

govi.de – der Buchshop für Pharmazeuten

VERSAND-KOSTENFREI INNERHALB DEUTSCHLANDS!

Sie können auch gerne telefonisch, per Fax oder E-Mail bestellen:
Telefon +49 6196 928-250
Fax +49 6196 928-259
service@govi.de

AVOXA Mediengruppe Deutscher Apotheker

Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH

Antistressmodell für den Apothekenalltag

PZ / Im Berufsalltag ist Stress ein normaler Begleiter. Um nicht dauerhaft unter Strom zu stehen, ist es wichtig, Stressoren zu erkennen und Strategien zu erlernen, um eine Belastung durch zu viel Stress zu vermeiden.

Tatiana Dikta erläutert in ihrem Werk »Stressmanagement in der Apotheke«, welche potenziellen Gefahren im Apothekenalltag lauern, und erklärt die psychologischen Mechanismen hinter dem Stressempfinden. Mit ihrem eigenen Antistressmodell »LOVE« (Leidenschaft, Optimismus, Vertrauen und Emotionen) zeigt sie Wege auf, durch Liebe zum Beruf den Stress des Alltags zu bewältigen. Das Werk beschreibt ausführlich individuelle und organisatorische Methoden zur Stressbewältigung.

Das professionelle Stressmanagement ist ein Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements und somit auch ein unersetzlicher Grundbaustein des Qualitätsmanagements, denn nur gesunde Mitarbeiter können auf Dauer die geforderte Qualität leisten.

Als Stressmanagement-Trainerin hat Tatiana Dikta ein Konzept für Apothekenmitarbeiter entwickelt, das von den gesetzlichen Krankenkassen als eine Präventionsleistung nach § 20 SGB V anerkannt ist. Tatiana Dikta ist Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement, PTA und hat Psychologie studiert. Ihr Schwerpunkt ist Arbeits- und Organisationspsychologie. /



Tatiana Dikta: Stressmanagement in der Apotheke. Gesund und zufrieden den Berufsalltag meistern.

Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe
2021, 120 Seiten, 4 Abbildungen, 11 Tabellen.
Buch: kartoniert, ISBN 978-3-7741-1544-6
E-Book: PDF mit Wasserzeichen,
ISBN 978-3-7741-1545-3, je EUR 21,90

Wenn Essen und Trinken schwierig werden

Ulrike Abel-Wanek / Demenzielle Erkrankungen sind eine der häufigsten neurodegenerativen Krankheitsbilder des höheren Lebensalters und schränken die allgemeine Selbstständigkeit der Betroffenen im Laufe der Zeit stark ein. Auch die Nahrungsaufnahme ist beeinträchtigt und kann mit gravierendem Gewichtsverlust und Mangelernährung einhergehen.



Über den Umgang mit Ess- und Ernährungsstörungen bei Menschen mit Demenz vom Typ Alzheimer hat die Logopädin Monika Hübner jetzt ein schmales, aber sehr informatives Buch verfasst. Die Autorin beschreibt die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten der Logopädie in der Mitbehandlung von betroffenen Patienten und gibt hilfreiche Tipps für pflegende Angehörige. So rät sie unter anderem von der Verwendung eines Schnabelbechers ab, da er die Fließgeschwindigkeit von Flüssigkeiten erhöht und so die Gefahr, sich zu verschlucken, deutlich zunimmt.

Neben Hinweisen zum Umgang mit Ess- und Ernährungsstörungen sowie der häufig vorkommenden Nahrungsverweigerung bei Menschen mit einer Alzheimer-Demenz geht die Autorin vor allem auf Schluckstörungen und ihre logopädischen Behandlungsme-

thoden ein. Die professionelle Schulung des betreuenden Umfelds steht dabei im Vordergrund.

Das nur 60 Seiten umfassende, klar strukturierte Buch trägt dazu bei, die für alle Beteiligten oft belastende Situation rund um die Nahrungsaufnahme besser zu verstehen, und gibt konkrete Hilfestellungen an die Hand. /

Monika Hübner: Schluckstörungen bei Menschen mit Demenz vom Typ Alzheimer

Schulz-Kirchner 2021, 60 Seiten, ISBN: 978-3-8248-1278-3, EUR 11,50

Schlüssel zum gesunden Gewicht

PZ / Mit zunehmendem Alter läuft der Stoffwechsel langsamer. Vielen fällt es dann immer schwerer, ihr Gewicht zu halten. Außerdem bewegen sich die Menschen weniger, sodass die Muskelmasse schrumpft und der Körperfettanteil ansteigt. Prof. Dr. Joachim Westenhöfer hat in seinem Patienten-Ratgeber »Abnehmen ab 50« ein Schlankheitsprogramm entwickelt, das den erfolgreichen Weg zu weniger Gewicht und mehr Lebensqualität zeigt.

Der Autor schreibt keine Kochrezepte vor, sondern zeigt anhand eines Punktekontos, wie Essgewohnheiten auf schlank programmiert werden. Dabei lässt das Konzept auch Raum für Schwankungen innerhalb der Wochenabschnitte. Er empfiehlt passende Bewegung im Alltag, die das Herz-Kreislauf-System nachhaltig trainiert. Die Gewichtsreduktion wird durch die Veränderung des Lebensstils möglich – und zwar ohne Kalorienzählen, Verbote und Mangelerscheinungen.

Prof. Dr. Joachim Westenhöfer ist Diplom-Psychologe und Professor für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. Unter seiner Leitung wurde ein einjähriges Trainingsprogramm entwickelt, für gesunden Lebensstil und erfolgreiches Gewichtsmanagement.

Die Ratgeber der Reihe »Gesundheit mit der Apotheke« werden in Apotheken und über den Buchhandel zum Verkauf angeboten. Zuletzt sind die Titel »Schlafen – und wie?« und »Checkliste Hausapotheke« erschienen. Apotheken können die Bücher mit Staffelrabatt direkt bei der Avoxa Mediengruppe (telefonisch unter 06196 928-250) oder bei ihrem Pharmagroßhändler bestellen. /



Joachim Westenhöfer: Abnehmen ab 50. Sanftes Schlankheitsprogramm für alle nicht ganz mehr jungen Menschen.

Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe. Reihe »Gesundheit mit der Apotheke«, 4., überarbeitete Auflage 2021, 96 Seiten, Buch: kartoniert, PZN 04229099, ISBN 978-3-7741-1462-3, E-Book: PDF mit Wasserzeichen, ISBN 978-3-7741-1463-0, je EUR 11,90



SEI STÄRKER ALS DIE ERKÄLTUNG.

Infludoron®

NATÜRLICH WIRKSAM BEI ERKÄLTUNG

- In allen Phasen einer Erkältung, schon bei ersten Anzeichen
- Bewährt für die ganze Familie - ab dem Säuglingsalter
- Unterstützt die Selbstheilungskräfte
- 6-fach-Wirkstoff-Kombination aus fünf Heilpflanzen und Ferrum phosphoricum

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur **www.weleda.de**

Infludoron® Streukügelchen **Zusammensetzung:** In 10 g sind verarbeitet: Aconitum napellus Dil. D1 0,01 g / Bryonia Dil. D1 0,06 g / Eucalyptus Ø 0,05 g / Eupatorium perfoliatum Dil. D1 0,04 g / Ferrum phosphoricum Dil. D6 0,1 g / Sabadilla Ø 0,01 g. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker) - Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Juckreiz, Hautausschlag, Nesselsucht) auftreten.
Weleda AG, Schwäbisch Gmünd