin für Sterbe- und Trauerbegleitung selbst Meditation und Achtsamkeitstraining an.

Doch nicht nur bei seelischen Leiden wird mit Achtsamkeit gearbeitet. Unter anderem kommt sie auch in der Schmerzmedizin, Geburtshilfe und Pädagogik zum Einsatz oder der Unternehmensführung. So hat beispielsweise die Hochschule Osnabrück 2017 ein Projekt „Mindful Leadership“ gestartet, das sich mit Achtsamkeit, Führung und Zusammenarbeit beschäftigt und Meditationskurse für Studierende und Mitarbeitende anbietet.

Die Angebotsvielfalt zur Achtsamkeit ist beachtlich. Allein der „Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT“ mit Sitz in Berlin zählt nach eigenen Angaben über 1.000 zertifizierte Mitglieder. Gleichzeitig ist in den vergangenen Jahren ein Medien-Hype entstanden mit einer Vielzahl von Ratgebern. Für Außenstehende wirkt das Ganze etwas verwirrend. Das fängt schon bei den Begriffen Achtsamkeit und Meditation an. Laut Duden stammt das Wort Meditation vom lateinischen „meditatio“ ab, das übersetzt so viel wie „nachdenken, nachsinnen, überlegen“ bedeutet. Die Meditation als spirituelle Praxis ist im Christentum ebenso bekannt wie im Buddhismus oder Hinduismus. In den fernöstlichen Religionen hat sie jedoch einen ganz besonderen Stellenwert. So geht auch die Achtsamkeit vor allem auf buddhistische Lehren zurück. Dabei ist die Meditation das Werkzeug für die Schulung der Achtsamkeit, wie Dr. Gerlinde Geiss-Mayer erläutert. Achtsamkeit ist demnach die Grundlage der Meditation als besonderer Wahrnehmungszustand, aber auch eine Eigenschaft oder Geisteshaltung, die durch Meditation erreicht werden kann. Das bedeutet: ohne Achtsamkeit keine Meditation. Allerdings können Menschen auch ohne zu meditieren achtsam sein, zum Beispiel bei alltäglichen Verrichtungen oder im Umgang mit Anderen.

„ACHTSAMKEIT IST KEIN WUNDERMITTEL, SONDERN HARTE ARBEIT“

Bekannt geworden ist die Achtsamkeit in der westlichen Medizin und Gesellschaft insbesondere durch den Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn. Der US-Amerikaner entwickelte Ende der 1970er Jahre die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), im Deutschen meist übersetzt mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Ziel war es, die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Erkrankungen zu verbessern. „Mit MBSR wurden erstmals buddhistische Kern-Praktiken aus ihrem spirituellen Kontext

+ Nähere Informationen zum Projekt „Mindful Leadership“ unter: www.hs-osnabrueck.de/mindful-leadership/



Kam während ihres Psychologie-Studiums zur Meditation: Dr. Gerlinde Geiss-Mayer, die unter anderem Psychoonkologin und Expertin für Trauer- und Sterbegleitung ist, bietet heute in ihrer Praxis in Bad Zwischenahn selbst Achtsamkeitstraining und Meditation an.

VIELE KURSANGEBOTE

Zu Meditation und Achtsamkeitstraining gibt es eine Vielzahl von Angeboten. Die Mitglieder des Verbandes der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT müssen nach eigenen Angaben nicht nur eine zertifizierte Ausbildung in einem vom Verband anerkannten Institut nachweisen, sondern sich auch zu regelmäßigen Fortbildungen sowie einer eigenen Achtsamkeitspraxis verpflichten. Auf seiner Webseite www.mbsr-verband.de stellt der Verband ein Verzeichnis der Achtsamkeitslehrenden bereit.

Einstiegsurse für MBSR dauern in der Regel acht Wochen. Einige Krankenkassen bezuschussen diese Kurse, vorausgesetzt die Anbieter erfüllen bestimmte Qualitätskriterien und wurden durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Bei den Versicherern können entsprechende Anbieter erfragt werden.

geschält und wissenschaftlich überprüfbar in einem Kurs-Konzept zusammengestellt“, berichtet Gerlinde Geiss-Mayer. Die Methode ist weit verbreitet und Gegenstand etlicher wissenschaftlicher Studien, die positive Effekte aufzeigen. Zudem gibt es Abwandlungen und Weiterentwicklungen, beispielsweise die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Diese soll dabei helfen, Menschen mit Depressionen vor Rückfällen zu bewahren. Ist die Achtsamkeit also ein Wundermittel? „Überhaupt nicht“, sagt Günter Hudasch, Diplom-Biologe und Vorsitzender des Verbandes der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT.

„ACHTSAMKEIT IST HARTE ARBEIT. UND MENSCHEN, DIE BEGINNEN ZU MEDITIEREN, HABEN MEIST EIN ERNSTHAFTES PROBLEM, WIE DAUERHAFT ÜBERLASTUNG ODER CHRONISCHE SCHMERZEN.“

Günter Hudasch



Günter Hudasch ist Vorsitzender des Verbandes der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT. Der Diplom-Biologe hat als Trainer bei Forschungsprojekten mitgearbeitet und ist überzeugt, dass die „Mindfulness-Based Stress Reduction“ weiter an Bedeutung gewinnen wird.

Nach einem Wellnessprogramm hört sich Achtsamkeitstraining tatsächlich nicht an: Der Meditierende versucht sich bei den Übungen ganz auf sich selbst und die Gegenwart zu konzentrieren, ohne dabei die eigenen Eindrücke und Wahrnehmungen, wie zum Beispiel Zukunftsängste oder körperliche Schmerzen, zu beurteilen. Und das ist viel schwieriger, als man glauben möchte. Denn der menschliche Geist ist ständig in Bewegung, denkt an Vergangenes oder stellt sich Zukünftiges vor. Dabei ordnet und bewertet er seine Gedanken auch noch permanent. Um aus diesem Gedankenkarussell auszusteigen, gibt es verschiedenen Techniken wie die Konzentration auf den eigenen Atem (Atemmeditation) oder das bewussteerspüren des eigenen Körpers (Body-Scan). Negative Gedanken oder Empfindungen sollen dabei nicht ausgeblendet, sondern neutral beobachtet werden. Das erfordert einige Übung und auch Ausdauer.

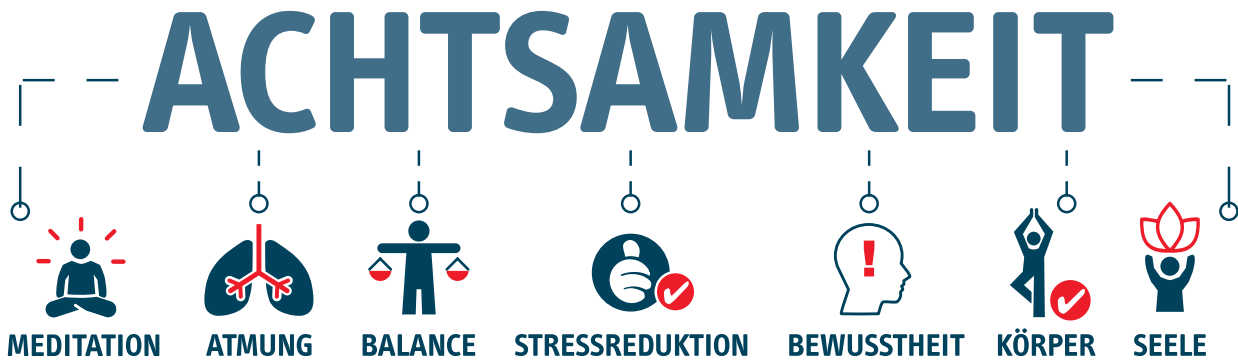
Übung und Ausdauer ist gefragt, um aus dem alltäglichen Gedankenkarussell auszusteigen. Techniken wie die Konzentration auf den eigenen Atem (Atemmeditation) oder das bewussteerspüren des eigenen Körpers (Body-Scan) können dabei helfen.

Experten empfehlen eine tägliche Meditationszeit von 30 bis 45 Minuten. Die Mühe kann sich lohnen. MBSR-Anwender berichten, dass sie ruhiger und gelassener geworden seien und mit belastenden Situationen besser umgehen könnten. „Die Achtsamkeit ist eine zusätzliche Instanz, wie ein innerer Beobachter“, erklärt Gerlinde Geiss-Mayer.

