Ausgabe 04/20
November 2020

Grüne Hand Brief

Die Mitgliederzeitschrift des Bundesverbands der Pharmaziestudierenden in Deutschland e. V. www.bphd.de

©Katharina Hartelt

#PharmaziemeetsAusland

Blick über den Tellerrand

AUSLAND
> Praktika in Norwegen, den USA und Südkorea
> Austauschprogramme der bvmd

AGs
> Fix und fertig: Umgang mit Prüfungsstress
> Kurz und knapp: VOASG

BUNTES
> Zukunft der Lehre
> Pharmazie mit Kind
> Lernen mit Ablenkung - Aber richtig!

Geballtes Wissen zum Mitnehmen.

Unsere Prüfungstrainer für alle Staatsexamina sowie viele Prüfungen im Studium.

Bestellen Sie mehrere Premium-Accounts mit bis zu

25 % Rabatt.

www.pharma4u.de/campuslizenz

pharma4u.de/studenten

pharma4u
Die Plattform für Pharmazeuten

Editorial

Liebe Pharmaziestudierende,
liebe Interessierte,

zunächst einmal hoffe ich, dass ihr alle gut in das Wintersemester gestartet seid. In diesem Zuge auch ein herzliches Willkommen an alle Erstsemester.
Während die Coronavirus-Pandemie die Welt noch immer im Griff hat, ist die Online-Lehre mittlerweile neue Normalität. Auch unsere Bundesverbandstagung, die morgen beginnt, findet wie auch schon im Mai online statt, schließlich haben wir trotz der aktuellen Lage wieder einige Anträge zu besprechen und auch fünf Ämter neu zu besetzen. Leider hat es dieses Mal nicht geklappt, aber wir hoffen sehr, dass wir uns nächstes Semester in Präsenzform zur Bundesverbandstagung in Kiel wiedersehen können.
Damit ihr aber nun zur Abwechslung mal nicht nur vor dem Bildschirm sitzt, haben wir uns dazu entschieden, diese Ausgabe wieder in gedruckter Form zu euch an die Unis liefern zu lassen, denn wir haben dennoch viel zu berichten!

Nach unserer Mental-Health-Kampagne zu Beginn des Jahres beschäftigte sich die AG Public Health vor allem mit den Gesundheitstagen. Daraus resultierten nicht nur zahlreiche Social-Media-Aktionen, die ihr euch jederzeit auf unserem Instagram-Account anschauen könnt, sondern auch zwei ausführliche Artikel über Patient*innensicherheit (S. 20) und Prüfungsstress und Leistungsdruck im Studium (S. 19). Während das eine Thema vor allem später im Berufsleben wichtig ist, wird jeder von uns während des Studiums früher oder später mit dem anderen konfrontiert. Dabei gilt es, Strategien zum Umgang mit Prüfungsstress zu entwickeln. Auf der Suche nach neuen Methoden stieß Sakine auf das Prinzip vom "Dopamin-Fasten", von welchem sie euch auf Seite 30 berichtet. Wie das Ganze dann auch noch als alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern zuhause funktioniert, erzählt euch Manuela (S.28).

Seit über einem Jahr wird intensiv über das Vor-Ort-Apotheken-Stärkungsgesetz diskutiert. Anfang September war der BPhD zu einer Anhörung im Ausschuss für Gesundheit im deutschen Bundestag geladen, bei der uns Ilias, Beauftragter für Gesundheitspolitik, als Sachverständiger vertreten hat. Infos zur Sachlage des Gesetzgebungsverfahrens bekommt ihr auf Seite 22.

Ein großes Projekt in diesem Semester war die Aktualisierung unseres Auslandsbooklets. Dieses findet ihr nun im Downloadbereich unserer Auslandswebsite (ausland.bphd.de). Während ihr dort ausführliche Informationen zu allen Auslandsprogrammen findet, an denen ihr als Pharmaziestudierende*r teilnehmen könnt, haben wir passend dazu in dieser Ausgabe einige Erfahrungsberichte zu den verschiedensten Möglichkeiten, während des Studiums für eine bestimmte Zeit ins Ausland zu gehen. So berichtet Katharina von ihrem Wahlpflichtfach in Norwegen (S.10) und Jennifer von ihrem PJ in den USA (S.12). Gleichzeitig zeigt Alexander, dass mit eisernem Willen (und einer zweiwöchigen Quarantäne) auch in Pandemiezeiten ein Auslandspraktikum möglich ist und berichtet auf Seite 14 von seinem Praktikum in Südkorea über das Student Exchange Programme (SEP).

Auch diesmal haben wir versucht, euch eine bunte Vielfalt an Themen zusammenzustellen.
Wenn ihr Lust habt, selbst einen Artikel beizusteuern, schreibt mir gerne eine Mail an medienarbeit@bphd.de. Wir freuen uns immer sehr über Beiträge von Gastautor*innen.

Viel Spaß beim Lesen und bleibt gesund!

Jasmin Opalla,
Beauftragte für Medienarbeit des BPhD e. V.

Inhalt

NEWS

Podiumsdiskussion Lieferengpässe 6
ARS pharmaceutica - Kunst und Können in der Pharmazie 7
GMP-Analytik-Kurs: Der Laborleiter- Anforderungen und Herausforderungen 9

AUSLAND

70° Nord- Praktikum an der nördlichsten Uni der Welt 10
Drive-through-Apotheke - Medikamente to go 12
Student Exchange Programme unter Pandemiebedingungen 13
Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg - SEP in Südkorea 14
BPhD meets bmvd - noch mehr Wege ins Ausland 16
Das Jahr der Onlinekongresse 17

TERMINE

Die nächsten AG-Meetings 18

AGs

Prüfungsstress und Leistungsdruck im Studium 19
Patient*innensicherheit 20
VOASG - Ein Sachstandsbericht 22

BUNTES

Zukunft der Lehre 24
Wissen, das in keinem Lehrplan steht: Ihr Berufsstart als Apothekerin und Apotheker 26
Zwischen Labor und Kinderzimmer - Pharmaziestudium mit Familie 28
Dopamine-Detox: Gegen die Sucht nach Ablenkung 30

BÖRSE

Stellenausschreibungen und Praktikumsplätze 32
Impressum 34
Dein Draht zum BPhD 35

Podiumsdiskussion Lieferengpässe

Lisa Meyer / Normalerweise richtet der BPhD e. V. einmal im Jahr eine Podiumsdiskussion aus, die dann auf einer Bundesverbandstagung (BVT) stattfindet. Aber dieses Jahr ist alles anders. Der ein oder andere kann es wahrscheinlich schon nicht mehr hören, aber Corona hat uns allen einen Strich durch die Rechnung gemacht.

Präsenzveranstaltungen wurden in der Personengröße reduziert oder gar abgesagt, so auch unsere Sommer-BVT. Alles war bereits geplant. Das Thema zur Podiumsdiskussion, Lieferengpässe, stand fest und die Referenten waren angefragt. Damit nicht all die Arbeit umsonst war, wurde der Entschluss gefasst, die Podiumsdiskussion dieses Jahr in einem anderen Rahmen stattfinden zu lassen.

Dazu wurde ein neuer Termin gesucht, wieder Kontakt zu den Referenten aufgenommen und eine Räumlichkeit gesucht, in der wir diese Diskussion aufzeichnen konnten. Am ersten Oktober war es dann soweit. Die Technik wurde bereits am Tag vorher im Seminarraum der Adlerapotheke in Hamburg aufgebaut. Am Donnerstag erschienen nach und nach die Referenten und die Moderatorin Daniela Hüttemann von der Pharmazeutischen Zeitung. Zwei weitere Referenten wurden per Skype dazu geschaltet, um eine möglichst breite Expertise in diese Diskussion einfließen zu lassen.

Es wurde rege darüber diskutiert, was genau ein Lieferengpass ist und wo die Unterschiede zu einem Versorgungsengpass liegen. Ebenso wurden die Verschärfung der Situation durch Corona und die Ursachen von Lieferengpässen und wie diese behoben werden können besprochen. Ebenfalls Thema war die Position, die die EU einnimmt und was Deutschland jetzt ändern kann, da es die Ratspräsidentschaft innehat.

Lieferengpässe müssen von Versorgungsengpässen abgegrenzt werden, da bei Lieferengpässen auf alternative Arzneimittel ausgewichen und die Therapie fortgesetzt werden kann. Bei Versorgungsengpässen hingegen ist der Wirkstoff der aktuellen Therapie nicht mehr verfügbar. Somit muss hier, in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin, eine neue Therapie bei dem Patienten oder der Patientin durchgeführt werden. Lieferengpässe wiederum verursachen viel bürokratischen Aufwand für die Apotheke. Diese kann den Patienten nicht mit den Arzneimitteln aus den Rabattverträgen der Krankenkassen beliefern und muss somit auf Alternativen umsteigen.

Dafür müssen Lösungen gefunden werden. Auf der einen Seite verlieren viele Studierende das Interesse an der Offizin, wenn ihnen dieser bürokratische Aufwand im Rahmen ihrer Famulatur bewusst wird. Auf der anderen Seite sind Versor-

©BPhD

Von links nach rechts: Herr Dr. Ermisch (Fachreferent vom GKV-Spitzenverband), Herr Reinert (Abteilung GKV-Arzneimittelversorgung/Selbstmedikation beim Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller), Frau Hüttemann (Moderatorin), Herr Strobel (Apothekenleiter des Uniklinikums Schleswig-Holstein in Lübeck) und Ilias Essaida (Beauftragter für Gesundheitspolitik des BPhD e. V.). Zugeschaltet: Herr Dr. Froese (Vorsitzender des Apothekerverbandes Schleswig-Holstein) und Herr Wölken (SPD-Abgeordneter im EU-Parlament).

gungsengpässe eine Gefahr für die Patientensicherheit. Gerade eine Krise wie die aktuell andauernde Corona-Pandemie hat erneut gezeigt, wie wichtig eine zuverlässige Patientenversorgung ist.

Es war eine Stunde reger und abwechslungsreicher Austausch zwischen allen Parteien, die ihre eigenen Sichtweisen beleuchtet haben. Somit bekommt man nicht nur einen Einblick, was die Lieferengpässe für Apotheker*innen in der öffentlichen Apotheke und auf Station bedeuten, sondern auch, wie die Industrie diese Problematik sieht und warum die Herstellung in Deutschland einige Probleme lösen, aber auch wieder neue schaffen würde. Nicht zu vergessen ist ebenfalls der Blickwinkel der Krankenkassen auf die Vorteile von Rabattverträgen und warum diese nicht einfach abgeschafft werden können.

Wenn ihr Interesse habt, euch die gesamte Diskussion anzuschauen, findet ihr diese bald auf unserem YouTube-Kanal.

ARS pharmaceutica - Kunst und Können in der Pharmazie

Jasmin Opalla / Wie gehe ich als Apotheker*in mit Krebspatient*innen und deren Angehörigen um? Wie berate ich sie richtig und warum ist die Rolle des Apothekers und der Apothekerin in diesem Zusammenhang eigentlich so wichtig? Diesen Fragen stellten sich rund 25 Pharmaziestudierende vom 11. bis 13. September 2020 bei der DGOP Sommerakademie in Hamburg.

Einmal im Jahr lädt die Deutsche Gesellschaft für Onkologische Pharmazie (DGOP e. V.) zusammen mit dem BPhD e. V. zur Sommerakademie "ARS pharmaceutica – Kunst und Können in der Pharmazie" ein. Die dreitägige Veranstaltung richtet sich vor allem an Pharmaziestudierende des Hauptstudiums, die sich bereits mit ersten pharmakologischen Aspekten auseinandergesetzt haben, um ihnen bereits während des Studiums praxisnahe und relevante Inhalte zu vermitteln, aber auch an Pharmazeut*innen im Praktikum. Veranstaltungsort ist das Hotel Lindtner in Hamburg-Harburg, in welchem die DGOP e. V. all ihre Veranstaltungen ausrichtet. Da aufgrund der Corona-Pandemie und die damit verbundenen Hygiene- und Abstandsregeln die Zahl der Teilnehmenden reduziert werden musste, hatte das Ganze noch stärkeren Seminarcharakter als ohnehin schon. Nachdem wir seit dem letzten Wintersemester keine Präsenzveranstaltungen in den Universitäten mehr hatten, war es wirklich sehr angenehm, mal zur Abwechslung nicht Zuhause vor dem Computer zu sitzen und stattdessen wieder face-to-face miteinander zu diskutieren. Dafür nahmen sogar Studierende aus München den weiten Weg auf sich.

Los ging es am Freitagmorgen gegen 11 Uhr mit der Begrüßung und einer Vorstellungsrunde und anschließender Einführung in das Thema Pharmakologie und Onkologie durch Klaus Meier, dem Präsidenten der DGOP e. V. Der Schwerpunkt lag dabei zunächst einmal auf der Rolle der Apothekerin und des Apothekers im Allgemeinen, dem Hintergrund von Medikationsfehlern und der Frage, welche Anforderungen erfüllt werden müssen, um eine einheitliche Betreuung in Offizin und Krankenhaus zu garantieren.

Es folgte ein Vortrag über Pharmazie in der Praxis im Krankenhaus, bevor wir uns am Nachmittag zum PHOTO.KUNST.RAUM aufmachten, wo uns die Künstlerin Carmen Oberst etwas über ihre Arbeit erzählte. Jeder Teilnehmende bekam einen aus Kaffeefilter gebastelten Mundschutz mit seinem Namen als kleines Geschenk. Der Ausflug bot zusätzlich Gelegenheit, die anderen Teilnehmenden kennenzulernen und sich mit Pharmaziestudierenden aus anderen Studienorten auszutauschen. Außerdem konnte man

im Anschluss gemeinsam etwas essen und die Stadt erkunden.

Nach einem ausgiebigen Frühstück im Hotel am Samstagmorgen stiegen wir dann vollständig in das Thema der onkologischen Pharmazie ein. Los ging es mit einem Vortrag zum Umgang mit Krebspatient*innen und deren Angehörigen. Frau Elwert, die Referentin, berichtete von ihren eigenen Erfahrungen als Angehörige eines Krebspatienten und plötzlich war das Thema sehr nah und greifbar. Jeder, der das hier liest, weiß, dass das Pharmaziestudium sehr lernintensiv ist. Ob Strukturformeln, Reaktionsmechanismen, Herstellungsprinzipien oder Wirkmechanismen – in insgesamt vier Jahren reinem Studium häuft sich sehr viel theoretisches Wissen an. Doch obwohl ich bereits seit drei Jahren studiere, war das Krankheitsbild und die Patientin bzw, der Patient dahinter noch nie so real, was das Ganze zum einen super interessant machte und zum anderen auch ein wenig emotional. Die weiteren Vorträge an diesem Tag beschäftigten sich ebenfalls weitgehend mit dem Umgang mit und der Beratung von Krebspatient*innen.

