



E D I T O R I A L

»Hoffentlich überstehe ich die Wechseljahre ohne große Probleme! Wie werde ich mich fühlen, wenn mein Hormonhaushalt durcheinander gerät?« Viele Frauen sehen den Wechseljahren mit Schrecken entgegen. Sie fürchten sich vor Depressionen, Hitzewallungen, Schlafstörungen und anderen seelischen oder körperlichen Beschwerden. Frauen, die ihre Stimmungsschwankungen aufmerksam beobachten, kennen bereits den Einfluss der Hormone auf ihre Gefühlslage. An bestimmten Tagen des Zyklus sind sie leicht reizbar und haben »nah am Wasser gebaut«.

Doch jede Veränderung birgt auch die Chance zur Neuorientierung. So nutzen selbstbewusste Frauen die Wechseljahre dazu, sich intensiv mit der veränderten Lebenssituation auseinanderzusetzen und ihre Rolle als Frau neu zu definieren. Sie informieren sich im Gespräch mit Freundinnen, ihrem Arzt und auch aus der Literatur. Apothekerin Dr. Christiane Berg nennt im Titelbeitrag die zahlreichen Möglichkeiten, die bei der Bewältigung auftretender Probleme helfen. Sie gibt wertvolle Tipps, die Sie Ihren Kundinnen im Beratungsgespräch weitergeben können.

Chinarinde wurde berühmt, da sie als Ausgangsdroge für Chinin, den ersten Wirkstoff gegen Malaria, diente. Seitdem wird nicht nur die Fieber senkende Wirkung, sondern auch der bittere Geschmack des Chinins arzneilich genutzt, denn Bittermittel fördern die Verdauung. So hat sich die Droge einen festen Platz in zahlreichen Kombinationspräparaten erobert. Was Liebhaber von Tonicwater oder Bitterlemon kaum wissen: Ihr geschätztes



Getränk enthält ebenfalls geringe Mengen an Chinin. Das Alkaloid unterstützt mit seinem bitteren Geschmack den Durst löschenden Effekt. Apothekerin Dr. Ursula Sellerberg hat für Sie viele interessante Details rund um den Chinabaum zusammengestellt.

Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, entdeckte mit Hilfe der Chinarinde das Grundprinzip seiner Therapie. Chinarinde löste bei dem gesunden Hahnemann heftige Fieberschübe aus, die ihn an einen Malariaanfall erinnerten. Aus dieser Beobachtung leitete er das »Ähnlichkeitsprinzip« ab, das auch als »Similia similibus curentur« bekannt ist. Während Einzelmittel eine ausführliche Diagnose durch den Fachmann erfordern, eignen sich Komplexmittel auch für die Selbstmedikation. Lesen Sie dazu den Beitrag von Apotheker und Heilpraktiker Dr. Oliver Ploss. Viel Freude bei der Lektüre wünscht

Annette van Gessel
Apothekerin für theoretische und praktische Ausbildung

I N H A L T

NEWS4

TITELTHEMA
WECHSELJAHRE
AUFFORDERUNG ZUM
SELBSTMANAGEMENT6

LACTOSEINTOLERANZ
MILCH MACHT DARMKOLIKEN.....10

VAGINALRING
RING FREI FÜR EINE
NEUE VERHÜTUNG.....12

SCHWANGERSCHAFT
GESUND UND
SORGENFREI ERLEBEN.....14

PC-RECHERCHE
INTERNETHILFE BEI BRUSTKREBS.....16

CHINARINDE
DAS BITTERE PULVER DER JESUITEN....18

ALTERNATIVE THERAPIEN
HOMÖOPATHIE HEILT DEN
GANZEN MENSCHEN.....20

NRF-REZEPTURHINWEISE
KONSERVIERUNG VON
FLUORIDLÖSUNGEN.....23

SELBSTMEDIKATION
GUTE BERATUNG ERFORDERT
VIELE FRAGEN24

PTA-QUIZ26

AUS PTA-SCHULEN.....27
BERUFSPOLITIK28
MARKTKOMPASS.....28
TERMINE.....29
IMPRESSUM30