„Wir nehmen Körper und Geist differenzierter wahr. So können wir neue Erkenntnisse über uns selbst und unsere Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsmuster gewinnen. Das gibt uns die Freiheit zu entscheiden, wie wir in bestimmten Situationen reagieren möchten.“

DAS UNVERÄNDERLICHE AKZEPTIEREN UND GELASSEN DAMIT UMGEHEN

Der Mensch neige zum Drama, sagt Günter Hudasch. „Negatives wird verstärkt wahrgenommen und wir gehen oft vom Schlimmsten aus. Genau hinzuschauen und auf alles gefasst zu sein, war ein evolutionärer Vorteil“, so der Biologe. Heute allerdings bereitet dieses automatisierte Verhaltensmuster häufig Probleme. Viele kennen das Gefühl, sich vor Angst wie gelähmt zu fühlen. Furcht kann das Denken und die Entscheidungsfähigkeit blockieren. Das vergrößert wiederum die Angst. Ein Kreislauf, der belastet und den eigenen Handlungsspielraum einengt.



© Truefit/pix / stock.adobe.com

MBSR soll dabei helfen, ihn zu durchbrechen. „Wenn ich mich selbst und meine eigenen Empfindungen neutral beobachten kann, bemerke ich nicht nur das Negative, sondern erkenne auch das Positive,“ erläutert Günter Hudasch. Es geht also um einen möglichst umfassenden Blick. MBSR-Experten sprechen deshalb auch davon, die eigene Wahrnehmung „weit zu stellen“. Im Gegensatz dazu steht die Konzentration zum Beispiel auf den Atem, die sich gezielt auf eine Sache fokussiert. Der neutrale Blick auf sich selbst, der Negatives und Positives gleichwertig nebeneinander betrachte und sich nicht am Negativen festklammere, helfe Unabänderliches zu akzeptieren, sagt Günter Hudasch (lesen Sie hierzu auch das Interview „Akzeptanz kann den Schmerz verringern“ auf S. 14). „Schmerz und Kummer gehören nun mal zum Leben. Wenn wir das Drama aus dieser Tatsache herausnehmen, gewinnen wir deutlich an Lebensqualität.“ Meditierende Menschen könnten sich in Stresssituationen schneller wieder beruhigen, hat der Achtsamkeitslehrer beobachtet. Zudem helfe die Achtsamkeit sich vor Überlastung zu schützen. Wer sich selbst genau wahrnehme, erkenne Warnsignale und könne rechtzeitig gegensteuern.

Regelmäßige Meditation wirkt sich auch auf die Struktur des Gehirns aus. „In Forschungsprojekten konnten schon nach acht Wochen Aufmerksamkeitstraining bei den Probanden im linken präfrontalen Kortex, der für die Konzentration verantwortlich ist, eine Zunahme von grauer Substanz nachgewiesen werden, was auf neue neuronale Verbindungen schließen lässt“, berichtet Günter Hudasch, der als Trainer mit der Max-Planck Gesellschaft für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig zusammen gearbeitet hat. „Ähnliches gilt für die Insula, die für die Körperwahrnehmung zuständig ist.“ Gleichzeitig habe sich die Amygdala, die wichtig für das Empfinden von Angst sei, leicht verkleinert, so der Biologe. Durch ständige Übung passt sich das Gehirn wie ein Muskel an neue

Anforderungen an. Wissenschaftlicher bezeichnen dies als Plastizität. Neben einer verringerten Stressanfälligkeit soll MBSR auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessern. Kein Wunder also, dass sie auch in der Arbeitswelt große Beachtung findet. Einige Kritiker warnen davor, Achtsamkeit ausschließlich zur Leistungssteigerung im Job anzuwenden. Denn langfristig könne dies zur Ausbeutung eigener Ressourcen und Überlastung führen. Auch Dr. Gerlinde Geiss-Mayer sieht dieses Risiko, allerdings nicht bei richtiger Durchführung der Meditation. „Zur Achtsamkeit gehören zwei

Regelmäßige Meditation verändert die Gehirnstruktur

Menschen, die regelmäßig meditieren, können sich in Stresssituationen schneller wieder beruhigen. Es fällt ihnen leichter Unabänderliches zu akzeptieren anstelle es übermäßig zu dramatisieren. Sie lernen einen neutralen Blick auf sich selbst zu werfen und können so z. B. Warnsignale des Körpers rechtzeitig erkennen.

Anzeige

Steuerfragen? Treuhand Hannover!

Individuelle und persönliche Steuerberatung für Apotheken

Buchführung und Steuerberatung

- BIDA® – Buchführung in der Apotheke
- Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Jahresabschluss
- Steuergestaltung
- Steuererklärungen
- Begleitung bei Betriebsprüfungen
- Verfahrensdokumentation und Internes Kontrollsystem (IKS)
- Vorsorgeberatung

Erfolgskontrolle und Benchmarking

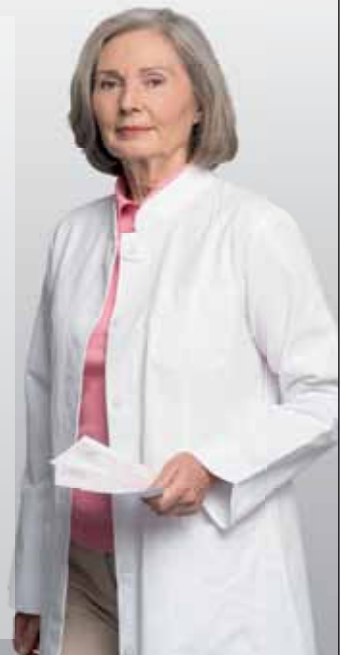
- Interne/Externe Betriebsvergleiche (IBV/EBV)
- Laufende Ergebnisplanung

Apothekenorganisation

- Personal- und Organisationsberatung
- EinkaufsCheck
- Steigerung der Arbeitgeberattraktivität
- Strategieberatung
- Marketingberatung
- Optimierung der kaufmännischen Prozesse

Apothekenübergabe/-übernahme

- Apothekenwertermittlung
- Existenzgründungsberatung
- Apothekenübergabe in der Familie
- Kauf- und Pachtberatung



Treuhand Hannover GmbH
Steuerberatungsgesellschaft
Niederlassung Hannover
Hildesheimer Str. 271 · 30519 Hannover
Tel.: 0511 83390-0 · Fax: 0511 83390-340
www.treuhand-hannover.de

treuhand
erfolgreich steuern

Pole, zum einen die Weisheit und zum anderen das Mitgefühl mit sich selbst und anderen als grundlegende Übung. Beide Pole sollen sich gegenseitig die Balance halten.“

Wie die meisten wirksamen Verfahren kann auch MBSR Nebenwirkungen haben. Dr. Gerlinde Geiss-Mayer sagt, dass die Meditation bei psychischen Erkrankungen, die mit einer gestörten Wahrnehmung der eigenen Person sowie der umgebenden Welt zusammenhängen, nicht das erste Mittel der Wahl und mit Bedacht einzusetzen sei. „Auch die Akzeptanz, die in der Achtsamkeit einen zentralen Platz einnimmt, darf nicht falsch verstanden werden als vor-schnelle Befriedung von seelischen Wunden. Traumata, wie sie beispielsweise durch Gewalt oder Missbrauch entstehen können, benötigen eine tiefe emotionale Auseinandersetzung, um heilen zu können.“ Hier könne Achtsamkeit die

Therapie ergänzen, nicht aber ersetzen. Deshalb rate der MBSR-MBCT-Verband bei Depressionen, Neigung zu Psychosen und Traumata zu einer psychotherapeutischen Begleitung während des Trainings. Solche individuellen Risiken würden von MBSR-Lehrenden jedoch bereits im Erstgespräch vor Kursbeginn erfragt, sagt Dr. Geiss-Mayer. Für die meisten Menschen könne Achtsamkeitsmeditation aber ein echter Gewinn sein, betont Günter Hudasch. Er ist überzeugt, dass das Verfahren weiter an Bedeutung gewinnen wird.

» A. Rehder, redaktion@lav-nds.de



Prof. Dr. Matthias Karst

© Medizinische Hochschule Hannover

„AKZEPTANZ KANN DEN SCHMERZ VERRINGERN“

Prof. Dr. med. Matthias Karst ist Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Psychotherapie, Akupunktur und Palliativmedizin. An der Medizinischen Hochschule Hannover leitet der Oberarzt die Schmerzambulanz, die mit psychotherapeutischen, physikalischen, komplementär-medizinischen, interventionellen und pharmakologischen Therapien arbeitet.

