



MEDIA DATEN 2024

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 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 53.680 Exemplaren* erreichen unsere Werbepartner ca. 66.000 PTA** in ganz Deutschland. Werden Sie Teil dieser Erfolgsgeschichte.

* IVW 4/2023, ** ABDA-Statistik

Seitenblicke

meine Träume

Wie wir alle gelassener werden können

Der Chef hat schlechte Laune, zwei Kolleginnen sind krank, und den Kunden in der Apotheke kann man gerade gar nichts recht machen. Wie soll man da gelassen bleiben? Der Philosoph **Alain de Botton** macht uns mit kleinen Lektionen vertraut, mit denen wir im größten Stress die Nerven behalten

Mal ehrlich: Manche Kunden sind einfach unanstehlich. Sie ärgern uns mit ihrer Arroganz oder provozieren uns mit unverschämten Fragen oder Bemerkungen. Klar, wir bleiben höflich und verbindlich und vor allem: ruhig. Denn eine pompige Reaktion wäre unprofessionell, und Wut würde alles nur noch schlimmer machen. Aber manchmal wissen wir wirklich nicht, woher wir die Geduld und die innere Selbstbeherrschung nehmen sollen. Man ist ja schließlich auch nur ein Mensch.

Wir lernen aus Gefühlen
Der Philosoph Alain de Botton hat sich der Frage gewidmet: Was steht unserer Gelassenheit eigentlich im Weg – und wie kann es uns gelingen, mehr Seelenruhe zu empfinden? Ein Schlüsselgeheimnis ist dabei offenbar die Angst: „Tag und Nacht belauert uns die Angst“, sagt Alain de Botton, „im Unterbewusstsein begleitet sie uns fast ständig, vielleicht sogar jetzt, in diesem Moment.“ Wenn wir jedoch unsere Sorgen und Unsicherheiten analysieren, sie eben nicht fortwischen, finden wir etwas Wichtiges über uns selbst heraus. Dann wird jeder Wutausbruch bedeutsame Erkenntnisse über uns offenbaren. Wir lernen aus unseren Gefühlen, entwickeln eine emotionale Intelligenz. Und diese zu befördern, ist das Ziel der „School of Life“, der Schule des Lebens, die Alain de Botton gegründet hat. Eine mittlerweile global tätige Einrichtung, deren Ziel sich in einem einfachen Satz zusammenfassen lässt: „Das Leben ist schön – wenn man weiß, wie es geht.“

Der Gelassenheit Raum geben
Gelassenheit zu erlernen, diesem tieferen, ruhigeren Teil unseres Selbst wieder mehr Raum in unserem Leben zu geben, gehört zu den kompliziertesten Lektionen überhaupt. Denn wir können all jene Unsicherheiten, die Teil unserer Persön-

Alain de Botton

wurde 1969 in der Schweiz geboren. Er studierte Philosophie an der Universität Cambridge. Mit 21 schrieb er seinen ersten Bestseller: „Versuch über die Liebe“ 2008 gründete er in London die erste „School of Life“, in der man lernt, was man an kleiner normalen Schule vermittelt bekommt; eine man ein erfülltes Leben führt. Heute gibt es seine Schulen weltweit, eine auch in Berlin. Mehr Infos: www.alaindebotton.com www.theshoollife.com

PTA Woman | 21

Leichter durch die Wechseljahre

Hitzewallungen, Schlafstörungen, innere Unruhe: Die Begleiterscheinungen der Wechseljahre können sehr verärglich und vor allem bei jeder Frau unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Was sich genau dahinter verbirgt und wie pharmazeutisches Personal unterstützen kann.

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess, der alle Frauen irgendwann in ihrem Leben durchläuft. In den Wechseljahren verändert sich das Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron, was zu einer Vielzahl von Symptomen führen kann. Diese können von leichten Stimmungsschwankungen bis hin zu schweren Schlafstörungen und Hitzewallungen reichen. Ein Arztbesuch ist empfehlenswert, um die Ursachen zu klären und geeignete Maßnahmen zu ergreifen. Pharmazeutisches Personal kann dabei durch Beratung und die Bereitstellung von Informationen unterstützen.