Krebs ist nicht gleich Krebs – und es ist wichtig, den Patient*innen zu vermitteln, dass die Diagnose nicht direkt ein Todesurteil ist. Da jede Krebspatientin und jeder Krebspatient mit unterschiedlichen

Symptomen und Begleiterscheinungen der Therapien zu kämpfen hat, müssen auch die Supportivmaßnahmen individuell gewählt werden. Dabei ist sehr viel Empa-

thie und Feingefühl gefragt, aber natürlich auch Fachwissen gefordert. Wir bekamen viele Tipps, auf was man in der pharmazeutischen Beratung von Krebspatient*innen besonders achten muss und lernten einige Strategien und Maßnahmen zur Symptomlinderung kennen.

Am Nachmittag beschäftigten wir uns mit den psychoonkologischen Aspekten bei Krebspatient*innen, insbesondere bei krebskranken Kindern. Dazu hatte die Psychologin Frau Bertels verschiedene Übungen vorbereitet. Bei einer Gruppenarbeit konnten wir zur Abwechslung selbst aktiv werden und im Anschluss sahen wir uns einen kurzen Film an, der viele psychoonkologische Aspekte behandelt, die wir zum Abschluss zusammengetragen haben.

Ein gemeinsames Abendessen bot dann nochmal allen Teilnehmenden die Chance, sich untereinander, aber auch mit den Referierenden auszutauschen und den Abend gemütlich ausklingen zu lassen.

Am letzten Tag standen zunächst noch Vorträge zu Therapiestrategien bei einzelnen Tumorarten und Wirkstoffen bei Krebs auf dem Plan, bevor wir das an diesem Wochenende gelernte Wissen mit konkreten Beispielen verknüpften. Dazu bearbeiteten wir gruppenweise je ein Beispiel aus der Praxis und analysierten es mit Hilfe des SOAP-Schemas, welches uns vorher kurz vorgestellt wurde. Dann präsentierten wir die Fälle mit Hilfe eines Rollenspiels und besprachen diese in großer Runde.

An diesem Wochenende habe ich eine andere Seite der Pharmazie kennengelernt und unfassbar viel gelernt. Ich kann jedem, der motiviert ist und bereit dazu, über das in der Universität Geforderte hinaus zu lernen, nur empfehlen, diese Seminare zu besuchen. Der Teilnehmer*innenbetrag ist wirklich gering für das, was einem dort geboten wird und es lohnt sich meiner Meinung nach sowohl von fachlicher Seite als auch für die persönliche Weiterentwicklung.

Was ich von diesem Wochenende mitnehme: Es ist wichtig, individuell auf die Patientin oder den Patienten einzugehen und vernünftig zu beraten, sodass dieser mit der Therapie einverstanden ist und

sich an die vereinbarten Therapieziele hält - denn ich kann noch so viel Fachwissen haben, wenn der Patient das Medikament nicht einnimmt, kann es nicht wirken.

"Gesagt – ist nicht gehört.
Gehört – ist nicht verstanden.
Verstanden – ist nicht einverstanden.
Einverstanden – ist nicht angewendet.
Und angewendet ist noch lange nicht beibehalten."

GMP-Analytik-Kurs: Der Laborleiter – Anforderungen und Herausforderungen

Svea Türschmann / Den Begriff GMP (Good Manufacturing Practice) hat während seines Studiums wohl jeder schon einmal gehört und trotzdem kann man sich darunter kaum Konkretes vorstellen. Besonders bei Bewerbungen in der pharmazeutischen Industrie werden allerdings oft GxP-Kenntnisse vorausgesetzt. Die GMP Academy hat es sich daher zur Aufgabe gemacht, günstige GxP-Kurse – u.a. auch mit speziellen Angeboten für Studierende – anzubieten. Ob GMP, GCP, Statistik, Analytik oder das Ganze auf Englisch, im Programm wird eigentlich jeder fündig.

Ich habe mich für den Analytik-Kurs entschieden mit dem Titel „Der Laborleiter – Anforderungen und Herausforderungen". Durch die aktuelle epidemische Lage fand der Kurs online statt. Geleitet werden die Kurse in der Regel von Referent*innen aus der Industrie, in unserem Fall von Herrn Hansgeorg Hagels, Leiter der Arbeitssicherheit bei Boehringer Ingelheim.

Von etwa 20 Teilnehmer*innen waren knapp 10 Promotionsstudierende, 5 Studierende und 5 Postgraduierte aus allen möglichen naturwissenschaftlichen Fächern wie Biologie, Biotechnologie, Chemie aber auch Medizin und eben Pharmazie. Trotz dessen, dass viele Teilnehmende bereits in ihrer akademischen Ausbildung weiter fortgeschritten waren, konnte ich als Studierende (6. Semester) dem Kurs sehr gut folgen, da man einerseits häufig auf Vorkenntnisse aus dem Pharmaziestudium zurückgreifen konnte und andererseits weil der Kurs sehr gut strukturiert war.

Am ersten Tag wurden zunächst die verschiedenen Aufgabenfelder eines Laborleiters in der pharmazeutischen Qualitätskontrolle wie beispielsweise Dokumentation, Spezifikationen sowie Vorgaben zur Prüfung und Freigabe behandelt. Dabei wurde auch auf relevante Informationsquellen wie die Arzneibücher, den EU-GMP-Leitfaden oder die ICH-Leitlinien eingegangen. Außerdem wurden Mitarbeiterführung, Prozessoptimierung und Kostenmanagement besprochen.

Am zweiten Tag standen einige GMP-Spezialthemen auf dem Plan: Audits und Inspektionen, Qualifizierung von Laborgeräten und Validierung analytischer Methoden, wodurch meine Kenntnisse aus instrumenteller Analytik noch einmal etwas aufgefrischt wurden, sowie Änderungsmanagement und Stabilitätsstudien. Zum Schluss wurden noch einige rechtliche Grundlagen für den Alltag als Laborleiter vermittelt wie Vorschriften für die Arbeitssicherheit sowie Gefahrstoff- und Chemikalienrecht.

Insgesamt ging der Kurs 7,5 Stunden, verteilt über zwei Tage mit vielen kurzen aktiven Pausen zwischendurch, in denen man auch an interaktiven Übungen und kurzen Mobilitätsübungen teilnehmen konnte sowie einer langen Mittagspause am ersten Tag. So konnte man trotz Online-Kurs den Inhalten stets aufmerksam folgen. Nach dem Kurs konnte man an der Online-Prüfung teilnehmen, um abschließend das Zertifikat zu erhalten.

Für mich hat sich der Kurs doppelt gelohnt, da er nicht nur fachliche Kenntnisse vermittelt, sondern auch gleichzeitig als Networking-Event dient. Daher stand am Ende noch eine spannende Unternehmenspräsentation über Boehringer Ingelheim mit Fragerunde an, in der der Referent die vielen verschiedenen Möglichkeiten zum Einstieg in das Unternehmen präsentiert hat, wie beispielsweise im Rahmen des Praktischen Jahres oder über spezielle Trainee-Programme.

70° Nord - Praktikum an der nördlichsten Uni der Welt

Katharina Hartelt / Mit diesem Artikel möchte ich euch ermutigen, aus den engen Strukturen des Studiums auszubrechen und etwas Anderes auszuprobieren. Und ich möchte zeigen, dass das sogar im Rahmen des Studiums möglich ist ohne „Zeit zu verlieren". Dass nicht immer alles optimal läuft und es sowohl positive als auch negative Erinnerungen gibt, versteht sich von selbst.

©Katharina Hartelt

Also von Anfang an. Ich wollte irgendwie nochmal ins Ausland. Am liebsten während des Studiums und nach Großbritannien, aber nicht ein ganzes Semester als Erasmusstudentin. Bei einem Informationsgespräch mit der zuständigen Professorin erfuhr ich, dass es keinerlei Partnerschaften mit meinem Favoritenland gibt. Allerdings könne ich nach Norwegen gehen, um das Wahlpflichtfach zu absolvieren. Das hätten schon einige andere gemacht und die entsprechenden Professorinnen kannten sich. Ein paar kurze Emails reichten aus und ich landete zusammen mit meiner Kommilitonin Svenja für sechs Wochen im Labor von Natascha Skalko-Basnet. Sie leitet die ziemlich internationale Forschungsgruppe für Drug transport and delivery (pharmazeutische Technologie) an der Norges arktiske universitet in Tromsø. Dort wurden wir sehr herzlich aufgenommen. Meine Betreuerin erklärte mir zunächst alles Wichtige über ihr aktuelles Projekt und gab mir einige Grundlagen über Liposomen, Vancomycin und DNA-Nanostrukturen zu lesen. Am nächsten Tag durfte ich dann ausprobieren, wie das in der Praxis aussieht. Zu Beginn hatte ich ein wenig Angst, mit den vielen Laborgeräten nicht zurechtzukommen, mich dumm anzustellen oder etwas falsch zu machen. Immerhin gab es hier nicht solche Vorschriften wie sonst im Labor und ich sollte ja schon selbständig arbeiten. Aber mir wurde alles in Ruhe erklärt und bei Unsicherheiten konnte ich immer nachfragen. Wenn dann wirklich mal etwas schiefging, war das auch nicht dramatisch. Es hat übrigens auch nie jemand auf eine meiner Nachfragen geantwortet mit: „Wieso weißt du das nicht, das lernt man doch in der Uni?!" Ich kann nur für diese Arbeitsgruppe sprechen, aber ich glaube, solange klar ist, dass man sich aktiv einbringen will und interessiert ist, begegnen sie einem auf Augenhöhe, auch wenn man sich selbst nicht so einschätzen würde. Am Ende bekamen sogar alle Gäste eine Tasse als Dankeschön für unsere Arbeit!

Auf den ersten Blick habe ich hauptsächlich sechs Wochen lang „nur" Liposomen hergestellt und charakterisiert. Allerdings habe ich so einiges über die Forschungsarbeit gelernt. Denn was man in den Laboren des Studiums nicht merkt, ist, wie lange es dauert, bis ein Versuch funktioniert und wie er so lange abgeändert wird, bis es gut ist. Und genau diesen Prozess habe ich diesmal miterlebt. Also immer wieder dieselben Schritte mit kleinen Änderungen – anderer pH/Puffer, mit und ohne Vancomycin und DNA-Nanogel, andere Probenvorbereitung – und die Messergebnisse mit Excel auswerten und vergleichen. Oft genug kam es vor, dass es leider doch nicht so gut klappte und wir mussten uns etwas Neues ausdenken. Umso schöner war es, wenn die Versuche eine Hypothese bestätigten. Toll fand ich auch, dass ich eigene Ideen einbringen durfte, obwohl ich als Studentin lange nicht so viel Erfahrung und Wissen mitbrachte wie meine Betreuerin. Aber wenn mir etwas einfiel, hat sie ernsthaft darüber nachgedacht und manches davon haben wir ausprobiert.

Aber nicht nur aus fachlichen Gründen hat sich mein Aufenthalt in Tromsø gelohnt. Trotz einiger langer und z.T. frustrierender Tage im Labor hatte ich genug freie Zeit. Ein paar Mal waren wir mit Leuten aus der Arbeitsgruppe unterwegs. Kurz vor Ende des Praktikums war z.B. der regionale Vorentscheid für den Forschungs-Grand-Prix. Da einer aus der Arbeitsgruppe daran teilnahm, waren wir alle zusammen als moralische Unterstützung im Publikum. Am Ende hat er tatsächlich gewonnen! Um die Stadt herum gibt es ein paar Berge, die auch sehr gut mit dem Bus zu erreichen sind – alle mit fantastischer Aussicht. Ein Wochenende mieteten Svenja und ich uns spontan ein Auto für eine längere Tour nach Senja. Wirklich das Land erkundet habe ich aber hauptsächlich in den je zwei Wochen vor und nach dem Praktikum. Anfang August mit meiner Familie habe ich noch miterlebt, wie die Sonne (fast) nicht untergeht und das Meer ganz im Westen aussieht wie in der Karibik (wenn man die Wassertemperatur ignoriert). Im Gegensatz dazu gab es Anfang Oktober während des Roadtrips mit meinem Freund zwischen Tromsø, Nordkap und Kautokeino den ersten Frost und Polarlichter zu sehen. Um diese Jahreszeit war es schon ziemlich kalt und nicht alles hatte mehr geöffnet, aber dadurch waren wir an vielen Stellen die einzigen Menschen und sonst touristische Orte waren weniger überlaufen. Von Schneegestöber bis Badewetter war also alles dabei, aber egal wann oder wo, die norwegische Landschaft war immer atemberaubend und einfach sehr, sehr groß. Die Extrazeit für die Urlaube würde ich mir immer wieder nehmen, auch wenn sich dadurch die freie Zeit zu Hause sehr verkürzt hat.

In Tromsø selbst gibt es sehr viele Austausch-Studierende und dementsprechend auch Programm für alle, die über Erasmus da sind. Als Gast-Mitarbeiterin in der Arbeitsgruppe habe ich davon nicht so viel mitbekommen, hätte mich aber informieren können. Ich wollte allerdings sowieso lieber selbst Dinge suchen und wenn möglich auch Einheimische kennenlernen. So habe ich z.B. im Chor der International Church eine bunte Mischung an liebenswerten Menschen gefunden. Da ca. die Hälfte der Singenden aus Norwegen kam, konnte ich hier sogar ein bisschen meine Norwegischkenntnisse austesten. Ich hatte mir nämlich vorgenommen, auf eigene Faust die Sprache zumindest ein bisschen zu lernen. Die Sprachkurse der Uni kamen nicht infrage, da ich nur sechs Wochen Zeit hatte. Also hatte ich ein Buch mit Grammatik und Übungen. Die dazugehörige Audio-CD mit Texten und vielen Vokabeln habe ich auf dem Weg zur Uni oder zum Chor gehört. Das Problem dabei ist allerdings, dass ohne Übung im echten Leben das Sprechen sehr holprig bleibt, während Bücher lesen gar nicht mal so schwierig ist. Die meisten Norweger*innen können natürlich fließend Englisch und immer, wenn sie merken, dass man unsicher ist im Norwegischen, antworten sie sofort auf Englisch. Ich wurde zwar für verrückt erklärt, aber fand es total super, mal etwas anderes zu lernen als Arzneimittel ;-) Außerdem bringt die Sprache auch ein Stückchen der Kultur näher und wenn man sich dann doch mal unterhält, freuen sich alle über die paar Brocken. Für alle nicht-Sprachenliebhaber: Es ist aber nicht wirklich notwendig, um klarzukommen - für die Verständigung hätten halbwegs vernünftiges Englisch und im Notfall Hände und Füße vollkommen ausgereicht.

Im Nachhinein bin ich sehr froh, dass mir Tromsø vorgeschlagen wurde und ich nicht ins bekannte

©Katharina Hartelt

Großbritannien aufgebrochen bin – auch wenn ich das sehr vermisse. So hatte ich die Möglichkeit, einen wunderbaren neuen Ort kennenzulernen. Zwar war ich doppelt so lange im Labor wie für das Wahlpflichtfach erforderlich, habe aber definitiv gewonnen. Deshalb würde es mich sehr freuen, wenn ich wenigstens eine Person, die bis hier gelesen hat, inspirieren konnte, selbst aufzubrechen (sobald das wieder möglich ist). Der einzige Nachteil ist die Finanzierung. Erasmus funktioniert erst ab einem Praktikum von 8 Wochen und der Zuschuss, den man für Norwegen bekommt, reicht dann, wenn überhaupt, gerade so für die Unterkunft. Wenn man das Geld aber auftreiben kann, ist das Erlebte jede Krone wert. Und von der Angst, nicht gut genug zu sein, sollte man sich nicht abhalten lassen. Fragt einfach mal in eurer Uni nach!