Welchen Nutzen kann die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) innerhalb der Therapie von chronischen Schmerzen haben?

Karst: Schmerz ist immer etwas Persönliches. Nicht das Knie selbst hat Schmerzen, sondern der Mensch, zu dem das Knie gehört. Und der Schmerz hat auch immer einen Raum im Körper. Bei der Achtsamkeitsmeditation geht es darum, sich seiner selbst möglichst neutral gewahr zu werden, wie ein Forscher oder Wissenschaftler. Dabei wird man nicht nur den Schmerz spüren, sondern auch alle Empfindungen, die frei von Schmerzen sind. Wer auch das Gute sieht, kann den Schmerz leichter als Teil seines Lebens akzeptieren. Der Schmerz hat dann nicht mehr die elementare Bedeutung wie früher, er verliert seine Herrschaft über das Denken. Es entsteht Raum für positive Gedanken und Empfindungen, die wichtige Ressourcen sind.

Gegen den Schmerz selbst kann die Meditation also nichts ausrichten?

Karst: Wichtig ist zunächst, den Schmerz als Teil seines Lebens zu akzeptieren. Nach einer Operation oder schweren Erkrankung möchten die Patienten den Schmerz möglichst schnell in den Griff bekommen, um ihr altes Leben wieder aufzunehmen. Der Kampf gegen den Schmerz ist aber auch immer ein Kampf gegen sich selbst. Und wir wissen, dass dieser Kampf den Schmerz wiederum verstärken kann. Insofern kann die Akzeptanz den Schmerz auch verringern.

Kann Meditation die Medikamententherapie ersetzen?

Karst: Hier müssen wir zwischen den verschiedenen Schmerzarten unterscheiden. Bei strukturell bedingten Schmerzen, die zum Beispiel durch Tumore oder Entzündungsprozesse verschiedener Ursachen ausgelöst werden können, behandeln wir auch medikamentös, um zum Beispiel schmerzhafte Entzündungsprozesse zu hemmen. Bei funktionellen chronischen Schmerzen stellt sich das anders dar. Wir wissen, dass Schmerz auch alleine durch eine Erwartungshaltung entstehen kann als Ergebnis bestimmter Gehirnaktivitäten. Dagegen können Medikamente ursächlich nichts ausrichten. Dafür sind andere Verfahren, wie eine Psychotherapie oder Achtsamkeitsmeditation besser geeignet, die aber pharmakologisch unterstützt werden können.

» Interview: A. Rehder, redaktion@lav-nds.de

MASERNSCHUTZGESETZ

Was Apotheker jetzt wissen sollten

Am 1. März ist das Masernschutzgesetz in Kraft getreten. Für Kita-Kinder und Schüler sowie Erzieher, Lehrer und medizinisches Personal gilt nun die Impfpflicht. Auch Apotheker klären rund um die Masernimpfung auf.

Der Masernerreger gehört zu den ansteckendsten Viren überhaupt. Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch per Tröpfcheninfektion beim Husten, Niesen oder Sprechen. Dabei überwindet das Masernvirus mehrere Meter durch die Luft. Nahezu jeder Kontakt zwischen einem Erkrankten und einer Person, die nicht geimpft ist und noch nie daran erkrankt ist, führt zu einer Ansteckung. Mehr als 95 Prozent der Infizierten zeigen Symptome. Die Erkrankung ist keine banale Kinderkrankheit – sie kann auch immunnaive Erwachsene treffen. Die Inkubationszeit liegt bei acht bis zehn Tagen, dann treten die ersten Symptome auf. Dazu zählen hohes Fieber, Husten, Schnupfen, Bindehautentzündung und Entzündungen im Nasen-Rachen-Raum. Der typische Hautausschlag, das Masern-Exanthem, tritt erst einige Tage danach auf. Masern schwächen das Immunsystem, sodass Superinfektionen folgen können.

ALLES ANDERE ALS HARMLOS

Zu den möglichen Komplikationen einer Maserninfektion zählen Mittelohr- und Atemwegsentzündungen bis hin zu Pneumonien sowie Enzephalitis. Eine solche Gehirnentzündung tritt bei etwa 1 von 1.000 Erkrankten auf. 10 bis 20 Prozent der Patienten mit Masern-Enzephalitis sterben daran; 20 bis 30 Prozent leiden unter Folgeschäden wie geistiger Behinderung oder Lähmungen. In sehr seltenen Fällen entwickeln Kinder, die in ihren ersten Lebensjahren eine Masern-Infektion durchgemacht haben, nach Jahren eine subakute sklerosierende Panenzephalitis (SSPE), eine fortschreitende und nicht heilbare Entzündung des Gehirns, die immer tödlich endet. Neue Studien zeigen zudem, dass eine Maserninfektion dauerhaft das Immunsystem schwächt. Es spricht also vieles für die Impfung, die Kinder laut Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut (RKI) im Alter von 11 bis 14 Monaten erhalten

sollten. Wenn das Kind bereits früher in eine Gemeinschaftseinrichtung wie eine Kita gehen soll, kann die Erstimpfung auch schon mit neun Monaten erfolgen. Die zweite Masernimpfung kann vier Wochen nach der ersten erfolgen und soll im Alter von 15 bis 23 Monaten verabreicht werden. Außerdem empfiehlt die STIKO die einmalige Impfung für alle nach 1970 Geborenen ohne Impfung, bei unklarem Impfstatus oder die nur einmal in der Kindheit geimpft wurden.

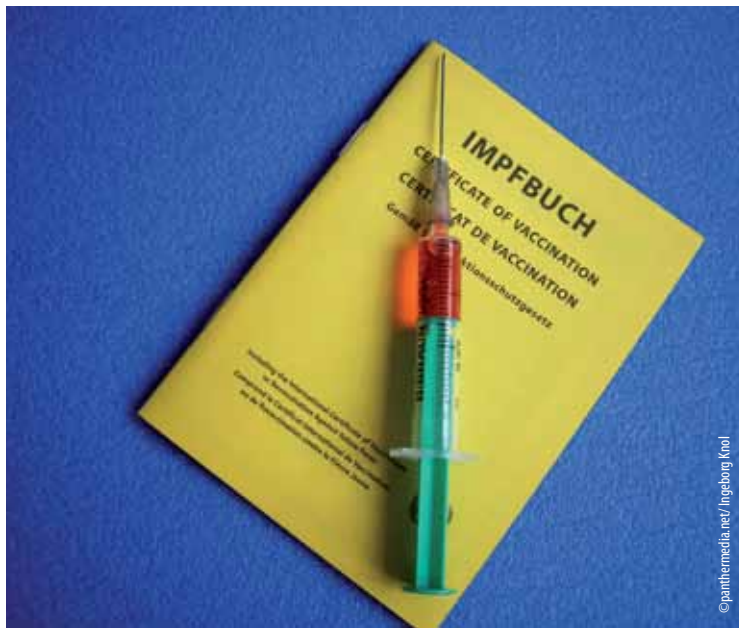
IMPFQUOTEN ZU NIEDRIG

Für den sogenannten Herdenschutz, der unter anderem auch jüngere Säuglinge schützt, ist eine Immunität in der Bevölkerung von 95 Prozent erforderlich. Dieses Ziel wurde in Deutschland aber bislang auf freiwilliger Basis nicht erreicht. Die letzten Auswertungen der Schuleingangsurhebungen zeigen, dass zwar 97,1 Prozent der Kinder die Erstimpfung erhalten haben, aber nur 93 Prozent die zweite. Und tatsächlich kommt es in Deutschland immer wieder zu Masernepidemien. Die Zahlen schwanken dabei von Jahr zu Jahr. 2019 wurden in der Bundesrepublik 594 Masernfälle registriert, 2018 waren es 677 und im Vorjahr 1.032 Fälle.

Herdenschutz

Der sogenannte Herdenschutz oder die Herdenimmunität schützt Menschen, die sich z.B. aufgrund einer chronischen Erkrankung nicht impfen lassen können oder Babys, die noch zu jung sind für die Impfung. Diese nicht geimpften Personen sind darauf angewiesen, dass die Menschen in ihrem Umfeld geimpft sind und ihnen Schutz vor der Ausbreitung und Ansteckung mit der Krankheit bieten.