Die 11 besten Tipps für gesunde Augen

In der Apotheke gehören Sie zu den 11 besten Tipps für gesunde Augen. Wie Sie unser wichtigstes Sinnesorgan vor Alterungserscheinungen und Krankheiten schützen können, haben wir hier für Sie aufgelistet.

1 Die Pausenregel
Nehmen Sie regelmäßige Pausen ein, wenn Sie viel Zeit vor dem Computer verbringen. Die 20-20-20-Regel besagt: Alle 20 Minuten schauen Sie für 20 Sekunden auf etwas, das mindestens 20 Fuß entfernt ist. Dies hilft, die Augenmuskulatur zu entspannen und die Augenbelastung zu reduzieren.

2 Die Drei-Punkt-Massage
Eine einfache Massage der Augenpartie kann die Augenmuskulatur lockern und die Augenbelastung lindern. Dazu drückt man mit dem Zeigefinger und dem Mittelfinger jeweils für einige Sekunden auf drei Punkte zwischen den Augenbrauen und unterhalb der Augenlider.

Tofu-Spieße

Chili und Limette
Hierarchisch
Libanesisch
Barbecue
Tikka Masala
Erdfench-Sauce

SO GUTS

Tofu-Spieße sind eine gesunde und leckere Alternative zu Fleischspießen. Sie lassen sich vielseitig zubereiten und eignen sich perfekt für Grillpartys oder als schnelles Mittagessen. Die verschiedenen Rezeptvarianten bieten eine große Auswahl an Geschmacksrichtungen.

Liebe Haut, ich hätte da mal ein paar Fragen...

Im Beratungsgespräch fehlt uns manchmal die Antwort, wenn Kunden es ganz genau wissen wollen. Hier gibt es leichter zugängliche Fakten und um das Thema Haut.

1 **Lichteinwirkung**
Licht ist ein wichtiger Faktor für die Hautgesundheit. Übermäßige UV-Strahlung kann zu Hautschäden, vorzeitiger Hautalterung und sogar Hautkreislipen führen. Ein Sonnenschutz ist daher unerlässlich.

2 **Ultraviolettstrahlung**
Ultraviolettstrahlung (UV) ist in zwei Typen unterteilt: UVA und UVB. UVA dringt tief in die Haut ein und beschleunigt den Alterungsprozess, während UVB vorwiegend für Sonnenbrände verantwortlich ist.

SCHWERPUNKT

FIT TROTZ Hitze

Bei hochsommerlichen Temperaturen leiden Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen besonders. Wie Bewusstheit gut durch die eigentlich schönste Jahreszeit kommen kann, haben wir hier für Sie aufgelistet.

Sommerhitze ist ein Risiko für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen. Die hohen Temperaturen können den Blutdruck senken und die Herzfrequenz erhöhen, was zu Schwindel, Ohnmacht oder sogar Herz-Kreislauf-Krisen führen kann. Es ist wichtig, sich ausreichend zu hydratisieren, die Hitze zu meiden und bei Bedarf ärztliche Hilfe zu suchen.

meine Beruf

Warum ich jetzt auf mein Herz achtgeben sollte

Minusgrade lassen den Blutdruck steigen, der Herzmuskel kann überlastet werden, das Infarkt-Risiko steigt. Die kalte Jahreszeit ist eine Herausforderung für unser wichtigstes Organ. Worauf Sie Ihre Kunden in der Apotheke jetzt hinweisen sollten...

Die kalte Jahreszeit ist eine Herausforderung für unser wichtigstes Organ, das Herz. Niedrige Temperaturen können den Blutdruck erhöhen und die Gefäßwände verengen, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Ereignisse wie Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht. Es ist wichtig, sich bei kaltem Wetter zu schützen, ausreichend zu hydratisieren und bei Bedarf Medikamente einzunehmen.

mein Leben

Pilates oder Yoga

Welche Übungen passen zu mir?

Die einen wünschen sich Entspannung, die anderen wollen Muskeln aufbauen. Aber für wen eignet sich welche der beiden Sportarten? PTA Woman hat Pilates & Yoga unter die Lupe genommen.

Pilates
Pilates ist eine körperliche Disziplin, die sich auf die Stärkung der Muskulatur und die Verbesserung der Flexibilität konzentriert. Sie eignet sich besonders für Menschen, die eine gute Körperhaltung und eine starke Kernmuskulatur aufbauen möchten.

