

Happy New Year!



Kirsten Bechtold, Julia Pflugel, Stefanie Fastnacht
Redaktion

Mehr Sport treiben, weniger Zeit mit den Sozialen Medien verbringen, sich gesünder ernähren, sich vegetarisch oder vegan ernähren und mit dem Rauchen aufhören: Das sind die Top 5 der guten Vorsätze der Deutschen für das Jahr 2023. Finden Sie sich da wieder? Oder hat bei Ihnen etwas anderes Priorität? Egal, was Sie ändern möchten: Seien Sie ehrlich zu sich selbst, setzen Sie sich vor allem realistische Ziele und gehen Schritt für Schritt vor. Denn die Erfahrung zeigt: Gut geplant ist halb gewonnen. Viele aus einer Laune heraus gefasste Entschlüsse sind einzig und allein deshalb von vornherein zum Scheitern verurteilt, weil keine Klarheit darüber herrscht, was man wirklich möchte. Oder aber, weil die Ziele unerreichbar sind. Wenn Sie also 2023 aus Ihrer

Komfortzone heraus möchten, benennen Sie die Dinge beim Namen und beginnen dann ganz, ganz langsam. Und natürlich sollten Sie nicht vergessen, sich über Etappensiege zu freuen. Viel Erfolg und ein gesundes Neues Jahr wünscht das Redaktionsteam von DAS PTA MAGAZIN.

HERZLICHE GRÜSSE AUS DER REDAKTION

Kirsten Bechtold

web

das-pta-magazin.de

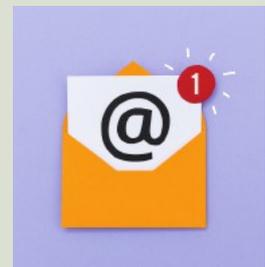
Unter **Service und mehr** können Sie in regelmäßigen Abständen an unseren **Gewinnspielen** teilnehmen. Bis Ende Januar finden Sie dort zum Beispiel den aktuellen **PTA-Reim**, bei dem wir einen in der Apotheke sehr gebräuchlichen Wirkstoff suchen. In der Rubrik **PTA Praxis** bieten wir Ihnen, zum Teil online-exklusiv, praxisnahe Artikel.



Rezeptur-Erklärvideos oder Informatives aus der Berufspolitik: In der **Mediathek** finden Sie genau das.



Testen Sie Ihr Wissen zu Kinderkrankheiten. Sie finden das **eTraining** unter Fortbildung.



Abonnieren Sie den kostenfreien **Mittwochsnewsletter** und bleiben damit stets auf dem Laufenden.