



Media Daten 2023

PTA WOMAN

**WORT
& BILD
VERLAG**



Die kleine AUSZEIT vom Alltag

Sie beraten kompetent, erklären geduldig, trösten mitfühlend – die pharmazeutisch-technischen Assistentinnen und Assistenten, kurz PTA, sind das Lebenselixier einer Apotheke. Doch auch ihr Arbeitsalltag hat sich enorm verdichtet. Wir wissen: Für die Gesundheit wird es zunehmend wichtiger, kraftgebende Pausen in den Alltag zu integrieren. Diese Auszeit ist unser neues Magazin PTA WOMAN.

Die PTA wird in ihrer Lebenswelt – privat wie beruflich – abgeholt. Für ein paar Minuten zwischendurch oder nach Feierabend kann sie sich wegträumen, sich von den Lebensgeschichten anderer PTA inspirieren lassen oder in Genusswelten eintauchen.

Mit dem Dossier PTA WOMAN pro – dem Herzstück des Magazins – bekommt sie zusätzlich viele nützliche Anregungen für ihren beruflichen Alltag. Auf lockere Art und Weise vermittelt das Dossier Hintergrundwissen zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen, gibt wertvolle Tipps für die tägliche Kundenkommunikation und informiert über Themen wie Digitalisierung im Gesundheitswesen oder Weiterbildung.

Jeden Monat trifft PTA WOMAN mit der Kombination beruflicher und privater Themen, das Herz der PTA. Das Magazin schenkt ihr oder ihm die Aufmerksamkeit und Wertschätzung, die sie oder er als PTA verdient. Dass dieses Konzept aufgeht, zeigen auch die guten Ergebnisse beim Punkt „Zufriedenheit“ aus der aktuellen Leserbefragung.

Lebensbejahend, fröhlich, fachlich kompetent:

Dafür steht PTA WOMAN. Kein anderes Magazin in Deutschland vereint auf diese besondere Weise private und berufliche Interessen gleichermaßen. Mit einer monatlichen Auflage von 53.904 Exemplaren* erreichen unsere Werbepartner ca. 66.000 PTA** in ganz Deutschland. Werden Sie Teil dieser Erfolgsgeschichte.

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

* IVW 1/2023, ** ABDA-Statistik



WENN DER KOPF ZERSPRINGT

Die meisten Betroffenen gehen bei Kopfschmerzen nicht zum Arzt, sondern suchen zunächst Rat in der Apotheke. Wie Sie helfen können

Text: Barbara Kandler-Schmitt
Illustrationen: Daniel Stolle

Selbstmedikation nimmt bei Kopfschmerzen einen großen Stellenwert ein. Laut einer Untersuchung des Robert Koch-Instituts (RKI) mit rund 5000 Erwachsenen aus dem Jahr 2020 nehmen nur wenige Betroffene ärztliche Hilfe in Anspruch. Von allen Personen, die in den zwölf Monaten vor der Befragung an Kopfschmerzen gelitten hatten, suchten lediglich 22 Prozent der Frauen und 17,1 Prozent der Männer eine Ärztin oder einen Arzt auf. Allerdings nahmen 42,5 Prozent der betroffenen Frauen und 67 Prozent der Männer respektive Schmerzmittel ein – am häufigsten Ibuprofen, Paracetamol und Acetylsalicylsäure. Die meisten Betroffenen setzten demnach auf die Fachkompetenz der Apothekenmitarbeitenden vor Ort.

So wird Selbstmedikation sicher
Die Studienautoren sehen im Verzicht auf medizinische Hilfe durchaus Gefahren – allen voran Chronifizierung und Medikamentenmissbrauch (siehe Kasten S. 70). Als PTA haben Sie die wichtige Aufgabe, diesen Risiken entgegenzuwirken. Durch gezieltes Nachfragen und fundierte Beratung können Sie dem Missbrauch von Schmerzmitteln vorbeugen und sicherstellen, dass bei Bedarf eine ärztliche Behandlung erfolgt. Laut RKI hatten mehr als die Hälfte der Befragten in den vergangenen zwölf Monaten mindestens einmal an Kopfschmerzen gelitten. Mit Abstand am häufigsten sind Migräne und Spannungskopfschmerz. Beide Formen treten vorwiegend im erwachsenen Alter auf und nehmen mit zunehmendem Alter wieder ab. Ein

schwacher Trost, denn die Kopfschmerzattacken schwächen die Funktionsfähigkeit im Alltag stark ein: Die Leistungsfähigkeit im Beruf leidet ebenso wie Sozialkontakte und Freizeitaktivitäten. Migräne geht zudem häufig mit Begleiterkrankungen wie depressiven Symptomen und Angststörungen einher.