Yoga
Yoga ist eine körperliche Disziplin, die sich auf die Verbindung von Körper, Geist und Seele konzentriert. Sie bietet eine Vielzahl von Stilen, von dynamischen bis hin zu sanften, und eignet sich für Menschen, die Entspannung und Flexibilität suchen.

Warum unser Körper Radicchio liebt

Wetter im Mund, dem Herzen gesund – ist das Sommerfrucht Radicchio. Wie Sie unser wichtigstes Sinnesorgan vor Alterungserscheinungen und Krankheiten schützen können, haben wir hier für Sie aufgelistet.

Radicchio
Radicchio ist eine gesunde und leckere Sommerfrucht, die reich an Antioxidantien und Vitaminen ist. Sie kann dazu beitragen, die Gesundheit des Herzens zu stärken und die Verdauung zu verbessern. Ein regelmäßiger Verzehr von Radicchio ist daher empfehlenswert.

Media Facts

Gründungsjahr:

2020

Herausgeber:

Wort & Bild Verlag

Erscheinungsweise:

monatlich

Verbreitete Auflage pro Ausgabe:

53.680 Exemplare¹

Vertrieb:

über die deutschen Apotheken

Zielgruppe:

ca. 66.000 weibliche PTA²

Kernzielgruppe:

zwischen 30 und 59 Jahren

¹ IVW 4/2023

² ABDA-Statistik

Themenauswahl 2024

JANUAR 2024

AS: 13.11.2023 | ET: 29.12.2023

Gesundes Abnehmen

Mund-, Zahngesundheit

Heilpflanzentees und -säfte

Hautpflege bei Diabetes

Ohren und Ohrgeräusche

FEBRUAR 2024

AS: 08.12.2023 | ET: 31.01.2024

Lebensmittel-Intoleranz

Kinderwunsch und Schwangerschaft

Intimhygiene

Allergien

Migräne, Kopfschmerzen

MÄRZ 2024

AS: 11.01.2024 | ET: 29.02.2024

Tiergesundheit (u. a. Zecken), Zoonosen

Schöne Füße (u. a. auch Fuß- und Nagelpilz)

Inkontinenz, Blasenschwäche

Venenleiden (Krampfadern, venöse Insuffizienz)

Gürtelrose

APRIL 2024

AS: 08.02.2024 | ET: 28.03.2024

Stress, innere Unruhe

Säure-Basen-Haushalt

Hautpflege allgemein (u. a. verschiedene Hauttypen)

Bewegungsapparat: Gelenke (Serie, Teil 1)

Durchfall, Verstopfung, Reizdarm, Blähungen

MAI 2024

AS: 12.03.2024 | ET: 30.04.2024

Homöopathie, Schüssler Salze

Haarpflege

Schwangerschaft, Stillzeit (Folsäure, gesunde Ernährung), Tipps aus der Apotheke

Bewegungsapparat: Muskel, Sehnen (Serie, Teil 2)

Prostata-Erkrankungen (Vergrößerung, Krebs)

JUNI 2024

AS: 10.04.2024 | ET: 31.05.2024

Reiseapotheke inkl. Sonnenschutz und Impfung

Frauengesundheit (u. a. Wechseljahre)

Insektenstiche, Zecken etc.

Bewegungsapparat: Knochen (Serie, Teil 3)

Sodbrennen, Reflux

Änderungen vorbehalten

Themenauswahl 2024

JULI 2024

AS: 10.05.2024 | ET: 28.06.2024

**Kleine Verletzungen versorgen
(Wundversorgung)**

Magnesium

**Männergesundheit
(u. a. Prostata, erektile
Dysfunktion)**

Bewegungsapparat:
Nacken, Schulter, Wirbelsäule
(Serie, Teil 4)

Schwindel

AUGUST 2024

AS: 11.06.2024 | ET: 31.07.2024

Phytotherapie

(Lippen-)Herpes

**Rektale Erkrankungen
(wie Hämorrhiden)**

Beschwerden im Sommer
(Sommergrippe, Harnwegs-
infektion, Augen, Ohren)

