

## Editorial

»Früher konnte ich tief und fest acht Stunden schlafen. Heute wache ich schon nach sechs Stunden wieder auf und kann nicht mehr einschlafen.« Sicher kennen Sie diese oder ähnliche Klagen Ihrer Kunden. Viele ältere Menschen können nicht akzeptieren, was mancher scherzhaft als „senile Bettflucht“ bezeichnet. Sie leiden subjektiv unter Schlaflosigkeit, wenn sie abends um halb zehn ins Bett gehen und bereits um drei Uhr nachts wieder aufwachen. Häufig lassen sie sich daher von ihrem Arzt Schlafmittel verordnen, um wieder acht Stunden durchschlafen zu können. Nach Auffassung von Professor Dr. Göran Hajak, ärztlicher Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums der Universität Regensburg, könnte manchem Patienten ein ausführliches und einfühlsames Gespräch mit einem Facharzt helfen, die Ursachen der Schlafstörung zu klären oder sogar zu beheben. Apothekerin Dr. Christiane Berg interviewte den Schlafexperten. Im Titelbeitrag »Immer Kummer mit dem Schummer« informiert sie unter anderem über das Schlafapnoe-Syndrom und dessen Behandlung mit der nasalen Überdrucktherapie. Nach der Lektüre können Sie Ihren Kunden, die unter Schlafproblemen leiden, besser helfen.

Sportlich aktive Menschen sind seltener krank, im fortgeschrittenen Alter zufriedener und sie leben auch länger. Diese Tatsachen konnten zahlreiche groß angelegte Studien nachweisen. Doch wie für Arzneimittel gilt auch für den Sport: Die Dosis ist entscheidend. Wenn sportlich Untrainierte überaktiv werden, bemerken sie oft nicht, dass sie sich total überfordern. Apotheker Dr. Thomas Riedl berät in seiner Apotheke fachkundig interessierte Patienten. In seinem Beitrag »Breitensport ohne Risiko« hat er für Sie zahlreiche wissenswerte Informationen zusammengestellt. Vor allem Menschen mit zu hohem



Blutdruck oder einer Überfunktion der Schilddrüse sollten zunächst eine sportmedizinisch-internistische Untersuchung durchführen lassen, bevor sie sich für eine Sportart entscheiden.

Im Artikel »Das Leiden des alten Mannes« beschreibt Apotheker Dr. Rüdiger Vogler Möglichkeiten und Grenzen der Selbstmedikation bei einer gutartigen Vergrößerung der Vorstehdrüse. Obwohl jedem dritten Mann die Folgen des Prostatawachstums im Laufe des Lebens Schwierigkeiten bereiten, scheuen viele den Gang zum Arzt. Nur der Urologe kann frühzeitig feststellen, ob die Probleme beim Wasserlassen durch ein gutartiges Wachstum oder durch einen Tumor verursacht werden. Verlangen ältere Männer in der Apotheke ein Phytopharmakon zur Selbstmedikation der benignen Prostatahyperplasie, dann müssen Sie den Kunden von der Notwendigkeit eines Facharztbesuchs überzeugen – mit viel psychologischem Feingefühl.

Die Redaktion des PTA-Forums wünscht Ihnen geruhige Feiertage und für das Jahr 2005 alles Gute.

*A. van Jersol*

## Inhalt

<b>NEWS</b> .....	<b>4</b>
<b>TITELTHEMA</b>	
<b>SCHLAFSTÖRUNGEN</b>	
Viel Kummer mit dem Schummer ...	<b>6</b>
<b>APOTHEKENSERVICE</b>	
Breitensport ohne Risiko .....	<b>10</b>
<b>SELBSTMEDIKATION</b>	
Das Leiden des alten Mannes .....	<b>14</b>
<b>VANILLE</b>	
Eine Orchidee als Gewürz .....	<b>16</b>
<b>PTA-QUIZ</b> .....	<b>18</b>
<b>PC-RECHERCHE</b>	
Nikotinfrei per Mausclick .....	<b>19</b>
<b>CANNABIS</b>	
Nutzpflanze, Rauschdroge und Heilmittel .....	<b>20</b>
<b>AUS PTA-SCHULEN</b>	
Tag der offenen Tür in Essen .....	<b>23</b>
<b>APOTHEKENALLTAG</b>	
Richtig beraten bei Diuretika .....	<b>24</b>
<b>BERUFSPOLITIK</b>	
Tarifverträge unter Dach und Fach ..	<b>25</b>
<b>WAS ICH NOCH ERZÄHLEN WOLLTE ...</b>	
Weihnachtsstress lass nach .....	<b>26</b>
<b>PTA-GEWINNSPIEL</b> .....	<b>27</b>
MARKTKOMPASS .....	<b>28</b>
TERMINE .....	<b>30</b>
IMPRESSUM .....	<b>31</b>