Um welchen Kopfschmerz handelt es sich?
Doch wie können Sie in der Apotheke herausfinden, welche Art von Kopfschmerz vorliegt? Spannungskopfschmerz ist dumpf, drückend oder ziehend und meist von leichter bis mittelschwerer Intensität. Er beginnt häufig im Nacken und breitet sich allmählich über den ganzen Kopf aus. Viele Betroffene klagen zudem über ein Druckgefühl im Bereich der Augen oder ein Schraubstockgefühl um den Kopf. Die Beschwerden können eine halbe Stunde dauern, aber auch bis zu einer Woche anhalten. Linderung verschaffen Entspannung, Bewegung an der frischen Luft und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Dagegen werden Migräneattacken oft als geräuschunempfindlich und sehr belastend empfunden. Intensität und Dauer können stark variieren und von vier bis 72 Stunden dauern. Bei manchen Betroffenen treten vor der Schmerzattacke Aura-Symptome wie Seh- und Gefühlsstörungen auf. Die einseitig pochenden Schmerzen verstärken sich durch körperliche Aktivität und werden oft von Übelkeit, Erbrechen, Lichtschock und Geräuschempfindlichkeit begleitet. So unterschiedlich wie die Symptome sind auch die Auslöser: Migräne etwa wird oft durch Stress, Wetter-

SCHWERPUNKT

PTA WOMAN PRO | 69

Zuversicht

Das Leben ändern in 33 Gedanken

Die 33 Gedanken sind:

- 1. Einfach tun
- 2. Drei Dinge tun, damit sich heute nicht anfühlt wie gestern
- 3. Einfach lassen
- 4. Einfach leben
- 5. Einfach sein
- 6. Einfach sein
- 7. Einfach sein
- 8. Einfach sein
- 9. Einfach sein
- 10. Einfach sein
- 11. Einfach sein
- 12. Einfach sein
- 13. Einfach sein
- 14. Einfach sein
- 15. Einfach sein
- 16. Einfach sein
- 17. Einfach sein
- 18. Einfach sein
- 19. Einfach sein
- 20. Einfach sein
- 21. Einfach sein
- 22. Einfach sein
- 23. Einfach sein
- 24. Einfach sein
- 25. Einfach sein
- 26. Einfach sein
- 27. Einfach sein
- 28. Einfach sein
- 29. Einfach sein
- 30. Einfach sein
- 31. Einfach sein
- 32. Einfach sein
- 33. Einfach sein

Zufall
Die 33 Gedanken sind:

- 1. Einfach tun
- 2. Drei Dinge tun, damit sich heute nicht anfühlt wie gestern
- 3. Einfach lassen
- 4. Einfach leben
- 5. Einfach sein
- 6. Einfach sein
- 7. Einfach sein
- 8. Einfach sein
- 9. Einfach sein
- 10. Einfach sein
- 11. Einfach sein
- 12. Einfach sein
- 13. Einfach sein
- 14. Einfach sein
- 15. Einfach sein
- 16. Einfach sein
- 17. Einfach sein
- 18. Einfach sein
- 19. Einfach sein
- 20. Einfach sein
- 21. Einfach sein
- 22. Einfach sein
- 23. Einfach sein
- 24. Einfach sein
- 25. Einfach sein
- 26. Einfach sein
- 27. Einfach sein
- 28. Einfach sein
- 29. Einfach sein
- 30. Einfach sein
- 31. Einfach sein
- 32. Einfach sein
- 33. Einfach sein

Laktose-Intoleranz: Mythen und Fakten

15 Prozent der Menschen in Deutschland ertragen keinen Milchzucker. Doch müssen Betroffene deswegen ganz auf Milchprodukte verzichten?