Migräne, Kopfschmerzen

SEPTEMBER 2024

AS: 10.07.2024 | ET: 30.08.2024

Mund-, Zahngesundheit

**Kindergesundheit / Schulanfang
(u. a. Kopfläuse)**

Gedächtnis

Nervensystem, chronischer
Schmerz, Neuralgien,
Polyneuropathien

Impfempfehlung für Herbst /
Winter

Themenauswahl 2025

JANUAR 2025

AS: 11.11.2024 | ET: 30.12.2024

**Vitamine, Mineralstoffe,
Mangel**

Phytotherapie

Gelenke, Gelenkbeschwerden

Menstruationsbeschwerden
(PMS), Myome, Endometriose

Asthma, COPD, Lungenfibrose
(Arzneimittel richtig anwenden)

FEBRUAR 2025

AS: 09.12.2024 | ET: 31.01.2025

Allergien / Heuschnupfen

Pickel und Akne

**Pflege zuhause (Inkontinenz,
Wundversorgung)**

Diabetes
(Versorgungsleitlinien)

Kinderkrankheiten
inkl. Impfungen

Änderungen vorbehalten

OKTOBER 2024

AS: 12.08.2024 | ET: 30.09.2024

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

Gesunde Augen, gutes Sehen

**Ohren
(z. B. Schmerzen, Tinnitus)**

Haut:
Gesunde Haut (Serie, Teil 1)

Beratung Blutwerte
(Blutzucker, Cholesterin,
Leberwerte, Schilddrüse etc.)

NOVEMBER 2024

AS: 09.09.2024 | ET: 30.10.2024

Stärkung des Immunsystems

Schönheit von innen

**Rückenschmerzen und
„Was kann man tun?“**

Haut: Hauterkrankungen
(u.a. Rosacea, Neurodermitis,
Schuppenflechte) –
(Serie, Teil 2)

Schlaf

DEZEMBER 2024

AS: 08.10.2024 | ET: 29.11.2024

Tiergesundheit

**Bewegung / Sport im Alltag
integrieren (Zuhause, Arbeit)**

Stress

Haut:
Füße, Hornhaut, Fuß-, Nagelpilz
(Serie, Teil 3)

Erkältung, Grippe –
Akutbehandlung

Formate



- 1/1 Seite
- U2
- U4

1/1 Seite, U2, U4
S.: B 196 mm x H 261 mm
A.: B 210 mm x H 280 mm



2/1 Seite
(Doppelseite)

2/1 Seite (Doppelseite)
S.: B 406 mm x H 261 mm
A.: B 420 mm x H 280 mm



3/4 Seite
3-spaltig

3/4 Seite – 3-spaltig
S.: B 146 mm x H 261 mm
A.: B 153 mm x H 280 mm



2/3 Seite
2-spaltig

2/3 Seite – 2-spaltig
S.: B 129 mm x H 261 mm
A.: B 136 mm x H 280 mm



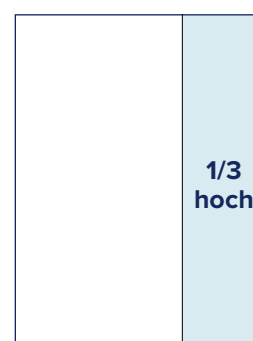
1/2
hoch

1/2 Seite hoch
S.: B 96 mm x H 261 mm
A.: B 103 mm x H 280 mm



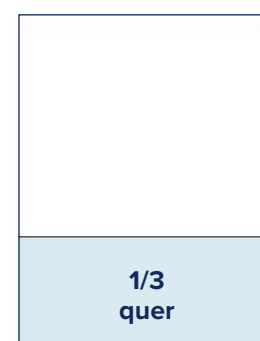
1/2
quer

1/2 Seite quer
S.: B 196 mm x H 129 mm
A.: B 210 mm x H 139 mm



1/3
hoch

1/3 Seite hoch
S.: B 63 mm x H 261 mm
A.: B 70 mm x H 280 mm



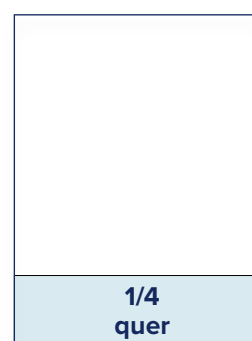
1/3
quer

1/3 Seite quer
S.: B 196 mm x H 84 mm
A.: B 210 mm x H 94 mm



1/4
1-sp.

