



Editorial

»Sport ist Mord!« Auch wenn meist Bewegungsmuffel diesen Spruch als Ausrede verwenden, so steckt doch ein Körnchen Wahrheit darin. Denken Sie zum Beispiel an den ersten Marathonläufer, der seinen Lauf mit dem Leben bezahlte: Der griechische Bote Pheidippides legte im Jahr 400 vor Christus erstmals die 42,2 Kilometer lange Strecke von Marathon bis Athen im Lauftempo zurück und brach anschließend auf dem Marktplatz tot zusammen.

Regelmäßiges, dem eigenen Leistungsniveau angepasstes sportliches Training senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich. Dies haben Langzeitstudien eindeutig bewiesen. Doch die Devise „viel hilft viel“ gilt nicht für den Sport. Die Tatsache, dass nur wenige ehemalige Hochleistungssportler das Alter von 80 Jahren erreichen und dann noch gesund, geistig fit und leistungsfähig sind, sollte allen Sportbesessenen zu denken geben. Wer zu ehrgeizig trainiert und sich dabei »auspowert«, setzt seinen Körper stark unter Stress. Wissenschaftler am Max-Planck-Institut in München kamen durch Blutuntersuchungen bei Marathonläufern zu folgendem Ergebnis: Unter Leistungsaspekten betriebener Freizeitsport schadet dem Körper ähnlich wie Dauerstress im Beruf.

Eine Hilfe, Sport im richtigen Maß zu betreiben und den Körper vor Schaden zu bewahren, besteht darin, den so genannten Oxistatus zu kontrollieren. Denn physische Überanstrengung verursacht oxidativen Stress. Im Titelbeitrag informiert Sie Apothekerin



Dr. Christiane Berg, was unter diesem Stichwort zu verstehen ist, welche Messmethoden es derzeit gibt und wie Sie Ihren Organismus vor dem Angriff freier Radikale schützen können.

Viele junge Mütter essen zu unregelmäßig, weil das Baby ständig ihre Aufmerksamkeit erfordert. Wenn sie nicht auf ihre eigene Ernährung achten und deshalb ihrem Körper Vitamine und Mineralstoffe fehlen, geraten die Frauen schnell an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. In der Konsequenz ermüden sie schnell, regen sich leicht auf und stellen ihr Baby zu früh auf Flaschennahrung um. Apothekerin Dr. Nicola Klauke empfiehlt jungen Müttern, möglichst sechs Monate lang zu stillen, und nennt gute Gründe dafür.

Viel Freude bei der Lektüre dieser Ausgabe wünscht

Annette van Gessel
Apothekerin für theoretische und praktische Ausbildung

Inhalt

NEWS	4
TITELTHEMA ANTIOXIDANTIEN Auf Suche und Jagd nach freien Radikalen.....	6
PC-RECHERCHE Der Klick, der nicht ins Auge geht.....	10
ATEMTHERAPIE Den eigenen Rhythmus finden.....	12
INTERVIEW Vom Ingenieur zum Atemtherapeuten.....	14
ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT Verantwortung für zwei.....	16
BIRKE Maigrün spült die Blase	18
APOTHEKENALLTAG Richtig beraten bei Antibiotika-Nebenwirkungen.....	20
FORTBILDUNG Kongress der Düfte	21
ZIMT Vom Gewürz zur Arzneipflanze.....	22
BVA Neuer Name zum 50sten	24
PTA-QUIZ	25
IOD UND FLUOR Halogene für Schilddrüse und Zähne	26
AUS PTA-SCHULEN	28
MARKTKOMPASS.....	29
TERMINE.....	30
IMPRESSUM.....	31