Wichtiges Info: Laktose-Intoleranz ist eine Unverträglichkeit gegenüber dem Milchzucker (Laktose). Sie ist eine angeborene oder erworbene Störung der Verdauung von Laktose. Betroffene können Milchprodukte nicht oder nur in begrenzter Menge verdauen. Dies führt zu Verdauungsstörungen wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall.

Wichtiges Info: Laktose-Intoleranz ist keine Allergie. Sie ist eine Unverträglichkeit gegenüber dem Milchzucker (Laktose). Sie ist eine angeborene oder erworbene Störung der Verdauung von Laktose. Betroffene können Milchprodukte nicht oder nur in begrenzter Menge verdauen. Dies führt zu Verdauungsstörungen wie Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall.

Bin ich krank – oder fehlen mir Vitamine?

Bin ich krank – oder fehlen mir Vitamine?

Die 12 Vitamine sind:

- 1. Vitamin A
- 2. Vitamin B1
- 3. Vitamin B2
- 4. Vitamin B3
- 5. Vitamin B5
- 6. Vitamin B6
- 7. Vitamin B7
- 8. Vitamin B9
- 9. Vitamin B12
- 10. Vitamin C
- 11. Vitamin D
- 12. Vitamin E

Warum mein Rücken sauer wird

Ob Verspannungen, Bandscheiben oder Osteoporose – es gibt viele Ursachen für Rückenschmerzen. Doch ein Auslöser wird häufig von Schutzbestimmungen stark unterschätzt: Die Ernährung. Warum bestimmte Lebensmittel für Rückenschmerzen verantwortlich sein können und was passiert, wenn wir sie weglassen, erklärt unser Experte Dr. Jürgen Vermeiren.

Wichtiges Info: Rückenschmerzen sind ein häufiges Problem. Sie können durch verschiedene Ursachen entstehen, darunter Verspannungen, Bandscheibenprobleme oder Osteoporose. Eine gesunde Ernährung kann dabei helfen, die Symptome zu lindern.

Warum unser Gehirn am liebsten links schläft...

Rücklage? Bauart? Seitenschläfer? Welche Liegeposition wir in der Nacht einnehmen, spielt für unsere Gesundheit eine sehr viel größere Rolle, als wir denken. Immerhin verbringen wir ein Drittel unseres Lebens im Bett. Warum wir möglichst auf der linken Seite schlafen sollten

Apothekes goes online

Die Pflege der Apotheken-Homepage, die Postings auf Instagram und Planung harter Stellen – das alles gehört heute nicht zum Apothekenalltag dazu. Unsere Autorin und PTA Silvia Scherry erzählt hier, wie sich die Digitalisierung auch in der Apothekenwelt ausgebreitet hat und welche positiven, aber auch negativen Auswirkungen sie hat.

GESUND ABNEHMEN

So gelingt's!

Tipps, um gesund abzunehmen:

- 1. Reduzieren Sie den Zuckergehalt in Ihrer Ernährung.
- 2. Trinken Sie ausreichend Wasser.
- 3. Essen Sie regelmäßig und zu festen Zeiten.
- 4. Bewegen Sie sich regelmäßig.
- 5. Schlafen Sie ausreichend.

Salate für jeden Tag

Als jetzt Gott's Aenderer der Alltagsküche sind Sie in der Lage, die besten, die besten, die besten lecker-leichten Salate! Guten Appetit!

Rezepte für verschiedene Salate:

- 1. Gurkensalat
- 2. Avocado-Salat
- 3. Rucola-Salat
- 4. Fenchel-Salat
- 5. Zucchini-Salat

Media Facts

Gründungsjahr:

2020

Herausgeber:

Bauer Media Group

Erscheinungsweise:

monatlich

Verbreitete Auflage pro Ausgabe:

53.904 Exemplare¹

Vertrieb:

durch den Wort & Bild Verlag direkt in die deutschen Apotheken

Zielgruppe:

ca. 66.000 weibliche PTA²

Kernzielgruppe:

zwischen 30 und 59 Jahren

¹ IVW 1/2023

² ABDA-Statistik

Themenauswahl 2023

JANUAR 2023

AS: 04.11.2022 | ET: 30.12.2022

Gesunder Schlaf

Das gesunde Auge

Sensible Haut/Neurodermitis

Kinderwunsch

Diabetes vorbeugen

Blasenschwäche
(außer Prostata)