1/4 Seite – 1-spaltig
S.: B 46 mm x H 261 mm
A.: B 53 mm x H 280 mm



1/4
quer

1/4 Seite quer
S.: B 196 mm x H 63 mm
A.: B 210 mm x H 73 mm

S. = Satzspiegel-Format

Angaben in Millimetern (Breite x Höhe)

Beschnittzugabe: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildmaterial mind. 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein.

A. = Angeschnittene Anzeigen

15 % AE-Provision auf klassische Anzeigenformate.

Sonderwerbformen wie z.B. Beilagen, Beihefter, Beikleber, Stellenanzeigen auf Anfrage.

Preise und Rabatte

Preisliste 2024 (Nr. 4, gültig ab 01. Januar 2024), Erscheinungsweise: monatlich

Formate	Satzspiegel	im Anschnitt	PTA WOMAN
U2/U4	196 x 261	210 x 280	9.560 €
1/1 Seite	196 x 261	210 x 280	8.530 €
3/4 Seite – 3-spaltig	146 x 261	153 x 280	6.670 €
2/3 Seite – 2-spaltig	129 x 261	136 x 280	6.450 €
1/2 Seite hoch	96 x 261	103 x 280	4.960 €
1/2 Seite quer	196 x 129	210 x 139	4.960 €
1/3 Seite hoch	63 x 261	70 x 280	3.490 €
1/3 Seite quer	196 x 84	210 x 94	3.490 €
1/4 Seite – 1-spaltig	46 x 261	53 x 280	2.660 €
1/4 Seite quer	196 x 63	210 x 73	2.660 €
2/1 Seite (Doppelseite)	406 x 261	420 x 280	15.360 €

Preisliste 2024 (Nr. 4, gültig ab 01. Januar 2024), 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 %		

Alle Daten und Informationen zu den Digital-Angeboten des Wort & Bild Verlags finden Sie unter www.wub-media.de/digital

Beilagen, Beihefter, Beikleber

Preisliste 2024 (Nr. 4 gültig ab 01. Januar 2024), Erscheinungsweise: monatlich

Beilagen	Gesamtauflage
bis 20 g	175 €/‰ Exemplare

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

Beihefter	Gesamtauflage
4 Seiten	275 €/‰ Exemplare
8 Seiten	380 €/‰ Exemplare

Mindestauflage: Gesamtauflage
Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Beikleber	Gesamtauflage
Postkarten / Coupons	115 €/‰ Exemplare
Warenproben bis 20 g	115 €/‰ 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

Druckverfahren		Magazine
Rotations-Tiefdruck Bogen-Offsetdruck	(Inhalt) (Umschlag)	Senioren Ratgeber Diabetes Ratgeber
Rollenoffsetdruck Bogen-Offsetdruck	(Inhalt) (Umschlag)	Apotheken Umschau Apotheken Umschau Eltern Ärztlicher Ratgeber für werdende und junge Eltern PTA Woman HausArzt-PatientenMagazin
Rollenoffsetdruck		medizini

Druckunterlagen

Das Standardformat für die Datenanlieferung ist eine Composite-PDF-Datei. Zulässige PDF-Spezifikationen sind PDF/X-3, PDF/X-1a und PDF/X-4-Dateien, die mit einem eindeutigen OutputIntent gekennzeichnet sind. Fortdruckverbindliche Proofs werden nur dann akzeptiert, wenn sie über den UGRA/FOGRA-Medienkeil und das dazugehörige Auswertungsprotokoll zertifiziert sind. Für Anlieferung ohne farbverbindliche Proofs wird keine Gewähr für farbliche und sachliche Richtigkeit übernommen (Reklamationsausschluss).

Anzeigenbeschnitt

Beschnittzugabe bei angeschnittenen Anzeigen an allen Seiten: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildelemente mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Wir behalten uns aus produktionstechnischen Gründen vor, die Anzeigen (umfangsabhängig) unproportional bis zu max. 5 % zu skalieren.

Datenanlieferung

www.duon-portal.de

Bei Fragen zur Datenanlieferung oder technischen Angaben wenden Sie sich bitte an unsere Kollegen im Sales Service unter Tel. 0 89 / 744 33 -113 oder an www.duon-portal.de/service.aspx