Alle, die am 1. März 2020 bereits in den betroffenen Einrichtungen betreut werden oder tätig sind, müssen den Nachweis der Impfung oder Immunität gegen Masern bis zum 31. Juli 2021 vorlegen, also den Impfpass oder das Kindervorsorgeheft vorzeigen.

Grund genug für die Bundesregierung, die Impfung für bestimmte Personengruppe in Deutschland zur Pflicht zu machen. Nach unzähligen Debatten beschloss der Bundestag am 14. November 2019 das sogenannte Masernschutzgesetz, das der Bundesrat am 20. Dezember billigte. Es ist am 1. März dieses Jahres in Kraft getreten.

FÜR WEN GILT DIE IMPFPFLICHT?

Alle Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr, die eine Kita, einen Kindergarten oder die Schule besuchen, müssen gemäß STIKO-Empfehlung geimpft sein, das heißt je nach Alter mindestens die erste Impfung bereits erhalten haben. Auch Erzieher, Tagesmütter und -väter sowie Lehrer unterliegen der Impfpflicht, wenn sie nach 1970 geboren sind und nicht per ärztlichem Attest nachweisen können, dass sie eine Maserninfektion durchgemacht haben. Hintergrund ist, dass alle vor 1970 Geborenen mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit eine Maserninfektion durchgemacht haben. Der erste zugelassene Masernimpfstoff kam 1963 in den USA auf den Markt.

Die Impfpflicht gilt darüber hinaus für nach 1970 Geborene, die in Gemeinschaftseinrichtungen oder medizinischen Einrichtungen arbeiten. Darunter fallen auch Zahnärzte und deren Angestellte, Hebammen, Logo- und Ergotherapeuten, Homöopathen und weitere Berufe. Für das Personal öffentlicher Apotheken gilt die Impfpflicht nicht, wohl aber für stationär tätige

Apotheker. Außerdem müssen Flüchtlinge und Asylbewerber in Gemeinschaftsunterkünften gegen Masern geimpft sein. Wer neu in eine Einrichtung aufgenommen wird, muss den Nachweis bei Anmeldung erbringen. Alle, die am 1. März 2020 bereits in den betroffenen Einrichtungen betreut werden oder tätig sind, müssen den Nachweis der Impfung oder Immunität bis zum 31. Juli 2021 vorlegen, also den Impfpass oder das Kindervorsorgeheft vorzeigen. Mit dem zweiten Geburtstag muss die zweite Impfung erfolgt sein oder nachgewiesen werden, dass bereits nach der Erstimpfung ein ausreichend hoher Antikörperspiegel erreicht wurde. Ausgenommen sind Personen, bei denen die Masernimpfung aus medizinischen Gründen kontraindiziert ist, zum Beispiel Schwangere.

KEIN MONOVALENTER IMPFSTOFF VERFÜGBAR

In Deutschland steht kein monovalenter Impfstoff, also die alleinige Masernimpfung, zur Verfügung. Da sowohl die STIKO als auch die Gesundheitsbehörden weltweit schon seit vielen Jahren die Kombinationsimpfung gegen Mumps, Masern und Röteln (MMR) oder Mumps, Masern, Röteln und Windpocken (Varizellen) – kurz MMRV – empfehlen, produzieren die großen Impfstoffhersteller wie GSK und MSD keine monovalenten Masernimpfstoffe mehr. Das Paul-Ehrlich-Institut listet zwar noch den Masern-Impfstoff Merieux (Zulassungsinhaber EurimPharm Arzneimittel GmbH), doch dieses Produkt wird in Deutschland nicht vermarktet und ist auch nicht mehr importierbar. Die Kombinationsimpfstoffe gelten als nicht schlechter verträglich als ein Einzelimpfstoff. „Die Nachweispflicht eines Impfschutzes oder einer Immunität gegen Masern gilt auch, wenn zur Erlangung von Impfschutz gegen Masern ausschließlich Kombinationsimpfstoffe zur Verfügung stehen“, stellt das Bundesgesundheitsministerium (BMG) in einem FAQ klar. Lediglich bei Lieferengpässen können die Fristen für die Nachweispflicht von den Gesundheitsämtern gegebenenfalls verlängert werden. Zur Verfügung stehen laut PEI-Liste M-M-RVaxpro®, Priorix®/Priorix®-Tetra inklusive Reimporte sowie ProQuad®.

Manche fürchten vielleicht bei unklarem Impfstatus eine „Überimpfung“, wenn sie sich impfen lassen. Von zusätzlichen Impfungen bei bereits bestehendem Impfschutz geht jedoch laut STIKO kein besonderes Risiko aus. Nach einer zweimalig verabreichten Masernschutzimpfung geht man von einem lebenslangen Schutz aus. Masernerkrankungen traten hierzulande bislang nur bei Ungeimpften oder in seltenen Fällen bei

nur einmal Geimpften auf. Es gibt im Übrigen keine wissenschaftliche Evidenz dafür, dass eine durchgemachte Maserninfektion ein besseres Nutzen-Risiko-Verhältnis hat als die Schutzimpfung, eher im Gegenteil. Der Körper hat keinen Vorteil, die „echte“ Infektion durchzumachen. Die Schutzwirkung der MMR-Immunisierung liegt nach der ersten Impfung laut RKI bei 94 bis 95 Prozent und steigt nach der zweiten auf bis zu 99 Prozent. Es gibt jedoch keinen 100-prozentigen Schutz für alle Geimpften, ein Impfversagen ist in seltenen Fällen möglich, zum Beispiel bei einer Immundefizienz oder Fehllagerung des Impfstoffs.

WIE GUT VERTRÄGLICH IST DIE IMPFUNG?

Impfgegner und Impfskeptiker führen als Argument gegen die Masernimpfung oft die Nebenwirkungen an. Milde unerwünschte Wirkungen sind in der Tat häufig bis sehr häufig, schwere

dagegen sehr selten. Bei mindestens einem von zehn Geimpften kommt es zu einer Rötung und Schwellung der Injektionsstelle für ein bis zwei Tage, oft auch zu Schmerzen. Infektionen der oberen Atemwege sind ebenfalls häufig. Bei etwa 5 bis 15 Prozent der Geimpften kommt es zwischen dem 7. und 12. Tag nach der Impfung zu mäßigem bis hohem Fieber – eine typische Reaktion bei Lebendimpfungen. Um die Antikörperbildung nicht abzuschwächen, sollte dieses Fieber in der Regel nicht mit Medikamenten wie Paracetamol oder Ibuprofen gesenkt zu werden. Zu Fieberkrämpfen nach der Impfung kommt es nur selten.

Etwa fünf Prozent der Geimpften entwickeln in der zweiten Woche nach der Vakzinierung sogenannte Impfmasern. Das ist keine echte Masernerkrankung, sondern ein Hautausschlag, der nicht ansteckend ist und nur ein bis drei Tage anhält. Etwa ein Prozent der Geimpften klagt über Gelenkschmerzen. Diese unerwünschten Wirkungen treten bei der zweiten Impfung nur noch selten auf.

Die immer noch häufig angeführte Behauptung, die Masern- oder MMR-Impfung würde das Autismus-Risiko erhöhen, ist wissenschaftlich eindeutig widerlegt. Die These basiert auf einer (mittlerweile zurückgezogenen) Studie von Andrew Wakefield aus dem Jahr 1998 auf Basis von zwölf Kindern. Die Ursprungsstudie enthält weitere gravierende methodische Mängel, Manipulationen und gefälschte Daten.

Eine Hühnereiweißallergie ist keine Kontraindikation für die MMR-Impfung. Zwar werden die Viren zum Teil in Hühnerfibroblasten gezüchtet, das Endprodukt ist jedoch so gut aufgereinigt, dass es laut RKI „allenfalls kaum nachweisbare Spuren von Hühnereiweiß ohne allergisierende Potenz“ aufweist. Internationale Studien belegten, dass die MMR-Impfung auch bei bekannter Allergie „problemlos und gefahrlos“ erfolgen kann, gegebenenfalls unter besonderen Schutzmaßnahmen und anschließender Beobachtung.