FEBRUAR 2023

AS: 05.12.2022 | ET: 31.01.2023

**Allergie
(Heuschnupfen)**

Intimhygiene

Vitamine

Arthrose in Hand-
und Fingergelenken

Ohrenschmerzen
(Mittelohrentzündung)

MÄRZ 2023

AS: 02.01.2023 | ET: 28.02.2023

Fuß- und Nagelpilz

Schüßler Salze

Gesunde Haustiere

Übergewicht, Adipositas,
Abnehmen

Cannabis (Fakten-Check)

APRIL 2023

AS: 06.02.2023 | ET: 31.03.2023

Stress/nervöse Unruhe

Phytotherapie

Frauengesundheit

Allergien (Lebensmittel)

Magen-Darm-Verdauung
(Serie, Teil 1)

Empfindliche Haut (u.a. Rosacea)

MAI 2023

AS: 02.03.2023 | ET: 28.04.2023

**Gesunde Beine,
Venenleiden, Cellulite**

**Versorgen kleiner
Verletzungen**

**Auge (Allergien, trockene
Augen, Makuladegeneration)**

Magen-Darm-Verdauung
(Serie, Teil 2)

Wunderwerk Nervensystem

JUNI 2023

AS: 29.03.2023 | ET: 31.05.2023

**Reisemedizin inkl. Sonnenschutz
und Impfungen**

Insektenstiche, Zecken etc.

Fußpflege

Rückenbeschwerden

Magen-Darm-Verdauung
(Serie, Teil 3)

Mikrobiom der Haut (Funktionen,
Einflussfaktoren, Stärkung)

Änderungen vorbehalten

Themenauswahl 2023

JULI 2023

AS: 02.05.2023 | ET: 30.06.2023

**Sportverletzungen,
Akutversorgung,
Muskelverspannung**

Mund-, Zahngesundheit

Warzen

Schwindel

Osteoporose

Blase, Blasenentzündung
(bei Kleinkindern)

AUGUST 2023

AS: 01.06.2023 | ET: 31.07.2023

Homöopathie

Säure-Basen-Haushalt

**Männergesundheit
(u.a. Prostata)**

Herz, Kreislauf und Blutdruck

Wie entstehen Wadenkrämpfe?
(Risikogruppen)

SEPTEMBER 2023

AS: 04.07.2023 | ET: 31.08.2023

Einschlafen/Durchschlafen

Lippenherpes

Rund ums Haar

Augengesundheit
(Aufbau und Erkrankungen)

Rektale Erkrankungen
(z.B. Hämorrhiden)

OKTOBER 2023

AS: 07.08.2023 | ET: 27.09.2023

Phytotherapie

Nahrungsergänzungsmittel

**Hautpflege (u.a. trockene Haut,
Neurodermitis)**

Erkältungs-Serie (Teil 1)

Hautpflege (Schwangerschaft,
Geburt, Stillzeit)

NOVEMBER 2023

AS: 01.09.2023 | ET: 30.10.2023

Mineralstoff, -mangel

Schönheit von innen

Gedächtnis

Erkältungs-Serie (Teil 2)

Degeneratives Rheuma
der großen Gelenke

DEZEMBER 2023

AS: 04.10.2023 | ET: 30.11.2023

Wechseljahre

**Darmgesundheit
(u.a. Probiotika)**

Stress

Erkältungs-Serie (Teil 3)

Blutwerte und Ableitungen
(z.B. Cholesterin)