Drive-through-Apotheke - Medikamente to go

Jennifer Kuck / So verrückt das auch klingt, aber das ist tatsächlich Realität in den USA! Wie bei Fastfoodketten gibt es auch oft einen Drive-through-Schalter für die Apotheke. Das und viele andere Dinge habe ich während meines Auslandspraktikums erlebt, das ich von November 2019 bis März 2020 in Gainesville in Florida verbracht habe.

Abgesehen von vielen kulturellen Unterschieden ist auch die Pharmazie-Welt am anderen Ende des großen Teiches eine ganz andere! Richtige Apotheken wie bei uns gibt es nicht, sondern meist nur einen Schalter im Supermarkt, an denen man seine rezeptpflichtigen Medikamente bekommt. Diese werden auch extra für dich in eine Dose gefüllt, fertige Packungen und Normgrößen gibt es nicht. Dafür hat man eine große Auswahl an non-Rx-Medikamenten im Regal und darf sich dort selbst bedienen. Dort findet man z.B. eine Packung Paracetamol mit 1000(!) Tabletten oder Nahrungsergänzungsmittel, die aussehen wie Gummibärchen. Dinge, die in Deutschland unvorstellbar wären.

Den Großteil meiner Arbeitszeit habe ich allerdings auch nicht in der Öffentlichen verbracht, sondern in der Krankenhausapotheke des UF Shands Teaching Hospitals, also dem Uniklinikum von Gainesville. Dort durfte ich in einem Team mit Ärzt*innen, Krankenpfleger*innen, Sozialarbeiter*innen und Apotheker*innen auf Station gehen, eigene Patient*innengespräche führen, neueste Studien auswerten und mich mit Arzneimittelsicherheit am Uniklinikum beschäftigen. Mein persönliches Highlight war der Besuch im OP, als ich 30 cm vor dem Patienten stand, der gerade am offenen Herzen operiert wurde. Die zuständigen Apotheker*innen dürfen auch jederzeit in den OP rein- und rausgehen, um den Anästhesist*innen die benötigten Medikamente zu bringen.

©Jennifer Kuck

Insgesamt haben Apotheker*innen (die sich nach Abschluss des Studiums auch automatisch schon Doctor nennen dürfen) viel mehr Befugnisse als bei uns in Deutschland und sind genauso ins Team eingebunden wie Krankenpfleger*innen und Ärzt*innen. Das könnte auch daran liegen, dass schon im Studium viel mehr Wert auf klinische Pharmazie gelegt wird. Beim Auswerten von Labor- und Blutwerten konnte ich leider nicht mit den US-Student*innen mithalten, dafür haben viele von ihnen noch nie in ihrem Leben pipettiert oder können sich unter der Mengenangabe 1 ml etwas vorstellen (die Amerikaner*innen haben für alles extra Einheiten). Chemie-Praktika: Fehlanzeige.

Ich habe das Praktikum zwar freiwillig als dritte PJ-Hälfte gemacht, aber es gibt meistens keine Probleme mit der Anrechnung durch das Landesprüfungsamt, da in Gainesville zwei deutsche Professoren sind (Prof. Winterstein und Prof. Hoch-

haus), die schon viele deutsche Praktikant*innen betreut haben und eure Praktikumsbestätigung dann auch von einer deutschen Apothekerin/einem deutschen Apotheker unterschrieben wird. Insgesamt ist der Organisationsaufwand für dieses Praktikum nicht so groß, die Wohnung wird euch vermittelt, die Uni kennt sich auch mit dem Visaprozess gut aus und man findet schnell Anschluss und ist nie alleine, da es immer mehrere deutsche Praktikant*innen gibt. Ich habe auch nach dem Praktikum mit einigen Praktikant*innen noch viel Kontakt und wir sind gute Freunde geworden.

Auch abgesehen von der Pharmazie habe ich sehr viel gesehen und erlebt und die ersten paar Tage nach meiner Ankunft habe ich mich noch wie in einem amerikanischen College-Film gefühlt. Der Campus der Uni ist wirklich sehr hübsch und es gibt viele Studentenvereinigungen oder Sportclubs. Natürlich durfte auch eine Sweet-21-Party und ein Besuch eines American-Football-Spiels im Stadion mit Cheerleadern und Marschkapelle nicht fehlen, die Stimmung ist echt unglaublich und nicht mit Fußballspielen bei uns zu vergleichen. Silvester in New York mit Blick aufs Empire State Building, ein abgeschlepptes Auto in Miami, freilebende Alligatoren, Schwimmen mit Seekühen und die Fankultur beim American Football sind nur paar von vielen Dingen, die ich so schnell nicht vergessen werde. Noch dazu war es sehr angenehm den „Winter“ in Florida zu verbringen und am Strand zu liegen, während meine Freunde im kalten Deutschland fürs dritte Staatsexamen lernten oder in der Apotheke arbeiten mussten.

Leider machte das Coronavirus auch mir und meinen Reiseplänen nach dem Praktikum einen Strich durch die Rechnung. Somit entschied ich mich früher abzureisen, aber ich habe trotzdem sehr viel erleben können und würde jedem das Praktikum empfehlen, sobald man wieder in die USA einreisen darf und die Situation das zulässt. Die Amerikaner*innen sind sehr freundlich und man wird auch im Supermarkt mit „Hi, how are you begrüßt?“ und die Leute sind doch etwas entspannter als in Deutschland.

Go Gators!

Das Student Exchange Programme unter Pandemiebedingungen

Jan van Ermingen / Wie die meisten Bereiche des alltäglichen Lebens wurde auch der internationale Austausch durch die Corona-Pandemie stark eingeschränkt. Die kaum vorhandene Planungssicherheit und die damit verbundenen Risiken lassen viele Studierende vor dem Weg ins Ausland zurückschrecken. Gleichzeitig erleben wir aber auch, wie schnell sich an die neue Situation angepasst wird.

Das Student Exchange Programme, das normalerweise rund um den Globus verstreut über 1000 Pharmaziestudierenden im Jahr Praktika im Ausland vermittelt, stand dieses Jahr für einen kurzen Moment still. Aber entgegen aller Erwartungen machten nach wenigen Wochen die ersten Länder das Beste aus Ihrer Situation, indem sie ihren Austausch als Onlineveranstaltung organisierten. In Vorträgen wurde den Gästen die Kultur des Landes vermittelt und in Chatrooms hatten Studierende verschiedener Länder die Möglichkeit, sich kennenzulernen und zu vernetzen. Im kommenden Frühjahr nimmt das Student Exchange Programme in Deutschland wieder seinen Betrieb auf – die Welt ist nun eine andere und es ist mit vielen Unwägbarkeiten verknüpft, doch das engagierte SEP-Team ist dazu entschlossen, der Situ-

ation entgegenzutreten, frei nach dem Motto - auf das Beste hoffen, auf das Schlimmste vorbereitet sein. Ein Studierender aus Deutschland, der eine mehrwöchige Quarantäne in Kauf nahm, zeigte: „Wo ein Wille ist, da auch ist auch ein Weg“. Auch unter Pandemiebedingungen hoffen wir so, Studierenden im kommenden Frühjahr und Sommer Praktika im Ausland vermitteln zu können.

Das SEP ist ein von der IPSF (International Pharmaceutical Students‘ Federation) ins Leben gerufenes internationales Austauschprogramm für Praktika im Zeitraum von zwei Wochen bis zu drei Monaten in den Semesterferien.

Bei diesen Aufenthalten werden die Austauschstudierenden von ehrenamtlich arbeitenden, lokalen Vertretern des Programmes vor Ort betreut. Flexiblen und offenen Studierenden kann so eine „Live changing experience“ in Form eines Austausches, oder sogar als Mitglied des motivierten SEP-Teams ermöglicht werden.

Mehr über das Programm erfahrt ihr auf den Social-Media-Kanälen des BPhD, bei Fragen sind wir jederzeit für euch erreichbar unter **seo@bphd.de**.

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg - SEP in Südkorea

Alexander Blöchle / Lasst mich mit dem Jahr 2020 anfangen. Als das Jahr 2020 eingeläutet wurde, nahm ich mir vor, dieses Jahr wenigstens einmal während meiner studentischen Laufbahn ins Ausland zu gehen, was manchmal eine ganz schön große Hürde sein kann bei unserem Studiengang. Meine Wahl fiel auf das Student Exchange Programme (SEP) in Südkorea, welches der IPSF-Organisation untersteht.

Verschiedene Gründe verhalfen mir zu dieser Entscheidung - Zum einen wollte ich den asiatischen Kontinent für mich entdecken und zum anderen schien das Programm äußerst gut strukturiert zu sein. Der Bewerbungsprozess verlief sehr entspannt und ich schaffte es, alle Unterlagen rechtzeitig einzureichen. Dann geschah etwas, womit niemand rechnete: Das Coronavirus brach aus.

Alles wurde auf den Kopf gestellt. Ich wusste nicht mehr, ob Flugzeuge fliegen werden, ich nach Südkorea einreisen darf oder ob das Programm überhaupt stattfinden würde - alles stand nun in den Sternen. Während des gesamten Zeitraumes waren mein Home-SEO (Student Exchange Officer), aber besonders auch mein Host-SEO immer an meiner Seite und unterstützten mich bei all den Bedenken und Problemen, die ich hatte. Der Zeitpunkt meines SEPs kam immer näher und es war eine Achterbahn der Emotionen, das kann ich euch versichern, denn es stand nie ganz fest, dass ich letztlich doch fliegen werde. Am Ende erfuhr ich, dass ich nun der Einzige bin, der ein SEP in Südkorea macht und alle anderen entweder absagten oder ihnen abgesagt wurde. Ein Abenteuer begann…

Nach dem Bürokratiekrieg im Incheon Airport erhielt ich die Erlaubnis, in einer staatlichen Quarantäneunterkunft in Seoul für zwei Wochen zu bleiben. Die Handha-

©Alexander Blöchle

bung von Covid-19 erfolgt dort sehr streng und jedes Missverhalten gegenüber den Regeln kann mit einer Abschiebung oder Geldstrafe geahndet werden. Ich wurde stets sehr freundlich behandelt und das Essen war in der Unterkunft auch sehr schmackhaft.

Die zwei Wochen vergingen wie im Flug und ich bereitete mich auf meinen ersten Kontakt mit Menschen vor. Es fühlte sich dann doch etwas merkwürdig an, wieder frei zu sein. Ich wurde herzlichst vom Host-SEO und einem weiteren Mitglied empfangen und wir machten uns sofort auf den Weg zu meiner Unterkunft. Nachdem ich am sehr schwülen Nachmittag meine Umgebung erkundete, trafen wir uns mit weiteren Leuten zu einem gemeinsamen Abendessen.

Während der ersten Tage besuchte ich viele schöne Plätze und traf immer mehr SEP-Mitglieder, wobei alle so erstaunt und gleichzeitig froh waren, dass es dieses Jahr doch jemand geschafft hatte, zu ihnen zu kommen. Selbst wenn ich dieses Jahr dort ganz allein war, so war ich es im Endeffekt doch nie. Ich wurde dort aufgenommen, wie in eine Familie, wo sich jeder für mich verantwortlich fühlte und mir stets bei Unklarheiten beistand.

In der Fakultät für medizinische Chemie an der Kyung Hee Universität begann ich, meine ersten forschenden Tätigkeiten zu absolvieren. Mit Hilfe meiner Seniors assistierte und arbeitete ich selbstständig an einem Projekt, in welchem man Flavonoidderivate synthetisiert. Das Ziel ist eine Therapie gegen Tumorzellen. Meine Aufgaben bestanden vor allem darin, die Syntheseschritte zu absolvieren, an der Säule chromatographisch zu trennen und oft zu evaporisieren.

Die Arbeitsweise im Labor ähnelt sehr der deutschen, jedoch spielt der Zusammenhalt untereinander eine weitaus wichtigere Rolle als das bei uns der Fall ist. So geht man stets zu verschiedenen Restaurants zusammen zum Mittagessen und unterhält sich ausgeprägt, hierbei lernte ich die unglaubliche Vielfalt der koreanischen Küche kennen und allein für das Essen würde ich schon jetzt wieder zurückfahren. Ein Kaffee für die bessere Konzentration ist ein Muss (KoreanerInnen LIEBEN Iced Americano). Zum Thema Essen möchte ich noch sagen, dass es für Vegetarier bzw. Veganer schwer sein könnte, gutes Essen zu finden oder es einfach mehr kosten würde.

Das SEP-Team und ich trafen uns trotz Corona fast jeden Tag und ich lernte so eine Seite von Seoul kennen, die den meisten Touristen verborgen bleibt, denn man braucht, wie in jedem Land, echte Locals um die Stadt richtig zu entdecken.

Selbst wenn ich unter der Woche meist erst abends von der Arbeit frei bekam, trafen wir uns und hatten jedes Mal zusammen ein unglaublich gutes Essen und ein paar Bierchen. Hierzu möchte ich noch sagen, dass die Koreaner kulturell sehr gerne Alkohol trinken, aber natürlich in Maßen. ;) Eines meiner Highlights war im Stadtviertel Itaewon, wo ich mit Freunden zusammen den sogenannten „Feuer-Freitag“ feierte. Das Viertel ist bekannt für viele Ausländer (allgemein ist Seoul und insbesondere Südkorea sehr homogen und ohne viele Ausländer). Auf jeden Fall kann ich jedem folgende Viertel empfehlen: Hoegi, Itaewon, Jamsil, Euljiro und Hongdae.

Der kulturelle Austausch fand in hohem Umfang statt und alle waren sehr an der deutschen Kultur und Lebensweise interessiert, sodass es oft dazu kam, dass wir deutsches Bier gesucht haben oder andere deutsche Produkte. Nebenbei wurde ich von vielen Fragen durchlöchert zu meiner Heimat und besonders auch zu Berlin, wo ich herkomme.

Ich möchte hiermit auch jedem ans Herz legen, der nach Korea will, sich etwas mit den dort geltenden kul-

turellen Regeln zu befassen, Stichwort Respekt. Nachdem ich den Mix von hochmodernen koreanischen Stadtteilen und traditionellen Bauweisen Seouls kennengelernt hatte, ging ich in der letzten Woche für ein paar Tage nach Busan.

Busan kann ich jedem empfehlen, der gerne ans Meer und gerne frischen Fisch oder Meeresfrüchte essen möchte. Dort leben viele junge Leute und wenn es gerade kein Corona gibt, kann man mit seinen Freunden viele nächtliche Aktivitäten bestreiten (Karaoke, Bars, Clubs, Strand etc.). Darüber hinaus könnt ihr den superschnellen KTX-Zug erleben, der mich dann von Busan wieder zurück nach Seoul gebracht hat.