Bei Schwangeren ist die MMR-Impfung, da sie eine Lebendimpfung ist, laut RKI „aus theoretischen Gründen grundsätzlich kontraindiziert“. Frauen mit Kinderwunsch sollten unbedingt ihren Masernschutz überprüfen und sich gegebenenfalls impfen lassen, bevor sie schwanger werden. Nach der Impfung sollte für einen Monat sicher verhütet werden. „Eine versehentliche Impfung mit MMR-, Röteln- oder Varizellen-Impfstoff in oder kurz vor einer Schwangerschaft stellt jedoch nach nationalen und internationalen Empfehlungen keine Indikation zum Schwangerschaftsabbruch dar“, heißt

Impfreaktionen

Vorübergehende Impfreaktionen zeigen, dass der Organismus sich mit dem Impfstoff auseinandersetzt. Sollten Eltern nach einer Impfung ungewöhnliche Krankheitszeichen bei ihrem Kind beobachten, ist es empfehlenswert, mit dem Kinderarzt Kontakt aufzunehmen. Dieser kann abklären, ob die Beschwerden möglicherweise auf die Impfung zurückzuführen sind oder ob andere behandlungsbedürftige Ursachen und Erkrankungen zugrunde liegen, die zufällig in zeitlicher Nähe zur Impfung aufgetreten sind.

DAS MASERNSCHUTZGESETZ – MEHR ALS NUR DIE IMPFPFLICHT

Das Masernschutzgesetz enthält noch weitere Regelungen, die das Gesundheitswesen betreffen, darunter auch zwei für Apotheken wichtige Punkte: So ermöglicht das Gesetz Modellprojekte, bei denen entsprechend geschulte Apotheker gegen Grippe (Influenza) impfen dürfen. Auch die niedersächsischen Apotheker haben sich gegenüber der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände bereit erklärt, sich gegebenenfalls an einem Modellprojekt zu beteiligen (siehe hierzu auch den Kommentar auf Seite 16). Genaueres stand zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses noch nicht fest.

Außerdem ermöglicht das Gesetz es nun Ärzten, sogenannte Folgeverordnungen auszustellen. Diese Rezepte dürfen Apotheken nach der Erstabgabe bis zu dreimal (also insgesamt viermal) in genau der erstmalig verordneten Darreichungsform, Stärke und Packungsgröße erneut beliefern. Die Verordnung muss besonders gekennzeichnet werden und ist ab Ausstellungsdatum ein Jahr gültig. Hier sollen genauere Details im Rahmenvertrag zwischen Apothekerverbänden und Krankenkassen festgelegt werden.

es im Masern-FAQ des RKI. In der Stillzeit ist die Impfung problemlos möglich.

WAS PASSIERT, WENN KEIN IMPFNACHWEIS VORLIEGT?

„Wer keinen Nachweis vorlegt, darf weder in den betroffenen Einrichtungen betreut, noch in diesen tätig werden. Ausgenommen sind Personen, die einer gesetzlichen Schul- oder Unterbringungspflicht unterliegen“, heißt es vonseiten des BMG. „Bei Personen, die bereits in den betroffenen Einrichtungen betreut werden oder tätig sind, und bei Personen in Kinderheimen und Gemeinschaftsunterkünften für Asylbewerber und Flüchtlinge muss das Gesundheitsamt informiert werden und im Einzelfall entscheiden, ob Tätigkeits- oder Betretensverbote ausgesprochen werden.“

Wenn der Nachweis bei einem schul- oder unterbringungspflichtigen Kind nicht vorgelegt wird, muss die Leitung der jeweiligen Einrichtung

das zuständige Gesundheitsamt informieren. Das wiederum setzt eine Frist (mindestens zehn Tage), um den Nachweis zu erbringen. Passiert das nicht, werden die Erziehungsberechtigten zu einem Gespräch gebeten und müssen gegebenenfalls ein Bußgeld in Höhe von bis zu 2.500 Euro oder auch ein Zwangsgeld zahlen. Die Kosten für die MMR- beziehungsweise MMRV-Impfung werden im Übrigen für alle gesetzlich Versicherten von den Krankenkassen übernommen.

» Daniela Hüttemann (Apothekerin), redaktion@lav-nds.de

+ Glaubwürdige Quellen zum Thema Masern und Masernimpfung

- www.bundesgesundheitsministerium.de/impfpflicht.html
- www.bundesgesundheitsministerium.de/impfpflicht/faq-masernschutzgesetz.html
- www.infektionsschutz.de/erregerteckbriefe/masern/
- www.impfen-info.de/impfpass/infos-zu-masern/
- www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/masern/uebertragung/
- www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_Masern.html
- www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/MMR/FAQ-Liste_Masern_Impfen.html

PRAGMATISCH

Der Gesetzgeber hat mit dem Masernschutzgesetz eine gesetzliche Grundlage geschaffen, die es ermöglicht, dass Apotheken vor Ort Grippeimpfungen in Modellprojekten anbieten können. Damit verfolgt die Bundesregierung das oberste Ziel, die Impfquote zu erhöhen. Rund 10.000 Bundesbürger sterben jährlich an den Folgen einer Influenza. Auch die seit Jahresbeginn stark steigende Anzahl Influenza-Erkrankter zeigt, dass sich nach wie vor viel zu wenig Menschen gegen eine Influenza impfen lassen. Hier ist noch deutlich Luft nach oben. In Ländern wie den USA, Frankreich, Großbritannien oder der Schweiz wurde bereits gezeigt, dass durch das Impfen gegen Grippe in Apotheken eine deutliche Erhöhung der Impfquote möglich ist. Warum sollte dies nicht auch hierzulande funktionieren? Regionale Modellprojekte sind deshalb der richtige Weg um auszuloten, ob ebenfalls in Deutschland eine Erhöhung der Influenza-Impfrate mit dieser Maßnahme erreicht werden kann. Eine Gripeschutzimpfung kann nicht nur Todesfälle, sondern auch Folgeschäden vorbeugen, etwa einem Herzinfarkt

oder einer bakteriell bedingten Lungenentzündung. Durch eine Impfung ließen sich rund 1.000 Krankenhausaufnahmen pro Jahr verhindern. Aus diesen Gründen halten wir es auch in Niedersachsen für extrem wichtig, die Influenza-Impfquote zu erhöhen und das Vorhaben des Gesetzgebers zu unterstützen.



Dr. Mathias Grau,
stellv. LAV-Vorstandsvorsitzender

Natürlich ist es nicht unsere ursprüngliche Aufgabe als Apotheker zu impfen. Aber wir sehen das pragmatisch: Apotheken vor Ort sind niederschwellige

und unkomplizierte Anlaufstellen für Millionen von Menschen. Sie erreichen Personengruppen, die selten oder nur im Notfall einen Arzt aufsuchen. Wir haben also die große Chance, mit dem Angebot einer Gripeschutzimpfung in Apotheken – und so die Hoffnung des Gesetzgebers – die Menschen zu erreichen, die sich in der Vergangenheit noch nie oder selten haben impfen lassen. Warum sollte der Gesetzgeber dieses Potential, das die Apotheken bieten, nicht nutzen? Klar ist, dass auch Apotheker für die Durchführung von Grippeimpfungen honoriert werden müssen. Es müssen deshalb faire Abrechnungsmodalitäten mit den Krankenkassen ausgehandelt werden. Klar ist außerdem, dass wir uns unserer Verantwortung bewusst sind und die Modellprojekte fachlich gut vorbereitet werden müssen. Genau daran arbeiten wir gerade. Wir werden die Modellprojekte mit der Apothekerkammer in Niedersachsen eng begleiten und gemeinsam mit der Bundesapothekerkammer Anforderungen entwickeln, damit die größtmögliche Sicherheit für den Patienten gewährleistet wird.

GESICHTSREINIGUNG

Frühlingsfrische für die Haut

Klar, die tägliche Hautpflege beginnt mit der Reinigung. Das Frühjahr lässt sich jedoch nutzen, die Haut einem Frühjahrsputz zu unterziehen und von Altlasten des Winters zu befreien. Für welchen Hauttyp eignen sich Reinigungsemulsionen, -gele und Peelings? Kosmetikfachberaterin Heike Fernau gibt Antwort.