Themenauswahl 2024

JANUAR 2024

AS: 30.10.2023 | ET: 29.12.2023

Gesundes Abnehmen

Mund-, Zahngesundheit

Heilpflanzentees und -säfte

Hautpflege bei Diabetes

Ohren und Ohrgeräusche

FEBRUAR 2024

AS: 04.12.2023 | ET: 31.01.2024

Lebensmittelintoleranz

**Kinderwunsch und
Schwangerschaft**

Intimhygiene

Allergien

Migräne, Kopfschmerzen

Änderungen vorbehalten

Formate und Preise

Preisliste 2023 (Nr. 3, gültig ab 01. Januar 2023), Erscheinungsweise: monatlich

| Formate | Satzspiegel | im Anschnitt | PTA WOMAN |
|-------------------------|-------------|--------------|-----------|
| U2/U4 | 196 x 261 | 210 x 280 | 9.280 € |
| 1/1 Seite | 196 x 261 | 210 x 280 | 8.280 € |
| 3/4 Seite – 3-spaltig | 146 x 261 | 153 x 280 | 6.470 € |
| 2/3 Seite – 2-spaltig | 129 x 261 | 136 x 280 | 6.260 € |
| 1/2 Seite hoch | 96 x 261 | 103 x 280 | 4.810 € |
| 1/2 Seite quer | 196 x 129 | 210 x 139 | 4.810 € |
| 1/3 Seite hoch | 63 x 261 | 70 x 280 | 3.380 € |
| 1/3 Seite quer | 196 x 84 | 210 x 94 | 3.380 € |
| 1/4 Seite – 1-spaltig | 46 x 261 | 53 x 280 | 2.580 € |
| 1/4 Seite quer | 196 x 63 | 210 x 73 | 2.580 € |
| 2/1 Seite (Doppelseite) | 406 x 261 | 420 x 280 | 14.910 € |

Angabe in Millimetern (Breite x Höhe)

15 % AE-Provision auf klassische Anzeigenformate.
Sonderwerbeformen wie z.B. Beilagen, Beihefter, Beikleber, Stellenanzeigen auf Anfrage.

Rabatte

Preisliste 2023 (Nr. 3, gültig ab 01. Januar 2023), Erscheinungsweise: monatlich

| Mengenstaffel | Rabatt | Malstaffel | Rabatt |
|---------------|--------|-------------|--------|
| 1 Seite | 3 % | 3 Anzeigen | 3 % |
| 3 Seiten | 5 % | 6 Anzeigen | 5 % |
| 6 Seiten | 10 % | 12 Anzeigen | 10 % |
| 12 Seiten | 15 % | 18 Anzeigen | 15 % |
| 18 Seiten | 20 % | 26 Anzeigen | 20 % |
| 24 Seiten | 25 % | 38 Anzeigen | 25 % |
| 30 Seiten | 30 % | 52 Anzeigen | 30 % |
| 36 Seiten | 35 % | | |

Beilagen, Beihefter, Beikleber

Preisliste 2023 (Nr. 3, gültig ab 1. Januar 2023), Erscheinungsweise: monatlich

| Beilagen | Gesamtauflage |
|----------|-------------------|
| bis 20 g | 170 €/‰ Exemplare |

Mindestauflage: Gesamtauflage
Beilagen mit höherem Gewicht auf Anfrage.
Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

| Beihefter | Gesamtauflage |
|-----------|-------------------|
| 4 Seiten | 265 €/‰ Exemplare |
| 8 Seiten | 370 €/‰ Exemplare |

Mindestauflage: Gesamtauflage
Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

| Beikleber | Gesamtauflage |
|----------------------|-------------------|
| Postkarten / Coupons | 110 €/‰ Exemplare |
| Warenproben bis 20 g | 112 €/‰ Exemplare |

Mindestauflage: Gesamtauflage
Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

15 % AE-Provision auf klassische Anzeigenformate.
Sonderwerbformen wie z.B. Beilagen, Beihefter, Beikleber, Stellenanzeigen auf Anfrage.

Technische Daten

Ansprechpartner Anzeigendisposition (Auftragsabwicklung / Druckdaten)

Bitte wenden Sie sich in der Bauer Media Group an:

Katja Hoffmann

Telefon: +49 40 / 30 19 - 31 03

E-Mail: katja.hoffmann@bauermedia.com

Technische Angaben / Anlieferung Druckdaten

Die aktuellen und verbindlichen technischen Angaben finden Sie unter www.duon-portal.de, auch zum Download als PDF.

Alle Druckunterlagen sind elektronisch über das Druckunterlagenportal www.duon-portal.de anzuliefern.

Support erhalten Sie unter: support@duon-portal.de oder direkt unter **Tel. +49 40 37411750**.