Nun war es langsam Zeit, Abschied zu nehmen und nach insgesamt drei Wochen in Korea wäre ich, um ehrlich zu sein, gerne länger dortgeblieben und deswegen möchte ich jedem, der die Möglichkeit hat, empfehlen mindestens 4-6 Wochen dort zu bleiben. Es gibt noch so viele Ecken, die ich erkunden wollte und so viel Zeit, die ich gerne mit meinen neuen Freunden verbracht hätte, aber wie es immer ist vergeht die Zeit einfach zu schnell.

Im Endeffekt würde ich sagen, dass es eines der besten SEPs ist, die ihr euch aussuchen könnt, denn in dem Maße strukturiert findet ihr es, denke ich, nicht nochmal. Also wenn DU Interesse hast, dich nächstes Jahr dem SEP in Südkorea anzuschließen, kann ich nur fragen: Worauf wartest du? :)

BPhD meets bvmd - noch mehr Wege ins Ausland

Carolin Baur / Habt Ihr schon mal von der bvmd gehört? Sie ist das Pendant zum BPhD e. V. für Medizinstudierende – also die Bundesvertretung der Medizinstudierenden in Deutschland e. V. Und nicht nur die Pharmaziestudierenden sind in einem internationalen Dachverband organisiert (International Pharmaceutical Students' Federation – IPSF), sondern auch die Medizinstudierenden – und zwar in der International Federation of Medical Students' Associations (IFMSA). Und so wie IPSF das weltweite Student Exchange Programme (SEP) anbietet, ermöglicht die IFMSA ebenfalls Austauschprogramme.
Und das Beste: Ihr dürft Euch als Pharmaziestudierende auch darauf bewerben!

Die bvmd hat zwei interessante Auslandsprojekte für Euch. Dabei handelt es sich zum einen um den Forschungsaustausch SCORE (Standing Committee On Research Exchange) und zum anderen um den Public Health Austausch SCOPH (Standing Committee On Public Health). Kooperationen gibt es in Ländern Afrikas, Asiens, Amerikas (v.a. Lateinamerika und Kanada) und Europas. In der Länderliste für SCORE findet Ihr einige Projekte, die von Grundlagenforschung im Labor bis hin zu klinischer Forschung ohne Laborarbeit reichen.

Der Forschungsaustausch dauert in der Regel zwischen vier und acht Wochen und kommt daher auch für eine Famulatur infrage. Die Gastorganisation arrangiert neben dem Praktikum auch eine Unterkunft für diesen Zeitraum, eine Mahlzeit pro Arbeitstag und in der Regel auch Rahmenprogramm. Zu beachten ist, dass Famulaturen laut Approbationsordnung unter Aufsicht eines Apothekers oder einer Apothekerin und grundsätzlich nur im europäischen Ausland absolviert werden dürfen. Besonders für europäische Länder ist allerdings die Wahrscheinlichkeit, einen Platz zu bekommen, hoch. Oft werden zudem auch noch kurzfristige (mind. vier Monate vor Beginn des Auslandsaufenthalts) Restplätze vergeben.

Die Idee des Public Health Austausches SCOPH ist es, einen Einblick in fremde öffentliche Gesundheitssysteme zu bekommen. Da SCOPH erst vor wenigen Jahren eingeführt wurde, gibt es für diesen zwar noch nicht so viele Kooperationspartner, allerdings stehen auch hier die Erfolgschancen, einen Platz in einem der Projekte zu bekommen, gut. Es soll an dieser Stelle betont werden, dass sich Bewerbungen sowohl für

den Forschungs- als auch den Public Health Austausch in jedem Fall lohnen.
Unabhängig davon, in welchem Land Ihr Euch bewerbt, müsst Ihr ein Sprachzertifikat für Englischkenntnisse auf Niveaustufe B2 nachweisen, das nicht älter als drei Jahre ist. Kenntnisse in der Landessprache des Gastlandes sind empfehlenswert, aber je nach Projekt nicht zwingend notwendig. Bei der Bewerbung werden Gebühren in Höhe von 150€ (Forschungsaustausch) bzw. 80€ (Public Health Austausch) fällig, die Ihr aber zum Großteil zurückbekommt, wenn Ihr doch eine Absage erhaltet. Reisekosten, Visagebühren, Versicherungskosten, weitergehende Lebenshaltungskosten und Kosten für private Ausflüge werden von den Bewerber*innen übernommen.
Lust bekommen? Dann schaut auf der Homepage der bvmd vorbei (bvmd.de/unsere-arbeit/austausch/); dort findet Ihr neben dem Bewerbungsportal auch eine Liste der akzeptierten Sprachnachweise, die Liste der verfügbaren Projekte mit Projektbeschreibungen und weitere Informationen.

IFMSA
International Federation of Medical Students' Associations

Da viele Länder die Austauschprogramme aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt haben, gibt es zwar derzeit nur ein reduziertes Angebot an Plätzen. Weil die Situation allerdings sehr schnelllebig ist, werden trotzdem Projekte für das Jahr 2021 ausgeschrieben. Die bvmd freut sich daher über Eure Bewerbungen.

Ihr habt noch Fragen? Dann schreibt gerne eine Mail an Caro, Eure Beauftragte für Auslandsaufenthalte beim BPhD (**auslandsaufenthalte@bphd.de**).

Das Jahr der Onlinekongresse

Till Sieber / Dass 2020 ein besonderes Jahr ist, ging auch an der IPSF nicht spurlos vorbei. Anfang Februar startete die Anmeldungsphase für den 66th IPSF World Congress in Seoul und das zweite European Regional Symposium (EuRS) in Porto zunächst ganz normal. Kurz darauf wurden die Flüge gebucht und dann Ende März der Schock, beide Kongresse können nicht stattfinden, sie wurden abgesagt. Natürlich kann IPSF ohne seine wichtigsten Entscheidungsgremien aber nicht arbeiten, deshalb mussten beide Kongresse über Zoom stattfinden.

Los ging es mit den ersten Meetings der European Regional Assembly (EuRA) Ende Juli. Nach anfänglichen Einführungsmeetings waren für die offiziellen Delegierten alle Wochenenden im August mit Meetings entweder von der EuRA oder der General Assembly des World Congresses verplant. Vertreten wurden die deutschen Pharmaziestudierenden durch Till (IPSF Contact Person), Jan (Student Exchange Officer) und Lois (ehemaliger Student Exchange Officer). Durch die Zeitverschiebungen gingen die Meetings manchmal bis 12 Uhr nachts und fingen um 4 Uhr früh wieder an. In ca. 50 h Onlinemeetings wurde intensiv diskutiert und produktiv gearbeitet. Am Ende fanden fast 30 Wahlen statt und ebenso viele Anträge wurden besprochen. An dieser Stelle beglückwünschen wir alle neuen Amtsinhaber*innen und freuen uns schon auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit im nächsten Jahr. Inhaltlich am meisten hervorzuheben sind zwei sehr gelungene Thesenpapiere zu den aktuellen Themen Mental Health und Antimicrobial Resistance. Beide Positionen werden auch auf der nächsten Onlinedelegiertenversammlung des BPhD noch einmal zur Debatte stehen.

Auch den beiden Stipendiaten*innen möchte ich an dieser Stelle nochmal für ihr herausragenden und inspirierenden Bewerbungen danken. Ich hoffe, ihr habt die

Chance, in den nächsten Jahren einen World Congress noch einmal persönlich zu erleben.

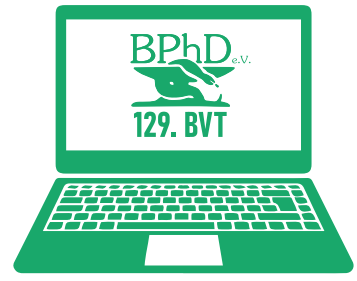
Durch das Onlineformat konnte das Rahmenprogramm der Kongresse natürlich auch nicht im üblichen Maße stattfinden, so fanden leider weder die zahlreichen Wettbewerbe, Soft-Skill-Seminare und Kampagnen statt und auch die beliebten Partys fielen aus. Zum Ende des World Congresses gab es dann aber doch noch eine Online Gala Night, in der sich die Teilnehmer im lockeren Rahmen ein wenig unterhalten konnten und die vielen Preise für exzellente Arbeit im letzten Jahr vergeben wurden. Auch der BPhD konnte endlich mal wieder abräumen, unser European Sub Regions Project „Talks in the PARC", eine Podcastserie zum Thema „Responsible Consumption and Production", wurde als bestes Projekt ausgezeichnet.

Doch wir alle können uns schon auf nächstes Jahr freuen. Denn aufgeschoben heißt nicht aufgehoben. Nächstes Jahr soll der World Congress in Seoul stattfinden und das EuRS in Porto. Wir freuen uns schon sehr, mit einer großen deutschen Delegation anzureisen, alle aktuellen Informationen erhaltet ihr ab Januar 2021 über unsere offiziellen Kanäle. Ihr wollt die beiden Kongresse als offizieller Delegierter genießen und deutsche Pharmaziestudierende in IPSF vertreten? Dann bewerbt euch doch einfach auf das im November freiwerdende Amt der IPSF Contact Person, mehr Infos unter **ipsf@bphd.de**.

Bleibt gesund und Viva la Pharmacie!

Termine

13. bis 15. November: 129. BVT online



22. bis 26. März 2021:	GMP-Online-Kurs
29. bis 31. März 2021:	GMP-Statistik-Online-Kurs
26. bis 30. Juli 2021:	GMP-Online-Kurs
20. bis 23. September 2021:	English GMP Online Course

Die kommenden AG-Termine auf einen Blick

AG Gesundheitspolitik

Die nächsten Online-Meetings:
12.11.2020 20.00 Uhr: Ethik in der Pharmazie
10.12.2020 20.00 Uhr: Verantwortung der Apotheker*innen für die Patient*innensicherheit

AG Public Health

Die nächsten Online-Meetings:
08.12.2020 20.00 Uhr
12.01.2021 20.00 Uhr

AG Zukunft

Die nächsten Online-Meetings:
26.11.2020 20.00 Uhr
17.12.2020 20.00 Uhr

Änderungen werden über Instagram (instagram.com/bphd_ev) kommuniziert.

Prüfungsstress und Leistungsdruck im Studium

Patrick Neumann / Für viele ist die Studienzeit die schönste Zeit des Lebens. Das Pharmaziestudium ist einer der zeitaufwendigsten Studiengänge. Neben den Vorlesungen und Seminaren unter der Woche kommen die Labore hinzu. Abends muss man das Gelernte nacharbeiten oder Praktika vorbereiten. Dazu kommen Arbeit, Haushalt und Freizeitaktivitäten. Für viele ist es eine Herausforderung Studium, Arbeit und den Alltag unter einen Hut zu bekommen.

Zusätzlich muss man sich auf die neuen Lern- und Prüfungssituationen einstellen. Ist der Druck zu hoch, führt dies unweigerlich zu Stress. Teilweise kommen dazu der Druck und die Erwartungen aus dem Elternhaus. Die stressigste Zeit erleben die meisten Studierenden in der Prüfungsphase, in welcher auch der Druck am Größten ist, eine Klausur zu bestehen oder eine gute Note zu erreichen.

Doch was bedeutet Stress eigentlich? Stress ist als akute Reaktion eine lebensnotwenige Antwort auf Belastungen des Organismus und löst Mechanismen aus, um diese Reize zu reduzieren. Doch wenn die Belastung zu hoch wird oder über einen langen Zeitraum anhält, kann Stress chronisch werden. Psychische Folgen sind gesteigerte Angst und Aggressivität, Anspannung und Konzentrationsschwierigkeiten. Auch körperlich kann es zu Sodbrennen, Verdauungsproblemen, Tinnitus oder zu einem Blutdruckanstieg kommen. Wenn dieser Zustand anhält, zehrt er an Kraftreserven, führt zu Unruhe und im Endeffekt zu einer Schwächung des Immunsystems.

Während der Mental-Health-Kampagne Anfang des Jahres haben wir ein paar Tipps gesammelt, mit denen der Stress in kurzer Zeit reduziert werden kann. In 5 Minuten kann man einen Tee genießen und seinen Lieblingssong hören. Wer eine längere Pause benötigt, kann in nur 10 Minuten meditieren, einen kurzen Spaziergang oder Yogaübungen machen. Für eine größere Pause von einer halben Stunde bietet sich Sport an, dadurch bekommt man auch den Kopf wieder frei und hat nach der Sporteinheit wieder die Energie für das Lernen. Ebenfalls kann man sich ablenken und mit Freunden oder Familie telefonieren.

Es ist wichtig, diese Pausen, egal wie lang, zu nutzen. Das Gehirn muss das Gelernte verarbeiten und abspeichern. Ebenfalls wirft man vieles durcheinander, wenn man zwischen zwei Themengebieten keine Pause macht. Längere Pausen empfehlen sich, um die Konzentration wiederaufzubauen.

Um effektiv zu lernen, muss man sich erst darüber klar werden, welcher Lerntyp man ist. Es gibt den visuellen, auditiven, kommunikativen und motorischen Lerntyp. Erst wenn man dies herausgefunden hat, kann man sich einen Plan erstellen und geregelte Lernzeiten einteilen. Vom Gelernten wird auch wieder einiges vergessen, daher ist es wichtig, dass man Wiederholungen einplant, damit das Gelernte sich im Gedächtnis manifestiert.

Ist die Stoffmenge dann doch mal wieder zu groß, kommen schnell Selbstzweifel auf und der Druck steigt. Keiner möchte durchfallen und man will den Ansprüchen der Lehrenden und Familie gerecht werden. Viele machen sich den Druck selbst, weil sie unbedingt eine gute Prüfung ablegen möchten. Wenn man sich selbst zu viel Druck macht, sind die Folgen eher Konzentrationsschwächen, Denkblockaden oder weitere Ängste und Sorgen. Man landet in einem Teufelskreis, aus dem es schwierig ist, wieder herauszukommen. Leistungsdruck und Prüfungsstress können auch zu Schlafstörungen führen, dabei ist gerade der Schlaf für das Lernen wichtig. Zum einen verarbeitet das Gehirn im Schlaf das Gelernte, zum anderen sorgt ein Schlafmangel dazu, dass Aufnahmefähigkeit und Belastbarkeit beim Lernen sinken.

Um dem Leistungsdruck und den Folgen vorzubeugen, ist es wichtig, dass statt der Symptome die Ängste und der Stress behandelt werden. Zuerst sollte man seine Ansprüche realistisch gestalten und beachten, dass man nicht immer alles wissen kann. Nur weil eine Prüfung nicht beim ersten Versuch direkt bestanden wird, ist man nicht dumm oder unfähig. Wenn man durch eine Prüfung fällt, sollte man es eher als Chance sehen, die nächste Prüfung dafür umso besser zu absolvieren und die Motivation in die nächste Lernphase mitnehmen.