Die Hautreinigung ist die Basis einer jeden Hautpflege. Das gilt für alle Hauttypen. Wer zweimal täglich sein Gesicht reinigt, putzt Drüsensekrete und lockere Hornschüppchen, Schmutz und Reste zuvor verwendeter Kosmetika von der Haut. „Manche Kunden sind der Meinung, ihnen genüge zur Reinigung Wasser. Das kann aber Talg, Schmutzauflagerungen und Co. nicht von der Haut spülen“, weist Fernau auf die Bedeutung eines an den Hauttyp angepassten Reinigungsmittels hin. Zu häufiges Säubern schadet ebenso der Haut wie die Verwendung ungeeigneter Reinigungspräparate wie etwa klassische Seifen mit einem alkalischen pH-Wert. Beides stört den Hydrolipidmantel und damit die Barrierefunktion unserer Schutzhülle. Grundsätzlich ist es wichtig, sämtliche Reinigungspräparate auch sorgfältig wieder mit lauwarmem Wasser oder Zellstofftüchern zu entfernen. Denn verbleiben Reste davon auf der Haut, kommt es zur „Rauung“, die durch das Aufziehen der Waschsubstanz auf das Keratin in der Oberhaut hervorgerufen wird. Das wirkt wie eine Barriere, und die im Folgenden aufgetragenen Pflegepräparate können nicht in die Hornschicht eindringen. Genauso wichtig ist es laut Fernau, die Reinigung mit einem Gesichtswasser, dem

sogenannten Toner, abzuschließen. „Der Toner bewirkt, dass der pH-Wert der Haut wieder ausgeglichen wird und die anschließende Pflege wieder gut aufgenommen werden kann. Im Seminar „Intensivschulungen Kosmetik“ haben wir gelernt, dass ‚Reiniger und Toner als Zwillinge auf die Welt gekommen sind‘ und immer zusammengehören.“

HAUTTYP GERECHTE REINIGUNG

Die Reinigung des Gesichts mit einer Emulsion oder einer Milch gilt als schonendste Methode. Auch sogenannte Cleansing Balme verwandeln sich nach Wasserkontakt in eine milchige Emulsion und sind sanft zur Haut. „Die Präparate werden auf der Haut verteilt, vorsichtig einmassiert und mit Tüchern entfernt oder mit Wasser abgewaschen“, erklärt die Kosmetik-Fachfrau aus der Apotheke Flotwedel. Sowohl durch Emulsionen, Milche als auch Balme werden hydrophile, also wasserliebende, und lipophile fettlösliche Substanzen gleichermaßen gut entfernt. Alle drei Darreichungsformen unterscheiden sich im Wesentlichen im Lipidgehalt, es gibt sowohl Öl-in-Wasser- (OI/W) als auch Wasser-in-Öl- (W/O)-Formulierungen. Weil wasserhaltige Zubereitungen mikrobiell leicht angreifbar

Richtig waschen

Die Haut zweimal täglich mit einem an den Hauttyp angepassten Reinigungsmittel säubern und sämtliche Reinigungspräparate sorgfältig entfernen, um raue Hautstellen zu vermeiden.



Heike Fernau, langjährige kaufmännische Angestellte in der Apotheke Flotwedel in Bröckel von Apothekerin Kerstin Kabik, hat sich erst kürzlich im Seminar „Intensivschulungen Kosmetik“ der WINA GmbH zur Kosmetikfachberaterin ausbilden lassen – und möchte das dort erworbene Wissen in Sachen Kosmetik nicht mehr missen. „So sind unsere Kunden mit unseren dermopharmazeutischen Präparaten in allen Lebenssituationen gut gepflegt – egal ob bei trockener Haut, bei Krankheiten oder einfach nur zum Wohlfühlen.“

sind, sind Reinigungsemulsionen und Co. meist konserviert. „Zugesetzte Rückfetter, Feuchthaltesubstanzen oder hautberuhigende Stoffe pflegen die Haut bereits bei der Reinigung und halten den Angriff auf die Hautbarriere so klein wie möglich.“

Grundsätzlich gilt, dass die Haut umso stärker ausgetrocknet wird, desto effektiver die Reinigungswirkung ist. So ist die Säuberungsleistung einer Emulsion oder Milch weniger stark ausgeprägt als die eines Reinigungsgels. Und weil Emulsionen die Haut weniger stark entfetten und austrocknen, sind sie vor allem für trockenfettarme Hautzustände geeignet. Für fette oder Mischhaut reichen diese Darreichungsformen meist nicht aus.

DIE FRISCHE DES WASSERS SPÜREN

Dann sind Reinigungsgele oder Reinigungsschäume, Neudeutsch auch als „Jelly Cleanser“ bezeichnet, effektiver. Die Gele sind klar oder undurchsichtig (opak) und werden entweder vor dem Auftragen mit etwas Wasser in der Hand vorgeschäumt oder direkt auf der angefeuchteten Gesichtshaut verteilt. In jedem Fall entsteht in Verbindung mit Wasser ein samtiger Schaum. Fernau erklärt: „Die Erfahrung zeigt, dass die Kunden mit fettiger Haut gerne Wasser im Gesicht haben. Sie wollen diese Frische des Wassers gerne spüren. Für sie sind Milchen deshalb weniger geeignet, sondern die Reinigungsschäume, die man mit Wasser wieder abnimmt.

Dann folgt noch der Toner.“ Reinigungsgele enthalten einen höheren Anteil an waschaktiven Substanzen, was lipophile Schmutzpartikel zuverlässig von der Hautoberfläche putzt. Dass dabei auch der Säureschutzmantel und Hornschichtlipide entfernt werden, ist unvermeidlich. Damit die Haut dabei nicht zu stark austrocknet, enthalten auch Reinigungsgele rückfettende Substanzen. Den Rest erledigt der Toner, erklärt Fernau.

„Morgens geht es ja mit der Reinigung eher schnell, abends sollte man sich die Zeit nehmen und in einem kleinen Ritual das Gesicht säubern“, so die Kosmetikfachberaterin. Deshalb empfiehlt sie die 3-in-1-Präparate, bestehend aus Make-up-Entferner, Reinigungspräparat und Toner, wie etwa Mizellenwasser, zwar für unterwegs auf Reisen, weil man nur ein Fläschchen dabei hat, „zu Hause sollte man sich aber der Reinigung gründlich widmen“. Fernau rät auch ab von Reinigungstüchern. „Sie können die Haut reizen, wenn man etwa zu nah ans Lid kommt. Man muss sie sehr vorsichtig benutzen. Wenn man die enthaltene Feuchtigkeit ins Auge hineinwischt, könnte das Auge tränen.“

SONDEREINSATZ FÜR ÖL UND PUDER

Für die Damenwelt empfiehlt Fernau zusätzlich Spezialprodukte. „Wer sein wasserfestes Make-up ohne großes Rubbeln abschminken möchte, wählt am besten ein hydrophiles Reinigungsoil.“ Durch seinen hohen Lipidanteil verbinden sich die Reinigungssubstanzen mit auf der Haut befindlichen Lipiden und entfernen so effektiv Pflegereste, hartnäckige Camouflage, Schmutz und überschüssigen Talg. Und das, ohne den pH-Wert aus der Balance zu bringen. Sie enthalten nämlich meist nichtionische Emulgatoren. So eignen sich sogenannte „Cleansing Oils“ entgegen allen Vorurteilen auch für fettige Haut. Auch sie werden auf das Gesicht aufgetragen und mit Wasser sanft einmassiert. Danach abspülen oder mit einem sauberen Wattepad abnehmen. Und auch Puder zeigt neue Talente: Auf Basis von Tonerde, Reis oder Bambus wirkt Puder ausgleichend und klärend. Pflegestoffe wie Aloe Vera beruhigen und spenden zusätzlich Feuchtigkeit. Interessant ist aber nicht nur, was in Puder steckt, sondern auch, was es nicht enthält: Dank seiner Konsistenz kommt es nahezu komplett ohne Emulgatoren, Konservierungsstoffe und Parabene aus. Ein „Cleansing Powder“ eignet sich gar bei Couperose und sehr empfindlicher Haut. Bei Wasserkontakt verwandelt sich das Puder in einen Schaum oder Paste. Beide werden vor der Reinigung eigens angerührt.

Nicht die Haut austrocknen!

Reinigungsgele oder -schäume reinigen intensiver als Emulsionen, Milche oder Balme. Die Auswahl richtet sich nach dem Hautzustand. Je empfindlicher und trockener die Haut, desto sanfter sollte die Reinigung erfolgen.



Viele Puder haben zusätzlich einen peelenden Effekt, daher darauf achten, dass er sich auch tatsächlich für die tägliche Reinigung eignet.

