

So klappt es mit dem Arbeitsplatz

PZ / Der in vielen Branchen beklagte Fachkräftemangel macht auch vor den Apotheken nicht halt. Tatiana Dikta und Christiane Eymers haben daher einen Leitfaden geschrieben, der zeigt, wie Apotheken und Fachkräfte sich im Wettbewerb um die passenden Mitarbeitenden, aber auch für den Wunsch-arbeitsplatz optimal präsentieren.

Dies beginnt bereits vor dem eigentlichen Bewerbungsverfahren. So sollten beide Seiten durch Ausbau und Pflege ihres Online- und Offline-Netzwerkes dafür sorgen, als eine eigene, unverkennbare Marke wahrgenommen zu werden. Im konkreten Bewerbungsverfahren werden durch die Vorabüberlegungen zur gewünschten Bewerberpersönlichkeit die Weichen gestellt. Welche beruflichen Kompetenzen und Soft Skills sind wichtig? Decken sich die Stärken der Person mit dem Anforderungsprofil der Stelle? Wie können individuelle Fähigkeiten im Beruf optimal eingesetzt und gefördert werden? Könnte sich die Person später innerhalb des Unternehmens weiterentwickeln?

Zentral im Bewerbungsverfahren sind die Stellenausschreibung und die Bewerbungsunterlagen. Auch hier finden beide Seiten im Leitfaden Hintergrundinformationen zum aktuellen Business-Standard und wie mit dem eigenen Lebenslauf gepunktet werden kann. Die verschiedenen Formen von Vorstellungsgesprächen und Anregungen zu Fragestellungen und zur guten Selbstpräsentation runden diesen Block ab.

Abschließend zeigen die Autorinnen, welche Möglichkeiten der individuelle Arbeitsvertrag und die rechtlichen Rahmenbedingungen eröffnen. Tipps und Hinweise für die strukturierte Einarbeitung sorgen für einen guten gemeinsamen Start.

Tatiana Dikta ist PTA, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement und hat Psychologie studiert. Ihr Schwerpunkt ist Arbeits- und Organisationspsychologie. Christiane Eymers ist Fachanwältin für Arbeitsrecht, Mediatorin und Businesscoach. Sie berät und schreibt zu arbeitsrechtlichen Themen, Kommunikation und Empowerment. /



Tatiana Dikta, Christiane Eymers:
Bewerbungsmanagement. Ein Leitfaden für Apotheken und Fachkräfte.

Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe
2022, 136 Seiten, 18 Tabellen
Buch: kartoniert, ISBN 978-3-7741-1663-4
E-Book: PDF, mit Wasserzeichen,
ISBN 978-3-7741-1664-1, je EUR 29,90

Muskeln: verkannte Wunderwerke

Ulrike Abel-Wanek / Kräftige Muskeln sehen nicht nur gut aus, sondern bestimmen wesentlich mit, wie fit, mobil und gesund jemand ist. Gut trainierte Muskeln minimieren das Risiko, an Depressionen zu erkranken und sind das »beste Anti-Aging-Mittel derzeit auf dem Markt«. Das schreiben die renommierten Sportwissenschaftler Michael Despeghel und Karsten Krüger in ihrem neuen Buch »Jungbrunnen Muskulatur« so überzeugend, dass man als Leser nichts lieber möchte, als den inneren Schweinehund zu überwinden und loszuliegen.

Rund 640 Muskeln befinden sich im Körper eines gesunden Menschen. Muskeln halten das Skelett aufrecht

und bewegen es, spielen eine wichtige Rolle für den Energieumsatz und produzieren Wärme. Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse jedoch kontinuierlich ab, pro Jahrzehnt verliert der Mensch etwa drei Kilogramm Muskelmasse. Es sei denn, er bewegt sich und trainiert seinen Körper. Zahlreiche wissenschaftliche Studien, in denen die Auswirkung von Kraft- oder Ausdauertraining untersucht wurde, zeigten, dass ältere Menschen hinsichtlich Lebensqualität, Autonomie und Gesundheit profitierten, wenn sie mit Bewegung ihre Muskelmasse aufrechterhielten oder aufbauten. Schon kleine Bewegungsroutinen stimulieren dem Autorenduo zufolge das Muskel-



**Michael Despegel,
Karsten Krüger:
Jungbrunnen Muskulatur
– Wie Sie Ihr Superorgan
aktivieren und Alterungs-
prozesse stoppen**

Gräfe und Unzer 2022,
Softcover, 128 Seiten
ISBN: 978-3-8338-8550-1,
EUR 14,99 €

wachstum. Dazu braucht man kein Fitnessstudio, effektiv trainiert werden kann auch zu Hause oder in der Natur.

Biologisch jünger sein als an Jahren – wie geht das? Nach der Einführung in ein »Kleines Muskel-ABC« vom flächenmäßig größten Musculus latissimus dorsi im Rücken bis zum kleinsten Musculus stapedius, der im Ohr sitzt, nur wenige Millimeter lang und dünner als ein Baumwollfaden ist, beschreiben die Autoren die hervorragende Rolle der Myokine. Durch körperliche Aktivität und besonders durch Muskelkontraktion werden diese hormonähnlichen Substanzen in den Körper freigesetzt und entfalten dort gesundheitlich bemerkenswert positive Wirkungen wie zum Beispiel regulierende und anti-entzündliche Effekte auf das Immunsystem, die Mobilisation von Fettsäuren aus dem Fettgewebe oder Schutzwirkungen auf das Herz. Bei älteren Menschen scheinen die Myokine BDNF und Irisin den altersbedingten Abbau von Nervenzellen im Gehirn zu hemmen – eine wertvolle Vorbeugung gegen Altersdemenz.

Vom Muskelaufbau profitiert also der ganze Körper, Alterungsprozesse verlangsamen sich und die Lebensqualität steigt. Doch die meisten Menschen bewegen sich mit zunehmendem Alter immer weniger. Adhärenz, also das Dranbleiben und Umsetzen von körperlicher Aktivität, wurde in vielen Studien als der wesentliche Faktor für langfristige Gesundheit belegt. Entsprechend ermutigen die Autoren dazu, in sich hineinzuhören und zu entscheiden, welche Form von Bewegung in die jeweils aktuelle Lebensphase passt. Wer als jugendlicher Mannschaftssport getrieben hat, trainiert später wegen der veränderten Lebensumstände vielleicht eher allein und ungebunden zu Zeiten, die gut in einen Familienalltag passen. Nur die Kopfentscheidung, dass Bewegung gesund ist, reicht nicht aus, um Adhärenz zu schaffen. Man sollte sich während des Sports gut fühlen, um auch bei der nächsten und übernächsten Trainingseinheit wieder dabei zu sein. Ist das

geschafft, bietet der ausführliche und reich bebilderte Praxisteil motivierende und gut umsetzbare Trainingspläne sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene, ob für das Krafttraining zu Hause, oder für Walking, Jogging, Radfahren und Schwimmen. /