Neben dem Leistungsdruck leiden einige auch an Prüfungsangst. Dabei handelt es sich um eine Angst

vor einer Bewertungssituation. Betroffene empfinden eine Prüfung häufig als bedrohliche Situation, der sie ausgeliefert sind, aber auch über die Angst des Versagens oder einer schlechten Note klagen die Studierenden. Ein gewisses Maß an Prüfungsangst ist aber normal und kann sich auf eine Prüfung positiv auswirken, da es zur Steigerung von Konzentration und Aufmerksamkeit kommen kann. Um dem enormen Druck einer Prüfung zu entgehen, sollte man versuchen positiv zu denken. Ein positives Grunddenken kann die Nervosität und Angst mindern und sorgt zudem für ein relatives Sicherheitsgefühl.

Sollte man generell unter Prüfungsangst leiden, kommt man mit einer guten Lernvorbereitung und einem guten Zeitmanagement deutlich entspannter durch die stressige Lernphase. Ebenfalls ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung wichtig. Dies sorgt für wichtige Nährstoffzufuhr des Gehirns. Es ist ratsam, zunächst mit den Aufgaben zu beginnen, welche man gut kann, sodass ein Erfolgsgefühl direkt zu Beginn der Prüfung einsetzt. Bei einer Denkblockade sollte man erst eine andere Aufgabe bearbeiten. In einer mündlichen Prüfung darf man die Blockade ansprechen, damit Prüfer das Thema erstmal wechseln und später auf die Frage nochmal zurückkommen kann. Vor Prüfungen hilft es, mehrmals tief durchzuatmen oder gezielte Atemübungen zu machen. Dadurch wird das Gehirn zum einen mit Sauerstoff versorgt, zum anderen hilft es dabei, sich zu beruhigen.

Das Studium und das Leben von Studierenden sind nicht immer so, wie man es sich vorstellt. Ein gewisses Maß an Stress und Leistungsdruck werden immer vorhanden sein. Den Stress kann man aber auch in Energie umwandeln und somit effektiver lernen. Dabei ist es wichtig, sich selbst nicht unter starken Druck zu setzen. Nicht jede Prüfung muss mit einer Eins bestanden werden und man darf auch mal einen Versuch mehr für eine Prüfung benötigen. Wichtig ist, dass man sich durch negative Erlebnisse nicht entmutigen lässt und trotzdem positiv in die nächste Lernphase oder in die Prüfungswiederholung geht. Das Studium hat neben den Klausuren auch sehr viele positive Aspekte. In einer neuen Stadt lernt man neue Menschen kennen, findet neue Freunde und erlebt neue Herausforderungen.

Mit einem guten Zeitmanagement meistert man auch die anstrengenden Phasen des Studiums und kann trotzdem seinen Freizeitaktivitäten nachgehen. In der Lernphase muss nicht rund um die Uhr gelernt werden, wichtig sind Pausen und das Abschalten, wenn man genug gelernt hat oder auch das Gefühl hat, nichts mehr in den Kopf zu bekommen. Vielen Mitstudierenden geht es ähnlich, sodass es auch hilfreich ist, zusammen zu lernen oder sich abends gemütlich zu treffen, sodass man gemeinsam abschalten kann.

Patient*innensicherheit

Patrick Neumann / Als angehende Apotheker*innen steht die Sicherheit der Patient*innen an erster Stelle. In der Apotheke trifft man als Patient*in auf die wichtigsten Berater*innen für die Versorgung mit Arzneimitteln. Sie sind die ersten Ansprechpartner*innen, wenn es um Erkrankungen geht. Die Selbstmedikation ist eine tragende Säule der Arzneimittelversorgung und die Medikamente der Selbstmedikation sind auch keine Zusatzverkäufe zu rezeptierten Medikamenten. Approbierte Apotheker*innen können in der Selbstmedikation zu leichten Erkrankungen beraten und eine Therapie empfehlen. Dazu ist jedoch eine gute und ausführliche Beratung nötig.

Auch wenn man sich gerade zu Beginn des praktischen Jahres in der Beratung überfordert fühlt, sollte man diese immer weiter üben. Es ist dabei auch nicht schlimm, wenn man etwas nicht weiß und nachschauen muss oder seine Kolleg*innen um Rat fragt. Durch eine Beratung erlangen die Patient*innen Sicherheit im Umgang mit ihren Arzneimitteln und es können mögliche Komplikationen, auch mit anderen Medikamenten, verhindert werden.

Warum eine gute Beratung essentiell ist, zeigt aktuell vor allem die Therapie mit Schmerzmitteln im Leistungssport. Spieler*innen berichteten davon, dass sie vor einem Wettkampf „fitgespritzt“ wurden. Durch Kaschieren der vorhandenen Schmerzen mit Schmerzmitteln besteht die Gefahr, dass die Verletzung sich verschlimmern kann und dadurch die Gefahr von teils irreversiblen Folgeschäden steigt. Dies ist aber nicht nur ein Problem im Leistungssport. Auch im Berufsleben nehmen Menschen Schmerzmittel ein, um fit für die Arbeit zu sein. Durch eine Beratung kann ein missbräuchlicher Gebrauch vermieden werden. Schmerzen oder auch Erkältungssymptome sind Anzeichen dafür, dass der Körper sich erholen muss, sodass man auf seinen Körper hören und sich dann auch schonen sollte.

In einer Beratung und einer Befragung kann die Wirkung mit Nebenwirkungen erläutert werden und mögliche Wechselwirkungen können reduziert oder ausgeschlossen werden. Ebenfalls sollte die Anwendung erklärt werden.

Doch wie berät man richtig? Dies ist abhängig davon, wie die Patient*innen das Problem und ihre Symptome schildern. Die Beratung muss an die individuelle Situation angepasst werden und jede Situation erfordert eine andere Beratung. Wichtig ist, dass die Problematik erkannt wird und eingeschätzt werden kann, um dann gezielt, eindeutig und verständlich zu beraten. Die Fragen an die Patient*innen können offen oder als direkte Fragen gestellt werden, auf die mit “Ja” und “Nein” geantwortet werden kann. Empfehlenswert sind offene Fragen, da gezielter gefragt werden kann und so wichtige Informationen leichter erlangt werden können.

Wenn nach einem bestimmten Medikament gefragt wird, kann zuerst ermittelt werden, wogegen das Arzneimittel eingenommen werden soll. Wichtig ist auch, dass geklärt wird, ob der Fall noch für die Selbstmedikation geeignet oder ein Fall für das ärztliche Fachpersonal ist. Dazu sollten Fragen zu den Symptomen gestellt werden und wie lange diese schon anhalten.

Sollte man sich noch nicht sicher in der Beratung fühlen, kann der BAK-Leitfaden zur Unterstützung genutzt werden. Der Leitfaden teilt sich in die Abschnitte zur Beratung bei der Abgabe eines verschriebenen Arzneimittels und zur Beratung in der Selbstmedikation. Die Beratung zu ersterem ist in Einstiegsfragen, einen Dialog zur Beratung und Informationen zum Arzneimittel sowie in zusätzliche Beratung zur Complianceförderung gegliedert. In der Beratung zur Selbstmedikation finden sich zusätzlich Tipps zum Hinterfragen der Eigendiagnose oder zum Arzneimittelwunsch. Zusätzlich muss hier entschieden werden, ob es sich tatsächlich um einen Fall für die Selbstmedikation handelt.

Diese Beratung beginnt mit einer „Orientierungsphase“. Während bei der Abgabe auf Rezept direkt mit der Beratung zum Medikament gestartet werden kann, muss in der Selbstmedikation erst das richtige Arzneimittel gefunden werden. Wichtig ist zu hinterfragen, wer das Arzneimittel bekommt, wie sich die Beschwerden äußern und seit wann sie bestehen und was schon unternommen wurde.

Die Fragen sollten so einfach wie möglich gestaltet werden und es sollte nicht direkt gefragt werden, welche Erkrankung die Person hat. Viele Menschen nutzen die Möglichkeit, sich im Internet über ihre Symptome zu informieren und stellen eine Eigendiagnose. Geeigneter sind Fragen nach den Symptomen, um ein eigenes Bild zu erhalten und die bestmögliche Medikation zu wählen oder den*die Patienten*in zur genaueren Diagnostik ans medizinische Fachpersonal verweisen. Zum Abschätzen bieten sich Fragen nach der Intensität oder der Lokalisation an. Um die Symptomatik des*der Patienten*in gezielt und schnell zu hinterfragen, empfehlen sich offene W-Fragen:

- Welche Beschwerden liegen vor?
- Wie lange bestehen die Beschwerden? (akut, chronisch)
- Unter welchen Bedingungen treten die Beschwerden auf?
- Wann treten die Beschwerden auf?
- Welche Medikamente oder welche Maßnahmen wurden bereits ausprobiert?

Wichtig ist dabei, die Person nicht zu verunsichern. Das gilt auch bei der Beratung zu möglichen Nebenwirkungen, welche realistisch eingeordnet werden sollten.

In der „Optimierungsphase“ des Beratungsgespräches steht die Complianceförderung im Vordergrund; sie soll der Verbesserung der Therapiequalität dienen. Das Apothekenpersonal sollte den Patient*innen verdeutlichen, warum es wichtig ist, dass ein Medikament eingenommen wird. Dazu gehört auch die Beratung zur Anwendung, zur Einnahme und zur Dosierung.

Die Beratung ist in diesem Rahmen sehr vielfältig. Dass eine Tablette geschluckt wird, ist den meisten bekannt, aber darf sie geteilt werden und soll sie zu oder mit Abstand zu den Mahlzeiten eingenommen werden? Wenn den Patient*innen das Medikament bekannt ist, kann überprüft werden, ob die Anwendung korrekt durchgeführt wird oder diese vielleicht nochmals erläutert werden sollte.

Die Verwendung von subcutanen Spritzen, Inhalationsgeräten oder auch Pflastern erfordert dabei eine besondere Beratung. Hier sollte die Anwendung erläutert werden und kann auch im Modell vorgeführt und die korrekte Anwendung gezeigt werden.

Die Information und Beratung zu Arzneimitteln zählt zu den pharmazeutischen Tätigkeiten und sollte immer vom pharmazeutischen Personal wahrgenommen werden. Die Beratung in der Selbstmedikation wird zunehmend wichtiger, weil die Medikation zum einen häufig von den Patient*innen in Frage gestellt wird. Zum anderen bietet das Internet die Möglichkeiten der Selbstdiagnostik, welche als pharmazeutisches Personal hinterfragt werden sollte. Die Eigendiagnosen sind oftmals nicht korrekt oder die Informationen wurden missverstanden, sodass die Krankheitsursache durch falsche Medikation verschleiert werden kann.

Das Apothekenpersonal sollte die Chance nutzen, sich als fachkompetente Ansprechpartner*innen für die Patient*innen zur Arzneimitteltherapie und zu Medikamenten im Gesundheitssystem zu etablieren.

Eine gute Beratung fördert nicht nur die Compliance, sondern erhöht auch die Patient*innensicherheit, sodass die Patient*innen sich beim Umgang mit ihren Medikamenten sicherer fühlen.
Das pharmazeutische Personal kann aber seine Kolleg*innen in den Krankenhäusern, Arztpraxen und in der Pflege kompetent zu Arzneimitteln beraten und ihnen zur Seite stehen. Durch eine gute Kommunikation innerhalb des Gesundheitswesens kann die Patient*innensicherheit gesteigert und das Risiko für Fehlmedikationen oder Folgeerkrankungen verringert werden.

VOASG – Ein Sachstandsbericht

Ilias Essaida / Das Vor-Ort-Apotheken-Stärkungsgesetz begleitet den Verband nun schon einige Zeit. Im November letzten Jahres haben wir uns auf der 127. BVT ausführlich zu dem damals noch brandaktuellen Gesetzesentwurf positioniert. An Aktualität hat der Entwurf jedoch nicht verloren. Erst diesen September ist das Gesetz in den Deutschen Bundestag eingebracht worden, womit das reguläre Gesetzgebungsverfahren eröffnet wurde. Der BPhD durfte die Arbeit des Ausschusses für Gesundheit als sachverständiger Verband unterstützen.

Warum hat es knapp ein Jahr gedauert, bis das parlamentarische Gesetzgebungsverfahren eröffnet wurde? Der normale Gang eines Gesetzes bis hin zu seinem Beschluss erstreckt sich über mehrere Stufen: Meist existiert zunächst ein Referentenentwurf, der durch das Bundeskabinett als sogenannter Kabinettsentwurf beschlossen wird. Danach durchwandert ein Gesetz mehrere Lesungen im Plenum des Deutschen Bundestages und

wird im entsprechenden Fachausschuss noch einmal überarbeitet. Erst dann wird im Plenum des Bundestages darüber abgestimmt.

Doch lange hing dieses Gesetz im Stadium des Kabinettsentwurfs fest. Das hat etwas mit dem Vorrang des Europäischen Rechtes vor dem Deutschen Recht, dem Deutschen Gesundheitssystem und dem Problem mit Rabatten von EU-Versendern zu tun.

In Deutschland gilt das Prinzip der Gleichpreisigkeit für verschreibungspflichtige (Rx-)Arzneimittel; die Apotheken erhalten immer denselben Preis für ein Arzneimittel, egal ob sie es direkt über die Krankenkassen abrechnen (bei gesetzlich Versicherten) oder mit den Patient*innen (z. B. bei Selbstzahlenden oder privat Versicherten).

Der Europäische Gerichtshof hat allerdings festgestellt, dass eben diese Gleichpreisigkeit ein Markteintrittshindernis für Versandapotheken aus dem europäischen Ausland ist. Und da EU-Recht in Wirtschaftsfragen – ja, Medikamentenpreise sind Wirtschaftsfragen – vor dem nationalen Recht Vorrang hat, muss nun eine Lösung zur Sicherstellung der Gleichpreisigkeit gefunden werden, die mit dem EU-Recht vereinbar ist.

Um die Vereinbarkeit mit dem EU-Recht zu garantieren, sollte die durch die Bundesregierung vorgeschlagene Lösung mit der Europäischen Kommission abgesprochen werden. Dieser Abstimmungsprozess hat sich nun fast ein Jahr gezogen und kein eindeutiges Ergebnis hervorgebracht.

So viel zum Zeitplan. Das gesamte Gesetz enthält aber noch mehr als eine bloße Regelung zur Gleichpreisigkeit. Als BPhD bewerten wir besonders die Einführung von pharmazeutischen Dienstleistungen als ein Projekt, das die Vor-Ort-Apotheken in die Zukunft bringen kann. Detailliert haben wir unsere Punkte noch einmal in einer Stellungnahme zusammengefasst, die ihr auch auf unserer Website einsehen könnt (Stellungnahme Entwurf eines Gesetzes zur Stärkung der Vor-Ort-Apotheken und anhängige Anträge, 10.09.2020).

Am 16. September 2020 fand im Deutschen Bundestag eine öffentliche Anhörung der sachverständigen Verbände und Institutionen statt. Auch wir als BPhD waren dort als sachverständiger Verband geladen. Als Beauftragter für Gesundheitspolitik durfte ich uns bei der Anhörung, die coronabedingt als WebEx-Meeting stattfand, vertreten.
Eine Anhörung im Bundestag verläuft sehr geregelt. Die Fraktionen bekommen feste Redezeiten zugeteilt und dürfen nacheinander Fragen an die geladenen Sachverständigen stellen.