PEELEN GEHT TIEFER

Als die Tiefenreiniger unter den Cleansing-Päparaten gelten Peelings. Weil auf mechanischem, enzymatischem oder chemischem Weg lose sitzende Zellschichten und Schüppchen entfernt, aber auch verengte Follikelgänge geöffnet werden, wirkt die Haut durch die glatte Oberfläche jugendlich frisch.

Für wen sind Peelings geeignet? „Ein Peeling ein- bis dreimal die Woche eignet sich vor allem beim fett-feuchten Hautzustand und einer Mischhaut. Sind Akneknötchen allerdings entzündet, sollte auf ein Peeling verzichtet werden, da sonst die Gefahr von Schmierinfektionen besteht. Auch sehr trockene oder Rosacea-Haut braucht kein Peeling; durch den Vorgang wird sie empfindlicher gegenüber mechanischen, thermischen und chemischen Reizen“, sagt Fernau.

Arbeiten Peeling-Präparate nach mechanischem Muster, holen Schleifpartikel die Zellrückstände von der Haut und lockern verstopfte Follikelgänge. „Sie wirken also alle keratolytisch.“ Als Reibekörper werden Mandelkleie mit Seesand, pulverisierte Walnusschalen, Aprikosen- oder Olivenkerne sowie von Jojobawachs ummantelte Cellulosekerne verwendet, aber auch Aluminiumoxid-Mikrokristalle oder Polyethylengranula (Achtung: Mikroplastik!). Wasserlösliche Schmirgelpartikel wie Meersalz lösen sich beim Abspülen und sind deshalb in Körperpeelings beliebt.

Enzympeelings enthalten pflanzliche und tierische Enzyme wie Papain, Trypsin, Bromelain oder Pepsin, die die Kittsubstanzen zwischen den einzelnen Hornschüppchen auflösen. Auf diese Weise werden die obersten Hornschichten ohne das bei mechanischen Peelings nötige Rubbeln entfernt. Diese Methode ist relativ schonend, und wenn nur einmal pro Woche angewandt, auch für die trockene Haut

geeignet. Allerdings sollten enzymatische Peelings wegen ihres sensibilisierenden Potenzials bei Personen mit bekannter Allergieneigung nicht angewendet werden.

Das dritte – chemische – Prinzip der Hautbildverbesserung verfolgen Fruchtsäuren, unter der Bezeichnung „AHA“ (alpha hydroxy acid) vermarktet. Synthetisch gewonnene Glykol-, Zitronen- oder auch Milch- und Salicylsäuren werden dank ihres keratolytischen Effekts eingesetzt, um die obersten Hornschüppchen von der Haut zu holen. Achtung: Fruchtsäurepeelings machen die Haut anfällig für Strahlenschäden. Ein hoher Sonnenschutz ist deshalb Pflicht.

MASKEN ERGÄNZEN DIE TÄGLICHE REINIGUNG

Auch Reinigungsmasken ergänzen die tägliche Reinigung mit Gel oder Milch. Masken auf Ton- oder Mineralerdebasis (Kaolin, Bentonit, kolloidale Kieselsäure und Heilerden) saugen überschüssigen Talg und Schmutz auf und verfeinern so die Poren. Sie sind besonders bei Hautunreinheiten und fetter Haut geeignet. Meist handelt es sich um sogenannte feste Masken, also Pasten oder Pulver, die vor der Anwendung mit Wasser zu einem streichfähigen Brei angerührt werden. Nachdem die Flüssigkeit verdunstet ist, trocknen die Masken auf der Haut an. Am besten nicht bis zur vollständigen Erstarrung auf der Haut lassen, weil sonst der austrocknende Effekt zu stark sein könnte. Mit warmem Wasser abwaschen.

Als Reinigungsmasken fungieren auch sogenannte Filmmasken, also streichfähige, transparente hydrophile Gele. Am besten mit einem Pinsel auftragen und nach der Einwirkzeit abziehen oder abrubbeln (deshalb auch als Peel-off-Maske bezeichnet). Das nimmt lockere Hautschüppchen mit; die Haut wirkt glatter und klarer als zuvor. Grundlage der Filmmasken sind Polyacrylate, Cellulosederivate, Agar, Pektin oder Alginate. Wichtig: Filmmasken sind genauso wie erstarrte Masken bei trockener und empfindlicher Haut zu meiden, dagegen gut bei fetter oder unreiner Haut.

» Elke Wolf (Apothekerin)



Seminartipp

Die WINA GmbH bietet für Apotheker und Apothekenmitarbeiter das Seminar „Intensivschulungen Kosmetik“ an. Nähere Informationen zum Seminar gibt es auf Seite 23.

Reinigende Masken

Reinigende Masken sind eine gute Ergänzung zur täglichen Gesichtereinigung.

Vorsicht – zu lange Einwirkzeiten können eine Austrocknung der Haut begünstigen.



+ SEMINARE

ERTRÄGE STEIGERN DURCH CLEVEREN OTC-DIREKTBEZUG

Die WINA GmbH unterstützt mit ihrem vielfältigen Fortbildungsangebot das gesamte Apothekenteam dabei, sich den Arbeitsalltag noch erfolgreicher zu gestalten. *Spektrum* stellt fünf Seminarthemen vor.

Die aktuellen Rahmenbedingungen des Apothekenmarktes machen differenziertere Verhandlungsstrategien beim Einkauf unumgänglich. In den Fokus rückt hierbei zunehmend der OTC-Direkteinkauf, da sich durch die gesetzlichen Neuerungen die Konditionen für die Apotheken gerade im Bereich des Großhandels verschlechtern haben.

In diesem Seminar erhalten Apotheker und Apothekenmitarbeiter die notwendigen Grundlagenkenntnisse zum OTC-Direkteinkauf. Die Referentin bespricht mit den Teilnehmern, worauf es beim Einkauf ankommt und welche Verhandlungsstrategien beim Direkteinkauf wichtig sind. Praktische Tipps zur Bewertung von Rabattzusagen und Regeln für die Preisgestaltung der OTC-Präparate erleichtern die Arbeit in der Apotheke.

Referentin: Andrea Herbert, Pharmazie-ökonomin (FH), PTA, Chefeinkäuferin Apotheke
Termin: 05.05.2020, 14.30 – 17.00 Uhr
Ort: Hannover
Teilnahmegebühr*: 130,00 Euro (180,00 Euro Nichtmitglieder)

BERATUNG ZU NAHRUNGSMITTEL–UNVERTRÄGLICHKEITEN

Betroffene sind häufig sehr verunsichert, da eine Vielzahl von pauschalen Ernährungsempfehlungen und Diäten im Internet kursieren. Sie suchen deshalb oft Rat in der Apotheke. Für diese Kunden ist eine fachkundige Beratung in der Apotheke essenziell, um trotz des Meidens verschiedener Lebensmittel zu lernen, wie sie

mit ihrer Unverträglichkeit umgehen und sich langfristig eine gute Lebensqualität erhalten können. Die Referentin vermittelt praxisnahe Tipps und Empfehlungen für die kompetente Beratung im Handverkauf, als Instrument zur Kundengewinnung bzw. Kundenbindung.

Referent: Alexandra Duhr, Trainerin und Beraterin für die Pharma- und Kosmetikindustrie, zertifizierter systemischer Coach, PTA, dual consult
Termin: 13.05.2020, 9.30 – 17.00 Uhr
Ort: Hannover
Teilnahmegebühr*: 230,00 Euro (310,00 Euro Nichtmitglieder)

KOMPETENT KUNDENGESPRÄCHE FÜHREN MIT DEN ABDA-LEITLINIEN

In diesem Seminar lernen Apotheker und Apothekenmitarbeiter, wie die ABDA-Leitlinien als Arbeitshilfen und Handlungsempfehlungen optimal für Beratungsgespräche eingesetzt werden können. Dabei erfahren die Teilnehmer, wie sie den Bedarf des Kunden im Beratungsgespräch schnell ermitteln und den Kunden ergänzende Produkte aus dem Freiwahl- und OTC-Sortiment empfehlen können. Dazu gibt die Referentin weitere nützliche Tipps, zum Beispiel wie Ergänzungsempfehlungen dauerhaft in den Apothekenalltag integriert werden können, um den Absatz und somit auch die Gewinne der Apotheke zu steigern.

