



Editorial

»Abnehmen ohne zu hungern! Traumfigur über Nacht!« Es klingt schon sehr abenteuerlich, mit welchen Slogans manche Firmen für ihre Schlankheitsprodukte werben. Doch verwunderlich ist das nicht, was sich die Werbetexter so ausdenken. Denn sie entsprechen dem Wunsch vieler übergewichtiger Frauen und Männer, ohne Mühe lästige Kilos los zu werden. Wäre es nicht traumhaft, wenn ein Spezialgürtel bewirken könnte, dass die Pfunde um die Taille verschwinden? Leider halten die angepriesenen Produkte nicht, was die Werbung verspricht. Oft sind die Artikel sehr teuer und erleichtern nur das Portemonnaie der Käufer.

Langfristig hilft nur eine Änderung der Essgewohnheiten und des Lebensstils. Die meisten Übergewichtigen essen nicht nur zu viel, sie bewegen sich auch zu wenig. Wenn sich Kundinnen mit ihren Fragen an PTA oder Apotheker wenden, sollten sie Zeit mitbringen. Denn eine kompetente Beratung dauert länger als nur ein paar Minuten. Vor allem weitergebildete Apothekenmitarbeiter können diese Situation nutzen und gemeinsam mit der Kundin nach sorgfältiger Analyse der individuellen Lebenslage einen Diätplan ausarbeiten. Apothekerin Peggy Ahl informiert Sie im Titelbeitrag über sinnvolle Diäten sowie freiverkäufliche und verschreibungspflichtige Präparate. Viele Informationen können Sie im Beratungsgespräch an Ihre Kundinnen weitergeben.

Bis heute gibt es kein Mittel gegen das Altern. Das betrifft auch den Alterungsprozess der Haut. Und dennoch: Regelmäßige und intensive Pflege kann die Spuren, die die Zeit hinterlässt, ein wenig ausgleichen. Das Angebot an Anti-Aging-Produkten ist für Laien schwer durchschaubar und



wirft viele Fragen auf: Ist die Zusammensetzung wirksam? Ist das Produkt seinen Preis wert? In der Apotheke erwarten die Kundinnen eine kompetente Antwort. Nutzen Sie diese Chance, Ihre Kunden über qualitativ hochwertige Präparate und wirksame Inhaltsstoffe zu beraten. Apothekerin Tanja Schweig nennt in ihrem Beitrag zur Pflege der älteren Haut zahlreiche Produkte und gibt wertvolle Tipps.

Die Fußreflexzonentherapie hat vermutlich eine 5000 Jahre alte Tradition. In Deutschland wurde sie erst seit Mitte des letzten Jahrhunderts durch das Buch der deutschen Heilpraktikerin Hanne Marquardt bekannt. Für die Wirkungsweise der Reflexzonentherapie gibt es verschiedene Erklärungsversuche. Lesen Sie dazu den Beitrag von Martin Bieber, der als Heilpraktiker auf eine langjährige Erfahrung bei der Fußmassage zurückblicken kann. Viel Freude bei der Lektüre wünscht

Annette van Gessel
Apothekerin für theoretische und praktische Ausbildung

Inhalt

NEWS	4
TITELTHEMA ÜBERGEWICHT Richtig abnehmen Schritt für Schritt	6
APOTHEKENALLTAG Richtig beraten bei Clindamycin	12
SCHILDDRÜSEN-ERKANKUNGEN Leistungsdefizit durch Iodmangel	14
PFEFFERMINZE Ein Multitalent mit vielen guten Seiten	18
REZEPTUR Unkonserviert, steril und einzeldosiert	20
MUSKAT Wundermittel vom anderen Ende der Welt	22
ALTERSHAUT Pflegetipps gegen Fältchen und Co.	26
PORTRÄT Ein Unternehmen den Düften gewidmet	28
PTA-QUIZ	30
FUßREFLEXZONENTHERAPIE Über die Zehen den Kopf erreichen	32
INTERVIEW Den Geruchssinn verloren	34
Spezialklinik in Dresden	35
MARKTKOMPASS	36
TERMINE	37
IMPRESSUM	38