Kurz vor dem Ende der Anhörung bekamen wir eine Frage von Kordula Schulz-Asche gestellt, eine Abgeordnete der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen: „Warum ist es aus Ihrer Sicht für öffentliche Apothekeninhaber*innen so schwierig, Nachfolger*innen zu finden und welche Maßnahmen könnten dazu beitragen, dass sich diese Situation künftig verbessert?“

Zusammenfassen kann man unsere Antwort wie folgt: Besonders in der Praktischen Ausbildung, also sowohl im PJ als auch in der Famulatur, sehen wir massiven Nachholbedarf. Die Meisten von uns haben sicherlich negative Erfahrungen in ihrer Famulatur gemacht, obwohl auch dort schon eine praktische Ausbildung stattfinden sollte. Das verbesserungswürdige Ausbildungsniveau der Famulatur zieht sich auch im Praktischen Jahr fort. Die schlechten Erfahrungen die dort gemacht werden wirken sich mit Sicherheit auf die Bereitschaft aus, später ein-

mal in einer öffentlichen Apotheke zu arbeiten – egal ob in Anstellung oder in Selbstständigkeit.

Hinzu kommt der Mangel an Befugnissen, den man in der öffentlichen Apotheke als Approbierte*r hat. Gerade deshalb befürworten wir die Einführung von Pharmazeutischen Dienstleistungen. Wenn wir endlich das in der Apotheke anwenden dürfen, was wir gelernt haben, dann steigt die Motivation, in die Offizin zu gehen. Das politische Berlin bemängelt, leider zurecht, dass die ABDA sich noch nicht dazu geäußert hat, was man sich eigentlich genau unter dem Begriff der Pharmazeutischen Dienstleistungen vorstellen kann. Als BPhD haben wir uns auch dazu bereits in Erlangen (November 2019) Gedanken gemacht, und Vorschläge für Pharmazeutische Dienstleistungen in einem Positionspapier festgehalten. Unsere Ideen reichen von Mini-Diagnostik bis hin zu Medikationsplänen oder Hausbesuchen.

Auch das Spannungsfeld zwischen Kauffrau*mann und Heilberuf, in dem sich Approbierte bewegen, haben wir angesprochen und unsere Forderung unterstrichen, den Wettbewerb zwischen den Apotheken von einem finanziellen hin zu einem qualitativen Wettbewerb weiterzuentwickeln. Dazu gehört auch, dass man von packungsabhängigen Vergütungsmodellen – gerade für Pharmazeutische Dienstleistungen – wegkommt.

Der Prozess der Gesetzgebung wird im Oktober fortgeführt und vielleicht (endlich) zu einem Ende gebracht.

Zukunft der Lehre

Niklas Baltz / Seit einem halben Jahr sitzen wir nun vor dem PC anstatt im Hörsaal – Corona macht's nötig. Doch wer bereitet die Lehrenden eigentlich darauf vor, von heute auf morgen in eine Kamera sprechend Vorlesungen zu halten und Seminare zu geben?

Die kurze Antwort: Keiner. Denn das muss jede*r Lehrende selbst in die Hand nehmen. Nun gut, das ist ja halb so schlimm, man mag nun vermuten, dass den Lehrenden sowieso das Rüstzeug für gute Lehre an die Hand gegeben wird. Die Realität sieht leider oft anders aus. Auch wenn Doktorandinnen und Doktoranden, die aus Landesmitteln bezahlt werden, für die Lehre mit verantwortlich sind, liegt der Fokus dennoch oft auf der Forschung. Weiterbildung in punkto Lehre ist oft nur freiwillig. An einigen Universitäten besteht nicht mal die Möglichkeit, Didaktikkurse zu besuchen. Den Dozierenden einen Vorwurf zu machen ist daher schwer. Dazu kommt, dass, je länger man sich mit einem Thema beschäftigt, es umso „einfacher" für einen selbst wird. Das ist quasi so, als würde man versuchen, der kleinen Nichte zu erklären, warum zwei plus zwei gleich vier ist. „Das ist halt einfach so."

Manches inhaltliche Thema haben sich die Dozierenden in harter Eigenarbeit angeeignet, wollen nun nett sein und alle Fallstricke der Thematik direkt vorwegnehmen. Das erscheint auf den ersten Blick sehr sinnvoll, resultiert in der Realität aber oft in monotonen Frontalvorträgen. Es gibt nichts zu fragen

und nichts zu hinterfragen - die Zuhörenden nehmen die Informationen nur auf, ohne nochmal darüber nachdenken zu müssen.

Diese Probleme treten im Zuge der digitalen Lehre besonders gehäuft auf, da den Dozierenden nun in der Regel die Rückmeldung aus dem Plenum fehlt. Die Zuhörenden sitzen nun nicht halbschlafend im Hörsaal, sondern nicht sichtbar vor ihren Laptops. Sie werden nicht mehr gesehen. Lehre lebt aber vom Feedback, daher sind beispielsweise die Evaluationen am Ende einer Veranstaltung auch so wichtig. Diese müssen dann von den Dozierenden ausgewertet und im Plenum oder mit der Fachschaft besprochen werden, um die Lehre stetig besser machen zu können.

An der Universität Jena haben die Dozierenden beispielsweise die Möglichkeit, sich bei der Vorlesung zu filmen und mit einem Coach eine Videoanalyse durchzuführen. So bekommen die Dozierenden Rückmeldungen über alles, was gut läuft, aber auch Anregungen, an welchen Stellen man mit welcher Methode noch etwas optimieren kann. Über die Verknüpfung mit zusätzlichen Geldern für den Lehrstuhl lohnt sich diese Qualifikation in der Lehre sogar für die Dozierenden.

Gerade für Professorinnen und Professoren ist eine gute Balance zwischen Forschung und Lehre schwierig, denn sie werden oft, wenn es um die Vergabe von Professuren geht, nur anhand ihrer Publikationen bemessen und nicht an der Qualität ihrer Lehre. Trotzdem ist diese Einheit aus Forschung und Lehre seit 200 Jahen fester Bestandteil unserer Hochschulen und geht auf Wilhelm von Humboldt zurück.

Paradoxerweise stellt aber gerade die Lehre einen Grundstein für die Forschung dar, denn nur so können motivierte und fachlich kompetente Doktorandinnen und Doktoranden überhaupt erst ausgebildet werden. Lehre ist eine Investition in die Zukunft.

In Vereinbarungen zwischen Bund und Ländern wurde eine Unterstützung der Universitäten neben dem Grundetat zum Auffangen der Doppeljahrgänge im Zuge der Umstellung von einem Abitur in dreizehn auf zwölf Jahre geregelt. Diese wurden als Hochschulpakt bezeichnet.

Die Umsetzung verlief seit 2007 in drei Phasen. Zunächst stand der Ausbau der Studienkapazitäten im Vordergrund. Nachdem diese Spitzen abgefangen waren, geriet in der letzten Phase ab 2016 die Reduktion der Studienabbruchraten zunehmend in den Fokus. Zehn Prozent der bereitgestellten Mittel sollen hierauf verwendet werden. Dieses Unterfangen hat den Bund bisher 20,2 Milliarden Euro gekostet und die Länder haben diesen Pool nochmal mit 18,3 Milliarden Euro aufgestockt. Als Teil des Hochschulpaktes waren auch Stellen an den Universitäten zu schaffen, die sich hauptsächlich mit der Lehre beschäftigen und einen Großteil ihrer Arbeitszeit gezielt darauf verwenden.

Der Hochschulpakt läuft zum Ende diesen Jahres aus. Im Sommer letzten Jahres haben Bund und Länder über die Fortsetzung der Förderungen beraten. Die Universitäten sollen auch in Zukunft gefördert werden, um die Qualität von Studium und Lehre weiter zu steigern. Dabei liegt der Fokus unter anderem auf innovativen Lehr- und Lernkonzepten und auf Beratungs- und Betreuungsangeboten an den Universitäten. Die Erhöhung der Studienplatzkapazitäten ist kein Kernthema mehr, allerdings sollen die Studienplätze weiterhin bedarfsgerecht angepasst werden.

Über einen Schlüssel werden die finanziellen Mittel auf die Bundesländer verteilt. Die Länder müssen in einer Verpflichtungserklärung alle sieben Jahre den beabsichtigten Einsatz der Gelder darlegen und erklären, wie diese Maßnahmen zu den vereinbarten Zielen beitragen.

Die Verpflichtungserklärungen für 2021 bis 2027 wurden in diesem Juni veröffentlicht und sollten deiner Fachschaft auch zugegangen sein.

Wissen, das in keinem Lehrplan steht: Ihr Berufsstart als Apothekerin und Apotheker

Von Nicole Gerold (Deutsche Ärzte Finanz) / Der Einstieg ins Berufsleben ist sicherlich einer der einschneidendsten Momente im Leben eines jeden jungen Menschen. Das gilt für die heutige Generation genauso wie für die Generationen davor. Während Ausbildungsberufe mit der Lehre eine gewisse Übergangsphase haben, stehen die Absolventinnen und Absolventen von Universitäten vor ganz besonderen Herausforderungen – und das nicht nur beruflich, sondern auch privat.

Am wichtigsten sind daher für die angehenden Jungpharmazeuten – neben den Informationen zu den verschiedenen Berufs- und Weiterbildungsmöglichkeiten – Informationen zu den einzelnen Berufsfeldern, zu den Kammern und den Verbänden sowie praktische Tipps, wie man möglichst nahtlos in das Berufsleben starten kann.

Die Deutsche Ärzte Finanz (DÄF), offizieller Kooperationspartner des BPhD, unterstützt Sie als zuverlässiger Finanz- und Versicherungsdienstleister während des gesamten Pharmaziestudiums unter anderem bei allen Fragen rund um die Themen Haftpflichtversicherung, Berufsunfähigkeitsversicherung, Auslandsreisekrankenversicherung oder auch Altersvorsorge.

Das Praktische Jahr

Die Deutsche Ärzte Finanz ist als Spezialist für die akademischen Heilberufe Ansprechpartner für alle Finanz- und Versicherungsdienstleistungen in den jeweiligen Berufs- und Lebensphasenkonzepten und kümmert sich um die gesetzliche und private Absicherung, die während des Praktischen Jahres – und im weiteren Berufsleben als Apothekerin und Apotheker – relevant wird.

Zum Start in den dritten Ausbildungsabschnitt, das Praktische Jahr (PJ), bietet die DÄF mit dem „PhiP-Info-Treff“ Wissen an, das auf keinem Lehrplan steht. Die „PhiP-Info-Treffs“ finden üblicherweise als Liveveranstaltungen an Universitäten statt. Derzeit werden Sie coronabedingt digital durchgeführt.

„Plötzlich muss man sich um alle möglichen Formalitäten kümmern, wenn man ins Praktische Jahr startet“, so Max Willie Georgi, Beauftragter für PJ und Beruf im BPhD. „Wer kennt sich schon mit den Themen gesetzliche und private Absicherung aus? Ich fand den PhiP-Info-Treff extrem informativ und kann ihn nur jedem PhiP ans Herz legen.“

Wann der nächste „PhiP-Info-Treff“ stattfindet – live an den Universitäten oder auch online – wissen die DÄF-Ansprechpartner vor Ort. Die Kontaktdaten gibt es auf der BPhD-Website unter https://www.bphd.de/wpcontent/uploads/2020/09/Ansprechpartner-DAeF-2020.pdf

Doch bevor es soweit ist, möchten wir Ihnen schon einmal einen Einblick geben, welche Themen und Inhalte Sie beim PhiP-Info-Treff erwarten.

Das Praktische Jahr – was jetzt wichtig wird (Auszug)

Das Praktische Jahr beginnt als sogenannter dritter Ausbildungsabschnitt nach der 2. Pharmazeutischen Prüfung und dauert insgesamt zwölf Monate, von denen mindestens sechs Monate in einer öffentlichen Apotheke und weitere sechs Monate wahlweise in einer Krankenhausapotheke, der pharmazeutischen Industrie oder in der Forschung absolviert werden können. Ergänzend dazu findet Blockunterricht jeweils zwei Wochen pro Halbjahr am Studienort statt. Das Praktische Jahr kann unter bestimmten Bedingungen auch im Ausland absolviert werden (die Voraussetzungen sollten vorab beim Prüfungsamt erfragt werden).

Der erste Arbeitsvertrag

Er regelt nicht nur die Aufgaben und Tätigkeiten der PhiPs, sondern auch die Arbeitszeiten und die Anzahl der Urlaubstage, legt die Dauer der Probezeit fest und trifft eine Aussage über die Vergütung oder das Gehalt.

Mein Einkommen als PhiP

Was bleibt eigentlich von meinem Brutto-Gehalt als PhiP netto übrig, wenn alle Abzüge für das Versorgungswerk, die Arbeitslosenversicherung sowie für Kranken- und Pflegeversicherung abgezogen sind?

Das Auslandspaket

Haftpflichtversicherung, Unfallversicherung und eine Auslandsreisekrankenversicherung sind die wichtigsten Bausteine, wenn Sie das Praktische Jahr im Ausland absolvieren und sich bedarfsgerecht absichern möchten.

Anmeldung bei der Apothekerkammer

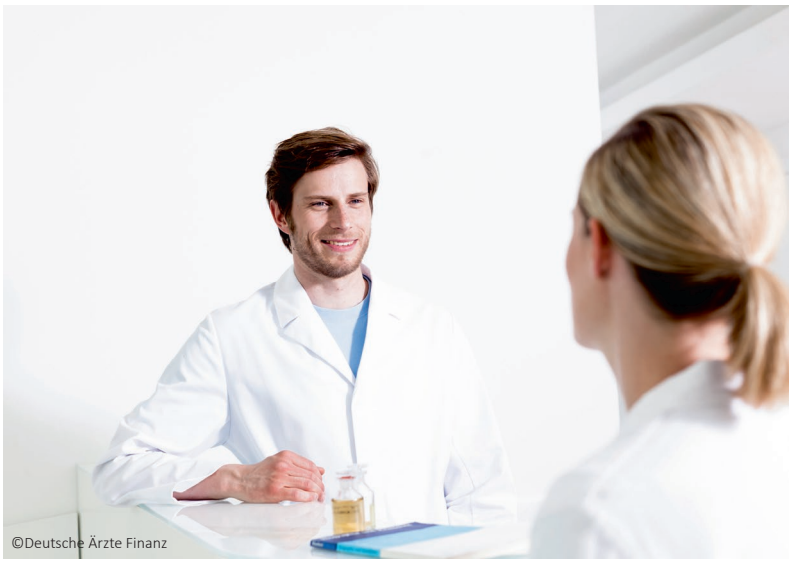
Mitglied ist der PhiP oder die angestellte Apothekerin beziehungsweise der angestellte Apotheker in der Apothekerkammer am Arbeitsort. Als PhiP wird man entweder als freiwilliges oder als Pflichtmitglied geführt – das handhaben die einzelnen Apothekerkammern unterschiedlich. Informieren Sie sich daher vorab bei der für Sie zuständigen Apothekerkammer.

