



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

* IVW 2/2023, ** 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 fortweichen, 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 der Hormone im Körper, was zu verschiedenen Beschwerden führen kann. Diese sind oft unangenehm und können die Lebensqualität beeinträchtigen. Es ist wichtig, diese Veränderungen zu verstehen und sich Unterstützung zu suchen.

PTA Woman | 21

Die 11 besten Tipps für gesunde Augen

In der Apotheke gehören Sie zu den 11 besten Tipps für gesunde Augen. Wie Sie mit einer wachhaltigen Ernährung im Alltag Ihre Augen unterstützen können, haben wir hier für Sie aufgelistet.

1 Die Pausen-Regel
Nehmen Sie regelmäßige Pausen ein, um Ihre Augen zu entspannen. Die 20-20-20-Regel besagt, dass Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas in 20 Metern Entfernung schauen sollten.

2 Die Drei-Punkt-Massage
Machen Sie eine leichte Massage der Augenlider, um die Durchblutung zu fördern und die Augen zu entspannen.

PTA Woman | 21

Tofu-Spieße

Chili und Limette, Herbsauce, Tahin, Barbecue, Erdnuss-Sauce

SO GUT!
Tofu ist ein hervorragendes Protein, das auch fettarm ist. Es eignet sich perfekt für vegetarische Gerichte und kann auf viele Arten zubereitet werden.

PTA Woman | 21

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 **Liebe Haut**
Die Haut ist unser größtes Organ und schützt uns vor äußeren Einflüssen. Eine gute Pflege ist wichtig, um die Haut gesund zu halten.

2 **Unfall da die Sonne!**
Sonnenstrahlung ist ein Hauptrisikofaktor für Hauterkrankungen. Tragen Sie immer Sonnencreme auf und vermeiden Sie die prallen Sonne.

PTA Woman | 21

SCHWERPUNKT

FIT TROTZ Hitze

Bei hochsommerlichen Temperaturen leiden Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen besonders. Wie Bewusstheit gut durch die eigentlich schönste Jahreszeit kommen.

Sommer ist die Zeit der Wärme und der Sonne. Für viele Menschen ist dies eine angenehme Zeit, für andere jedoch eine Herausforderung. Insbesondere für Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen kann die Hitze belastend sein. Es ist wichtig, sich bei hohen Temperaturen zu schützen und auf den Körper zu hören.

PTA Woman | 21

mein Beruf

Warum ich jetzt auf mein Herz achtgeben sollte

Minigrade lassen den Blutdruck steigen, der Herzmuskel kann überlastet werden, das Infarktrisiko 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 Zeit, in der das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen steigt. Der Blutdruck steigt, das Herz muss mehr arbeiten, um den Körper zu erwärmen. Es ist wichtig, den Blutdruck regelmäßig zu messen und bei Anzeichen von Problemen sofort einen Arzt zu konsultieren.

PTA Woman | 21

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 auf die Stärkung der Muskulatur und die Verbesserung der Flexibilität abzielt. Es eignet sich für Menschen, die eine gute Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl suchen.

Yoga
Yoga ist eine körperliche Disziplin, die auf die Stärkung der Muskulatur und die Verbesserung der Flexibilität abzielt. Es eignet sich für Menschen, die eine gute Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl suchen.

PTA Woman | 21

Warum unser Körper Radicchio liebt

Radicchio im Mund, dem Herzen gesund – ist das Sommerfrucht mehr als genug, die durch ihre bitteren Eigenschaften auch ein hervorragendes Mittel gegen Bluthochdruck ist.

Leicht & vegetarisch

PTA Woman | 21

Media Facts

Gründungsjahr:

2020

Herausgeber:

Bauer Media Group

Erscheinungsweise:

monatlich

Verbreitete Auflage pro Ausgabe:

54.745 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 2/2023

² ABDA-Statistik

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

Lebensmittel-Intoleranz

**Kinderwunsch und
Schwangerschaft**

Intimhygiene

Allergien

Migräne, Kopfschmerzen

MÄRZ 2024

AS: 05.01.2024 | 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: 02.02.2024 | 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: 06.03.2024 | 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: 04.04.2024 | 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: 03.05.2024 | 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: 05.06.2024 | ET: 31.07.2024

Phytotherapie

(Lippen-)Herpes

**Rektale Erkrankungen
(wie Hämorrhiden)**

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

Migräne, Kopfschmerzen

SEPTEMBER 2024

AS: 04.07.2024 | ET: 30.08.2024

Mund-, Zahngesundheit

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

Gedächtnis

Nervensystem, chronischer
Schmerz, Neuralgien,
Polyneuropathien

Impfempfehlung für Herbst /
Winter

OKTOBER 2024

AS: 06.08.2024 | 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: 03.09.2024 | 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: 01.10.2024 | ET: 29.11.2024

Tiergesundheit

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

Stress

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

Erkältung, Grippe –
Akutbehandlung

Themenauswahl 2025

JANUAR 2025

AS: 31.10.2024 | ET: 30.12.2024

**Vitamine, Mineralstoffe,
Mangel**

Phytotherapie

Gelenke, Gelenksbeschwerden

Menstruationsbeschwerden
(PMS), Myome, Endometriose

Asthma, COPD, Lungenfibrose
(Arzneimittel richtig anwenden)

FEBRUAR 2025

AS: 04.12.2024 | ET: 31.01.2025

Allergien / Heuschnupfen

Pickel und Akne

**Pflege zuhause (Inkontinenz,
Wundversorgung)**

Diabetes
(Versorgungsleitlinien)

Kinderkrankheiten
inkl. Impfungen

Änderungen vorbehalten

Formate und Preise

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 €

Angabe in Millimetern (Breite x Höhe)

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

Rabatte

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 %		

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

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**.