Referentin: Alexandra Duhr, Trainerin und Beraterin für die Pharma- und Kosmetikindustrie, zertifizierter systemischer Coach, PTA, dual consult
Termin: 14.05.2020, 9.30 – 17.00 Uhr
Ort: Hannover
Teilnahmegebühr*: 230,00 Euro (310,00 Euro Nichtmitglieder)

QUALITÄTSMANAGEMENT IN DER HEIMBELIEFERUNG

Die Versorgung der Bewohner von Heimen mit Arzneimitteln und apothekenpflichtigen Medizinprodukten ist eine anspruchsvolle Aufgabe für die Apotheke. Neben Qualitätsmanagementaspekten sind dabei auch rechtliche Vorgaben zu berücksichtigen. Reibungsverluste in diesen Abläufen sind in der Regel mit einem hohen Zeitaufwand verbunden. In diesem Seminar lernen Apotheker und Apothekenmitarbeiter, was sie bei der Heimbeförderung beachten müssen, welche rechtlichen Vorgaben umzusetzen sind und wie sie die Abläufe optimieren können.

Referent: Andreas Schaupp, Dipl.-Betriebswirt, ISO-Auditor, Trainer und Berater im Gesundheitswesen

Termin: 28.05.2020, 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Hannover

Teilnahmegebühr*: 230,00 Euro (310,00 Euro Nichtmitglieder)

INTENSIVSCHULUNGEN KOSMETIK

Die Dermokosmetik nimmt einen wichtigen Stellenwert in der Apotheke ein. Ein Kunde, der ein Rezept einlöst oder OTC-Produkte kauft, ist auch ein möglicher Patient für Dermokosmetik und Hautpflege. Für Apotheker und Apothekenmitarbeiter, die schon immer alle Grundlagen und Tipps für die Beratung in der Apotheke beherrschen wollten, ermöglicht dieses Seminar den optimalen Einstieg in das Thema sowie zur Qualifizierung zum/zur „Kosmetikfachberater/in“.

Referentin: Beate Smelter, KompetenzWERK, Kosmetikerin, Visagistin

Termin: 09.06.2020, 10.00 – 18.00 Uhr,
10.06.2020, 09.00 – 17.00 Uhr

Ort: Hannover

Teilnahmegebühr*: 375,00 Euro (500,00 Euro Nichtmitglieder)

+ Weitere Seminarthemen,
nähere Informationen,
Anmeldeformular:
www.wina-nds.de

*Alle Teilnahmegebühren verstehen sich inklusive Schulungsunterlagen und Verpflegung und zzgl. Mehrwertsteuer. Die reduzierten Seminargebühren gelten für Mitglieder des Landesapothekerverband Niedersachsen e.V.

IMPRESSUM

Herausgeber: WINA GmbH (Wirtschafts- und Werbeinstitut Niedersächsischer Apotheken GmbH), Rendsburger Str. 24, 30659 Hannover, Tel. 0511 61573-0, Fax 61573-30

| Redaktion: Tanja Bimczok, verantwortl., E-Mail redaktion@lav-nds.de | Verantwortlich für namentlich gezeichnete Beiträge: die Verfasser | Redaktionsbeirat: Berend Groeneveld, Frank Germeshausen, Dr. Mathias Grau | Gestaltung / Anzeigen: signum[kom Agentur für Kommunikation GmbH, Lessingstr. 25, 50825 Köln, Tel. 0221 9255512, E-Mail kontakt@signum-kom.de | Anzeigenleitung: Jörg Hengster, Tel. 0221 9255516, E-Mail j.hengster@signum-kom.de | Anzeigenberatung: Anja Schweden, Tel. 0221 9255512, E-Mail a.schweden@signum-kom.de; Anna Billig, Tel. 0221 9255516, E-Mail a.billig@signum-kom.de | Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 17 vom 1.11.2019 | Druck: Druckerei Mantow GmbH, Hagenstraße 9, 30559 Hannover | Erscheinungsweise: dreimonatlich | Nachdruck, Kopien, Aufnahme in elektronische Medien (auch auszugsweise) nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. keine Gewähr. Die Redaktion behält sich die (sinnmäßige) Kürzung von Leserzuschriften vor.

wina
wirtschafts- und werbeinstitut
niedersächsischer apotheken gmbh

Treuhand Hannover GmbH, Steuerberatungsgesellschaft, Hildesheimer Straße 271, 30519 Hannover, Geschäftsführer: WP/StB Tobias Meyer, StB Andreas Ahrens, Sitz der Gesellschaft: Hannover, Registergericht: Amtsgericht Hannover, HRB 5339, www.treuhand-hannover.de

FÖRDERKREIS

Wir bitten um besondere Beachtung der Firmen, die dem Förderkreis unserer Zeitschrift angehören.

**AD Apotheken
Datenverarbeitung GmbH & Co. KG**
Computer-Systeme & Software
www.apo-edv.de

**ADG Apotheken-
Dienstleistungsgesellschaft mbH**
www.adg.de

BEITRAINING® Deutschland Nord
www.bei-training-deutschland-nord.de

DAHN – Deutsche Akademie für Homöopathie und Naturheilverfahren e. V.
www.dahn-celle.de

KLS Pharma Robotics GmbH
www.kls-system.de

NARZ – Norddeutsches ApothekenRechenzentrum e.V.
www.narz-avn.de

NOVENTI HealthCare GmbH
www.vsa.de

NOWEDA eG
Apothekergenossenschaft
www.noweda.de

Redaktioneller Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im *Spektrum* nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich richten sich die Informationen an alle Geschlechter (männlich/ weiblich/ divers) gleichermaßen.

P & M Cosmetics GmbH & Co. KG (Dermasence)
www.dermasence.de

**Richard KEHR GmbH & Co. KG
Pharma-Großhandlung**
www.kehr.de

Renate Hawig
Dipl.-Ing. Innenarchitektin
www.renatehawig.de

**R + V Allgemeine
Versicherung AG**
Alexander Kleine
www.gvg.ruv.de

Sanacorp Pharmahandel GmbH
Pharmazeutische Großhandlung
www.sanacorp.de

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG
www.schaper-bruemmer.de

STADApHarm GmbH
www.stada-diagnostik.de

**Treuhand Hannover GmbH
Steuerberatungsgesellschaft**
www.treuhand-hannover.de

INSERENTENVERZEICHNIS

Diese Ausgabe enthält Anzeigen und Beilagen folgender Unternehmen:

ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e.V., Jägerstr. 49/50, 10117 Berlin, Vertreten durch: Geschäftsführender Vorstand der ABDA, Präsident: Friedemann Schmidt, Leipzig, Vizepräsident: Mathias Arnold, Halle, www.abda.de

ADG Apotheken Dienstleistungsgesellschaft mbH, Salzachstraße 15, 68199 Mannheim, Geschäftsführer: Joachim von Morstein, Bernd Hess, Dr. Max Schwesig, Sitz der Gesellschaft: Mannheim, Registergericht: Amtsgericht Mannheim, HRB 701436, www.adg.de

DACOS Notdienstanlagen GmbH, Langer Garten 17, 31137 Hildesheim, Geschäftsführer: Dipl.-Ing. Martin Carius, Sitz der Gesellschaft: Hildesheim, Registergericht: Amtsgericht Hildesheim, HRB 200396, www.dacos.de

GML Gesellschaft für Mittelstandleasing mbH, Universitätsstraße 74, 44789 Bochum, Geschäftsführer: Hildegard Murach, Mathias Schwarte, Sitz der Gesellschaft: Bochum, Registergericht: Amtsgericht Bochum, HRB 4636, www.gml-leasing.de

Noventi HealthCare GmbH, Tomannweg 6, 81673 München, Geschäftsführer: Susanne Hausmann, Victor J. Castro, André Dietmann, Sitz der Gesellschaft: München, Registergericht: München, HRB 51671, www.noventi.healthcare

STADApHarm GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel, Geschäftsführer: Christian Göllert, Lothar Guske, Sitz der Gesellschaft: Bad Vilbel, Registergericht: Frankfurt am Main, HRB 71083, www.stadapharm.de

Hermann Wocken,
Bürgermeister von Dörpen, Niedersachsen,
zur Situation der Apotheken vor Ort

#unverzichtbar

Sichere Perspektiven für junge Apotheker.

**„Apotheken brauchen
wir für unsere
Gesundheitsversorgung.“**



EINFACH UNVERZICHTBAR.

Damit es auch morgen noch Vor-Ort-Apotheken gibt, brauchen wir heute bessere Bedingungen für den Nachwuchs!

www.einfach-unverzichtbar.de