Aufgaben des Versorgungswerkes

Das Versorgungswerk kümmert sich um die Versorgung der Apothekerinnen und Apotheker mit einer lebenslangen Altersrente, versorgt (im eigenen Todesfall) die Ehepartnerin beziehungsweise den Ehepartner und die Kinder und bietet (bedingt) auch Berufsunfähigkeitsschutz. Der Anspruch auf Leistung beginnt sofort ab dem
1. Monatsbeitrag.

Und wie sieht es mit Ihren Versicherungen aus?

Das erste selbstverdiente Geld bringt auch weitere Verpflichtungen mit sich. Die meisten Familienversicherungen entfallen mit dem Eintritt ins Berufsleben. Eine davon ist die Haftpflichtversicherung. Aber auch die Berufsunfähigkeitsversicherung sollte jetzt stärker in den Fokus rücken. Aber wie läuft das alles genau und worauf muss ich im Einzelnen achten?


©Deutsche Ärzte Finanz

Haftpflichtversicherung – bestens gerüstet für Ansprüche Dritter

Risiken und Gefahren begleiten uns durch das Leben – beruflich und privat. Sei es, dass wertvolles Labormaterial beschädigt wird, der Laborschlüssel verloren geht, Sie als Radfahrer einen Unfall verursachen, als Kunde im Geschäft eine teure Vase umwerfen oder als Gast bei Freunden das Sofa beschädigen. Ohne einen ausreichenden Haftpflichtschutz, der Leistung bei berechtigten Ansprüchen wie Schäden an Personen, Sachen und Vermögen abdeckt, geht gar nichts.

TIPP: Prüfen Sie, ob und wie lange Sie über die elterliche Haftpflicht mitversichert sind.

Die DÄF bietet hier einen umfassenden Haftpflichtschutz an, der unter anderem nicht nur Schutz beim fachpraktischen Unterricht bietet, sondern auch für die Kosten bei Schlüsselschäden aufkommt und sogar Schäden auf Urlaubsreisen und bei Auslandsaufenthalten auf der ganzen Welt übernimmt.

Berufsunfähigkeitsversicherung

Um von Anfang an gut abgesichert zu sein, bietet die Deutsche Ärzte Finanz das Startmodell für Pharmazeuten an. Ein Konzept, das bereits zu Beginn der Karriere alle Wechselfälle des Lebens mit einbezieht: Es kombiniert einen leistungsstarken Berufsunfähigkeitsschutz mit einer rundum flexiblen Altersvorsorge.

Berufsunfähigkeitsschutz ist unverzichtbar – schließlich wird jeder vierte Berufstätige berufsunfähig. Speziell für Pharmazeuten im Studium und während des Berufsstarts bietet die Deutsche Ärzte Finanz vergünstigte Tarife bei voller Leistung von Anfang an.

Zudem gibt es neben dem sofortigen Schutz schon bei 50 Prozent Berufsunfähigkeit ein Ersatzeinkommen. Die fest vereinbarte Erhöhung der versicherten Berufsunfähigkeitsrente ist ohne erneute Gesundheitsprüfung möglich, ebenso wie eine dynamische Beitragsanpassung.
Wenn Sie Fragen zum PhiP-Info-Treff und zu Ihrer Absicherung haben oder sich individuell beraten lassen möchten, rufen Sie uns an unter Telefon: 0221 148-35311 (**nicole.gerold@aerzte-finanz.de**).

Für alle Leserinnen und Leser halten wir zum Berufsstart das Buch „Faktor Mensch – Sicheres Handeln in kritischen Situationen“ bereit (solange Vorrat reicht). Einfach eine E-Mail an Nicole Gerold mit Angabe der Adresse senden.

Zwischen Labor und Kinderzimmer - Pharmaziestudium mit Familie

Manuela Kämpfert / Es ist 5 Uhr morgens, der Wecker klingelt und ich schäle mich aus meinem Bett. Nachdem ich mir Zeit für meine morgendliche Routine genommen habe, wecke ich die Kinder und bereite Ihre Tagesverpflegung vor. Ein letzter prüfender Blick in beide Schultaschen, kurze Streicheleinheiten und liebe Worte, schon fahren wir los zur Schule. Alles muss passen, damit ich meinen Zug nach Braunschweig über Magdeburg bekomme, um rechtzeitig zur ersten Vorlesung in der Uni zu sein.

Ich pendele seit vier Jahren zwischen Angern, wo ich wohne und Braunschweig, wo ich studiere, um mir nach einigen Jahren als PTA den Traum vom Apothekerberuf zu erfüllen. Mein Unialltag beginnt meist um 8.15 Uhr und endet in der Regel nicht vor 18 Uhr. Dann fahre ich zurück nach Angern. Die Zeit im Zug nutze ich, um Hausaufgaben zu machen, etwas zu lesen und oft auch um einfach nur zu schlafen.

Wer das Pharmaziestudium kennt, weiß, dass es ein sehr zeitaufwendiges und lernintensives Studium ist. Vormittags hat man Vorlesungen und Seminare, nachmittags Praktikum. Dank der Mensa gibt es eine warme Mahlzeit am Tag und ganz wichtig: Kaffee.

Ich habe mir damals Braunschweig als Universität ausgesucht, weil es in der Nähe meines Heimatortes liegt und sich als familienfreundlich anbot. Die Zugverbindung war ideal und seit 2018 kann man als Student*in sogar von Magdeburg mit dem Semesterticket fahren. Allerdings bin ich dann eine halbe Stunde länger unterwegs.

Meine Kinder gehen in der Zeit hier in der Heimat zur Schule und auch in den Hort. Mein Sohn (11) ist Schlüsselkind, macht seine Hausaufgaben selbst und dank meiner Familie und Freunde darf meine Tochter (7) nachmittags immer bei Ihnen spielen und zu Abend essen. Wenn ich sie dann gegen 19:30 Uhr abhole, erzählen sie mir vom Tag und wir besprechen wichtige Dinge für die folgenden Tage. Gegen 20:30 Uhr liegen beide im Bett. Eine Stunde Abendroutine, um zu kuscheln, Dinge zu bereden und ein wenig die Familie zu genießen.

Anschließend stelle ich den Geschirrspüler an, programmiere die Waschmaschine für den nächsten Tag und esse vielleicht eine Kleinigkeit.

Zum Abschluss des Tages setze ich mich an meinen Schreibtisch und lese noch eine Stunde oder lerne schon fürs nächste Kolloquium. Gegen Ende des Semesters verbringe ich viel Zeit über den Büchern und an den Wochenenden sitze ich mit im Kinderzimmer und lese mir Aufzeichnungen durch, um für Klausuren zu lernen.

Freie Zeit für mich ist während der Vorlesungszeit nur bedingt verfügbar. In den Ferien versuche ich dann, etwas Ausgleich zu schaffen für die Kinder und auch für mich. Tagesausflüge, in Ruhe Bücher vorlesen und Gesellschaftsspiele spielen. Oft ist es so, dass ich manchmal das Gefühl habe, die Entwicklung der Kinder nur im Traum mitzubekommen und in 12 Wochen Semester passiert da viel.

Die Herausforderung in der Vereinbarkeit zwischen Familie und Studium sah ich anfänglich vor allem

in der zeitlichen Koordination zwischen meinem Stundenplan und der Betreuung der Kinder. Da hat sich schnell eine Routine entwickelt und dank der lieben Menschen um mich herum auch eine gute Zuverlässigkeit, was die Betreuung der Kinder angeht. Später dann merkte ich, dass die Zeitkoordination, Lerneinteilung, das Pensum eines Semesters, Geld und alltägliche Routinen mehr Probleme bereiten als die Kinderbetreuung. Einkaufen, Arztbesuche, Steuererklärung, Arbeiten, schulische Verpflichtungen (der Kinder) und Haushalt machen sich nicht von allein.

Die Universität selbst kann mich bei meinen alltäglichen Hürden nicht unterstützen. Ihre Familienfreundlichkeit zeichnet sich eher durch eine Beratungsstelle, Familientreffs und Babyeinrichtungen in den Toiletten/ Mensen aus.

Allerdings sind junge Mütter auch eher die Regel. Wenn man dann auch noch alleinerziehend ist, gehört man schon eher zu einer Minderheit.

Die Studiengangskoordinatorin hat mir mal den Vorschlag unterbreitet, das Studium in Teilzeit zu absolvieren. Das klang erst mal ganz gut. Die Hälfte Pensum, aber dafür doppelte Zeit. Das bedeutet bei einer Regelstudienzeit von vier Jahren acht Jahre. Das Pensum des Praktikums und auch die Zeit zum Lernen für mündliche Zwischenprüfungen und Einreichen von Protokollen liegen im gleichen Zeitfenster wie bei den „normalen“ Studenten*innen. Was auch keine Entlastung bringt.
Ich bin alleinerziehend und muss zusätzlich für den Lebensunterhalt sorgen, schwierig mit BAföG, das kein Teilzeitstudium finanziert. Außerdem will ich schnell auf eigenen Füßen stehen. Ich bin 38 Jahre alt und die Krankenversicherung kostet für Studenten*innen in diesem Alter ca. 190 €. Wovon soll ich alles bezahlen? Meine Lösung ist ein versicherungspflichtiger Nebenjob in meiner alten Apotheke, in der ich neben dem Studium vor allem in den vorlesungsfreien Zeiten viel arbeite. Monatlich bin ich so finanziell mit Kindesunterhalt und Studienkredit abgesichert, habe aber dadurch wieder weniger Zeit für Kinder und Lernen.

Das Online-Semester hat mir gezeigt, wie schön es sein kann, sich die Vorlesungen flexibel, z. B. abends oder am Wochenende, anzuhören. Dies würde ich mir auch für die Zukunft wünschen. Zumindest die Vorlesungen online noch mal anzuhören oder zeitlich dann, wann es in meinen Alltag passt. Dann könnte ich auch mal einen Zug später nehmen oder wenn ein Kind krank ist von zu Hause den Stoff bearbeiten.

Ich denke, viel ändern kann man an dem Studiengang Pharmazie selbst nicht. Auch die Zeiten vor Ort an der Universität sind nicht einschränkbar.

Für die Zukunft würde ich mir wünschen, dass es weiterhin Online-Vorlesungen wie jetzt gibt. Ein wenig mehr Akzeptanz und Verständnis fürs Zuspätkommen, individuelle Berücksichtigung von Anfragen per Mail wegen Terminen, Koordination und Zeitplanung von Gesprächen und frühere Bekanntgabe von Pflichtveranstaltungen würden so manchen Studierenden mit Kindern das Leben erleichtern und nicht das Gefühl geben, dass Kinder eher ein Hindernis sind, um sich den Traum von einem Pharmaziestudium zu erfüllen.

Ich habe mich bewusst für dieses Studium entschieden. Auch mit Kindern möchte ich meine Leistung erbringen und den Abschluss bestmöglich unter den bekannten Rahmenbedingungen schaffen. Ich selber weiß, dass ich mit etwas mehr Ruhe und Zeit mehr leisten könnte.

Durch mein mich prägendes Leben bringe ich später Menschlichkeit, Umsichtigkeit, soziales Engagement, Lebenserfahrung und Organisationstalent mit in meinen Beruf als Apothekerin. Meine Kinder bereichern und motivieren mich. Ich lebe ihnen vor, wie man trotz Leistungsdruck und mit etwas Ehrgeiz und Freude an dem was man tut, an sein Ziel kommt.

Dieses Studium erfordert viel Kraft, Ausdauer und einen eisernen Willen, egal ob mit oder ohne Kinder.

Dopamine-Detox - Gegen die Sucht nach Ablenkung

Sakine Nur Çetinkaya / Das Jahr 2020 hat uns alle getroffen. Einige härter als andere und ich für meinen Teil muss sagen, dass ich als Person, die sehr gern viel reist und auch spontan einen Trip mitten ins Nirgendwo macht, nicht sehr glücklich war mit dieser Wende. Nichtsdestotrotz haben wir das alle halbwegs überstanden.

Dank Netflix, Youtube, Instagram und Co. konnten wir uns alle wenigstens etwas ablenken. Meine Ablenkung ging etwa sechs Wochen. Das Corona-Semester war durch, meine ganzen Vorlesungen und Seminare hatte ich mir nur halb oder gar nicht angesehen und zu allem Übel stand bald eine Prüfung an. Aber konnte ich mich motivieren? Nicht einmal annähernd.

Sobald ich etwas motiviert war, mich an den Tisch gesetzt und mich vielleicht eine halbe Stunde mit Pharmazeutischer Technologie gefoltert hatte, kam auch schon das Handy dazwischen. Siehe da: Eine Stunde auf Instagram gechillt. How? Ich hatte keinen blassen Schimmer mehr, wie ich meinen Zeitplan unter Kontrolle kriegen sollte. Ich machte mit meinem Handy ja „Pause". Wieso weg damit? Gut, verarschen kann man sich selbst meistens ja am besten. Aber eine Veränderung wollte ich irgendwie doch haben. Immerhin war das letzte, was ich wollte, diese blöde Klausur ein weiteres Semester am Hals zu haben. Ich fand ein interessantes Video auf Youtube, welches mich etwas in diese Richtung lenkte und der Kerl sprach mit seinem süßen Akzent auf Englisch über „Dopamine-Detox". Er hatte es geschafft mich zu triggern und ich war motiviert, mir einige Artikel darüber durchzulesen. Das war immerhin spannender als lernen.

Ich merkte schnell, dass viele Menschen sich Gedanken über Dopamine-Detox (oder häufig auch als Dopamin-Fasten bezeichnet) gemacht hatten.

Aber was ist das überhaupt?

Das Wort Fasten beschreibt den Vorgang des Dopamin-Detox eigentlich sehr gut. Das Prinzip dahinter besteht einfach gesagt aus dem Verzicht von Dopamin-auslösenden Tätigkeiten. In meinen eigenen Worten heißt das so viel wie: Du musst dich langweilen und auf spaßige Dinge verzichten, so hart es klingt.

Dopamin ist nämlich der Neurotransmitter, der ausgeschüttet wird, wenn wir Erfolge in jeglicher Form erzielen. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird es auch als das Glücks- oder Erwartungshormon bezeichnet und auch wenn es uns nicht auffällt: Wir sind süchtig danach. Diese Sucht kann sich in verschiedenen Formen bemerkbar machen. Bei mir war es einfach die Konzentrationslosigkeit und der Kein-Bock-Modus, den ich an den Tag legte. Die Medizin, die ich dummerweise nutzte, war die Ablenkung durch Social Media oder Netflix.

Das Problem hierbei liegt darin, dass Dopamin genauso ist wie eine Droge: Mit der Zeit braucht man immer mehr, um die gleiche Wirkung zu erzielen und das schlimmste ist, dass wir das nicht einmal merken.

Und worauf genau sollen wir eigentlich verzichten?

Nun, das ist die Frage aller Fragen. Man kann nicht pauschal sagen: Verzichte aufs Handy oder verzichte auf Süßigkeiten. Ich würde hier auch niemals (!!!) empfehlen auf Dinge zu verzichten, die jemanden glücklich machen, aber Fakt ist, dass wir vor allem in unseren Prüfungsphasen bestimmte zeitliche Prioritäten setzen müssen. Diese beziehen sich aber an erster Stelle auf Dinge, die uns tatsächlich vom Lernen abhalten und da ist das Handy leider das Musterbeispiel für.

Natürlich kommt jetzt die Frage auf: Was soll ich dagegen tun? Und was bringt das eigentlich?

Das Wie ist leicht zu beantworten, aber das tatsächliche Tun sieht da schon ganz anders aus.

Aus meinen Erfahrungen kann ich sagen: Es ist schwer, aber nicht unmöglich. Solltet ihr im Internet lesen, dass ihr komplett auf alles verzichten sollt und das 24 bis 48 Stunden, kann ich euch sagen, dass das die härteste Variante ist, die bei den meisten nicht funktioniert.
Als allererstes ist es wichtig zu erkennen, wo das Suchtpotenzial am stärksten ist. Welche Apps man am meisten nutzt, wodurch man sich gern ablenken lässt und ja, in die Küche zu gehen, um das 10. Mal das Innere des Kühlschranks zu betrachten gehört auch dazu! (#Erwartungshormon… Erwartung,

dass durch Zauberhand etwas Neues im Kühlschrank auftaucht.)

Als nächstes: Kleine Varianten ausprobieren. Ist euer Handy die Problemquelle? Stellt es auf stumm. Ich kann mir vorstellen, dass das die meisten während des Lernens auch tun. Wenn euch das nicht hilft, dann schaltet die Benachrichtigungsmöglichkeiten der jeweiligen Apps aus, sodass ihr die Nachrichten nicht sofort seht, wenn ihr Mal auf den Bildschirm schaut. Vor allem für Instagram und Facebook ist das wirklich sinnvoll.

Neue Strategien ausprobieren:

Das klingt jetzt dahergesagt, konnte mir persönlich aber tatsächlich helfen. Wenn ich Mal keine Lust hatte oder nicht fokussiert genug war, habe ich mich einfach für sieben Minuten ins Bett gelegt, die Augen geschlossen und einfach entspannt. Warum unbedingt sieben Minuten? Ich habe keine Ahnung, es wurde von mir einfach so festgesetzt. Und siehe da: Sieben Minuten entspannen, statt gefühlte sieben Minuten, die in Wahrheit eigentlich 37 Minuten sind, auf Instagram verbringen.

Das wichtige an dieser Stelle ist, dass ihr euer Gehirn darauf konditioniert, dass es zwar belohnt wird, aber nicht dann, wenn es gerade Lust darauf hat, sondern wenn es die Belohnung tatsächlich verdient. Zum Beispiel, dass ihr nach einem langen lehrreichen Tag euch einfach einen sehenswerten Film reinzieht. Wieso? Weil ihr es euch verdient habt.

Ich könnte euch an dieser Stelle jetzt auch empfehlen, einfach komplett auf Filme, Serien und Surfen im Internet zu verzichten, aber diesen völligen Verzicht rate ich euch dann, wenn ihr mal Zeit für euch selbst habt. Wenn ihr auch anderes machen könnt, außer zu lernen. Vielleicht wandern gehen, ein Buch lesen oder einen ruhigen Moment mit dem Kaffee auf dem Balkon genießen. Das sind Momente in unserem Leben, die unser Gehirn wieder aufatmen lassen. Kleine ruhige Momente, in denen unser Gehirn mal nicht Stress durch Social Media ausgesetzt oder durch Reize überflutet wird.

Du hast ein spannendes Praktikum oder Projekt erlebt?
Schreib uns an **medienarbeit@bphd.de!**

Wir freuen uns auf Dich!

PJ-Stellenbörse

Apotheke im Fürstenhof
Hilpoltstein

Für unsere alteingesessene, stammkunden-orientierte Filialapotheke in Heideck und unsere Hauptapotheke im Herzen Hilpoltsteins
suchen wir ab sofort oder später eine/n Pharmazeut im Praktikum (m/w/d)
Unsere Haupt- und Filialapotheke sind QMS-zertifiziert, familienfreundlich und naturheil-kundlich orientiert.

http://www.apotheke-im-fuerstenhof.de
apotheke-im-fuerstenhof@t-online.de

Fetzer Apotheken
Regensburg / Neutraubling

Du hast Spaß an der Arbeit in der Offizin, am Kundenkontakt, arbeitest gerne in einem herzlichen Team und bist dabei motiviert und selbstbewusst? Dann bist Du bei uns genau richtig!
Dauer der Ausbildung: 6 oder 12 Monate
Beginn der Ausbildung: November oder nach Absprache
Neugierig geworden? Dann schick gerne Deine Bewerbungsunterlagen per Mail an:

bewerbung@fetzer-apotheken.de

Diese und viele weitere **spannende Anzeigen** findet ihr in unserer PJ-Börse:

Zentralapotheke DONAUISAR Klinikum
Deggendorf

PHARMAZIEPRAKTIKANT (w/m/d) zum 01.05.2021 und 01.11.2021
GEMEINSAM MIT KOMPETENZ UND HERZ
Das DONAUISAR Klinikum ist das größte Klinikum in Niederbayern mit 730 Betten an den Standorten Deggendorf (Akademisches Lehrkrankenhaus der Medizinischen Hochschule Hannover), Dingolfing und Landau. Wir bauen unser medizinisches Spektrum dynamisch und innovativ zu einem überregionalen Schwerpunkt aus.
Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, so steht Ihnen für weitere Auskünfte Frau Weinmann, Chefapothekerin, unter der Telefonnummer 0991/380-3100 gerne zur Verfügung.
Ihre Bewerbung senden Sie bevorzugt über unser Online-Portal. Bei Nutzung anderer Bewerbungswege bitten wir um Angabe der Kennziffer A-01-91700-2019-02.

DONAUISAR Klinikum gKU
Personalabteilung
Perlasberger Straße 41
94469 Deggendorf
karriere@donau-isar-klinikum.de

Apotheke der Universitätsmedizin Göttingen

Wir bieten zum 01.05.2021 einen abwechslungsreichen Pharmaziepraktikumsplatz in einer großen Krankenhausapotheke eines Universitätsklinikums der Maximalversorgung.

jmueller@med.uni-goettingen.de

Spreewälder Arzneimittel GmbH
Märkische Heide (nahe Berlin)

Die Spreewälder Arzneimittel GmbH ist ein GMP-zertifizierter Lohnhersteller für Arzneimittel (fest, halbfest, flüssig), Medizinprodukte sowie Nahrungsergänzungsmittel und kosmetische Produkte. Als Teil der farmina-Firmengruppe agieren wir international. In den Laboratorien der Qualitätskontrolle und Mikrobiologie werden nicht nur firmenintern hergestellte Produkte untersucht, sondern auch analytische Dienstleistungen (Freigabeanalytik, Stabilitätsstudien) im Auftrag ausgeführt.
Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann schicken Sie uns Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an

info@spreewaelder-arzneimittel.de

Klinikum Leverkusen

Liebe Pharmaziestudierende,
im Institut für Klinische und Onkologische Pharmazie am Klinikum Leverkusen ist ganz kurzfristig zum 01.11.2020 eine Pharmaziepraktikumsstelle zu besetzen. Ein nettes Team würde sich daher über einen PJ´ler/ eine PJ´lerin mit Spaß an der Klinischen Pharmazie freuen!
Auch für November 2021 sind Bewerbungen möglich.

iris.schuon@klinikum-lev.de
https://www.klinikum-lev.de/institut-fuer-klinische-und-onkologische-pharmazie.aspx

Rheinland Klinikum Dormagen

PhiP in der Klinikapotheke

Hallo zusammen, ich habe kurzfristig eine PhiP-Stelle zu vergeben.
Wir sind eine wachsende Klinikapotheke und versorgen rund 600 Betten an zwei Standorten. Als PhiP lernst Du bei uns alle Abteilungen der Apotheke kennen, schnupperst auch in den Einkauf (Medizinprodukte) und in die Stationen/ den OP. Neben der Prüfungsvorbereitung und der Vorbereitung für das eigenverantwortliche Berufsleben als Apotheker bearbeitest Du selbstständig ein eigenes Projekt.
Und? Neugierig? Bewirb Dich per Mail

julia.potschadel@rheinlandklinikum.de

Dorfner-Apotheken
Neumarkt

Für November und Mai haben wir noch Praktikumsplätze frei!
Klar, dass wir dir eine fundierte Ausbildung und Vorbereitung auf dein drittes Staatsexamen bieten. Von klassischer HV-Tätigkeit über Substitutionstherapie und Verblistern bis zum Herstellen von Zytostatika ist fachlich alles dabei.
Auch in puncto Einsatzort hast du freie Wahl. Denn mit Ärztehaus- und Land-Apotheke, mit Lauf agen- und easyApotheke kannst du bei uns das ganze Spektrum kennenlernen und profitierst von vielen Möglichkeiten.
Klingt spannend?
Dann melde dich am besten gleich bei uns mit deinen Bewerbungsunterlagen an:

bewerbung@apotheke-dorfner.de

Impressum
Grüne Hand Brief

Herausgeber:
Bundesverband der Pharmaziestudierenden in Deutschland e. V.
Eingetragen im Vereinsregister Berlin-Charlottenburg
Nr. 24643NZ

www.bphd.de

Vorsitzende (v.i.S.d.P.):
Thorben Kurzbach, Stefan Priluzki, Jason-Christopher Radermacher
Postfach 080463
10004 Berlin

Ausgabe 04/2020
Erscheinungsmonat: November 2020
Erscheinungsweise: 4x im Jahr

Redaktion:
Jasmin Opalla (Beauftragte für Medienarbeit, medienarbeit@bphd.de)

Satz:
Lea Menzer (Beauftragte für Design, design@bphd.de)

Anzeigen:
Jasmin Opalla (Beauftragte für Medienarbeit, medienarbeit@bphd.de)

Anfragen zu Stellenanzeigen:
Linus Vossebein (Beauftragter für Informationstechnik, internet@bphd.de)

Anfragen für Sponsoren:
Svea Alina Türschmann (Beauftragte für Externes, extern@bphd.de)

Titelfoto:
Katharina Hartelt

Vertrieb:
Der Grüne Hand Brief liegt einer Teilauflage der Pharmazeutischen Zeitung bei, die an die Fachschaften Pharmazie der Universitäten in Deutschland verteilt wird. Zusätzlich ist der Grüne Hand Brief unter www.bphd.de oder per E-Mail an internet@bphd.de kostenlos als E-Mail-Newsletter erhältlich.

Druck:
Schleunungdruck GmbH
Eltertstraße 7
97828 Marktheidenfeld

Produktion und Druck mit freundlicher Unterstützung der:
Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH
Apothekerhaus Eschborn
Carl-Mannich-Straße 26, 65760 Eschborn
Postfach 5240, 65727 Eschborn

Urheberrecht:
Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Annahme des Manuskripts gehen für die Zeit bis zum Ablauf des Urheberrechts das Recht der Veröffentlichung sowie die Rechte zur Übersetzung, zur Vergabe von Nachdruckrechten, zur elektronischen Speicherung in Datenbanken, zur Herstellung von Sonderdrucken, Fotokopien und Mikrokopien an den BPhD e. V. über. Eingeschlossen sind insbesondere auch das Recht zur Herstellung elektronischer Versionen sowie das Recht zu deren Vervielfältigung und Verbreitung online und offline ohne zusätzliche Vergütung. Jede Verwertung außerhalb der durch das Urheberrecht festgelegten Grenzen ist ohne Zustimmung des BPhD e. V. unzulässig. Die Redaktion haftet nicht für unverlangt eingereichte Manuskripte. Die der Redaktion angebotenen Originalbeiträge dürfen nicht gleichzeitig in anderen Publikationen veröffentlicht werden.

Gebrauchsname:
Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen und dergleichen in dieser Zeitschrift berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne weiteres von jemandem benutzt werden dürfen; oft handelt es sich um gesetzlich geschützte eingetragene Warenzeichen, auch wenn sie nicht als solche gekennzeichnet sind.

Veröffentlichungen:
Veröffentlichungen des BPhD e. V. sind ausdrücklich als solche gekennzeichnet. Artikel, die mit Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, spiegeln nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wider.

Dein Draht zum BPhD e. V.

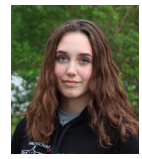
Thorben Kurzbach
Präsident
president@bphd.de

Stefan Priluzki
Generalsekretär
sekretariat@bphd.de

Jason-Christopher Radermacher
Schatzmeister
finanzen@bphd.de

Miriam Sprafke
Internes
intern@bphd.de

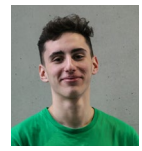
Niklas Baltz
Qualitätsmanagement
qm@bphd.de



Svea Alina Türschmann
Externes
extern@bphd.de

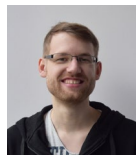
Lisa Meyer
Veranstaltungs-organisation
veranstaltungen@bphd.de

Kim Lehmann
Fort- und Weiterbildung
bildung@bphd.de



Ilias Essaida
Gesundheitspolitik
gesundheitspolitik@bphd.de

Oliver Schneider
Lehre und Studium
studium@bphd.de

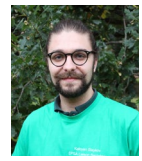


Patrick Neumann
Public Health
publichealth@bphd.de

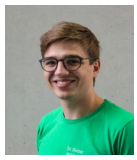
Fabian Brückner
Interprofessionelles
interprof@bphd.de

Max Willie Georgi
PJ und Beruf
jungpharm@bphd.de

Carolin Baur
Auslandsaufenthalte
auslandsaufenthalte@bphd.de



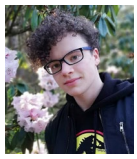
Kaloyan Staykov
EPSA Liaison Secretary
epsa@bphd.de



Till Sieber
IPSF Contact Person
ipsf@bphd.de

Jasmin Opalla
Medienarbeit
medienarbeit@bphd.de

Jan van Ermingen
Student Exchange Officer
seo@bphd.de



Linus Vossebein
Informationstechnik
internet@bphd.de

Sakine Nur Çetinkaya
Recht und Datenschutz
recht@bphd.de

Lea Menzer
Design
design@bphd.de

Zur Homepage

Zum Team

Studentenclub

Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker

Egal, welches Semester – bei uns bist Du richtig!

Im neuen Studentenclub für Pharmaziestudenten und PhiPs erhältst Du die optimale Begleitung für Dein Pharmaziestudium. Mit den Angeboten unserer Partner und unserer Univox Lern-App bist Du für Klausuren und Staatsexamina bestens vorbereitet. Schließe Dich der Community an und starte im Studium so richtig durch!

Neugierig geworden? Dann schau noch heute vorbei unter:

studenten-club.me

Finde uns auch auf:

instagram.com/studentenclub_avoxa

facebook.com/AvoxaStudentenclub

AVOXA Mediengruppe Deutscher Apotheker

rvlsoft@stock.adobe.com