

»Meine Frau sitzt jetzt gemütlich vor dem Fernseher, wahrscheinlich mit einer Tüte Chips in der Hand, und ich stramble mich hier ab«, klagte gestern mein Kursnachbar. »Das habe ich lange Jahre genauso gemacht. Nun bin ich viel zu dick und habe Rückenschmerzen. Aber naja, hinterher ist man immer schlauer.« Gemeinsam besuchen wir zurzeit einen Kurs zur Rückenschulung. Der etwa 60-jährige Mann bedauert

zutiefst, dass er beim Essen und Trinken nicht schon früher auf die Bremsen getreten hat. Jetzt stellt er fest, wie schwer es ihm fällt, überflüssige Pfunde wieder loszuwerden. Das Beispiel zeigt die Schwierigkeiten,

mit denen Verfechter von Vorbeugemaßnahmen zu kämpfen haben. Die meisten Menschen werden erst dann aktiv, wenn sie gesundheitliche Folgen ihres Fehlverhaltens zu spüren bekommen. Seit langem betonen Wissenschaftler, welche Krankheitsrisiken mit Übergewicht verbunden sind. Manche sprechen sogar von einer Adipositas-Epidemie, weil die Zahl der übergewichtigen Menschen dramatisch zunimmt. Nach einem Bericht des Europaparlaments ist in der EU bereits jedes vierte Kind übergewichtig – Tendenz steigend.

Daher fordern die Abgeordneten die Regierungen der EU-Länder auf, wirksame Programme zu entwickeln, um diese Entwicklung zu stoppen. Denn allen Verantwortlichen ist klar, welche enormen Kosten auf unser Gesundheitssystem zukommen, wenn nichts geschieht.

Die größten Hoffnungen setzen Experten auf Kinder und Jugendliche. Ihre Forderung lautet: In den Kindergärten und Schulen müssen die Heranwachsenden lernen, wie eine gesunde Ernährung aussieht, und außerdem zu mehr körperlicher Aktivität motiviert werden. Dass diese Gedanken in der Praxis bereits umgesetzt werden, berichtete meine Nachbarin. In der Klasse ihres sechsjäh-

rigen Sohnes wurde vor kurzem eine zusätzliche Förderstunde Sport pro Woche eingerichtet.

Der Sinn derartiger staatlicher Programme ist unbestritten. Doch alle Forderungen dürfen nicht davon ablenken, dass jeder Einzelne Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen muss. Das ist leichter gesagt, als getan. Denn wer gute Vorsätze gefasst hat, kennt den Kampf: Jedesmal muss der innere Schweinehund überwunden werden, bevor es gelingt, auf das Stück Kuchen zu verzichten oder trotz Regenwetters joggen zu gehen.

Damit die Gewichtsreduktion leichter fällt, bieten viele Anbieter diverse Schlankheitsmittel an. Häufig erkundigen sich abnehmwillige Kunden in der Apotheke nach dem Sinn oder Unsinn der verschiedenen Präparate, da das Angebot immens ist. Im Titelbeitrag dieses PTA-Forums lesen Sie, welche Wirkmechanismen den einzelnen Präparaten zugrunde liegen und was die Anwender bei der Einnahme beachten müssen. Diese Informationen können Sie für das Beratungsgespräch mit Ihren Kunden gut nutzen.

Allen Leserinnen, die im Frühjahr selbst ein paar Pfunde abnehmen möchten, wünsche ich viel Erfolg.

A. van Gessel

Annette van Gessel
Apothekerin für theoretische
und praktische Ausbildung

- 4 **News**
Adulte Stammzellen bilden alle Blutzelltypen
Adipositas verursacht immense Folgekosten
Fettleibigkeit alarmiert EU-Parlament
- 6 **Titelthema**
Schlankheitsmittel
Weg mit dem Winterspeck
- 12 **Gesundheitsreform**
Am meisten ändert sich bei den Krankenkassen
- 14 **Artischocke**
Feines Gemüse senkt Fettwerte
- 18 **Weltwassertag**
Wenn Wasser zur Mangelware wird
- 20 **Interaktionen**
Praktische Aspekte beim Software-Gebrauch
- 24 **PTA-Fortbildung**
Wickeln will gelernt sein
- 26 **Selbstmedikation bei Schnupfen**
Dem Virenangriff Paroli bieten
- 30 **Versicherungen**
Angebote für Apothekenangestellte
- 32 **PTA-Quiz**
- 34 **Adexa**
Konstituierende Sitzung in Hamburg
- 35 **BVpta**
Beratung ist unverzichtbar
Tarifindex 2006
- 36 **Durchfall**
Vorsicht mit Antibiotika
- 38 **Zytostatika**
Pannen bei der Infusion
- 40 **Interview**
Ehrenamtlich nach Argentinien
- 44 **Was ich noch erzählen wollte ...**
Kein Tag mehr ohne Lachen
- 48 Marktinfos
- 51 Gewinner beim PTA-Quiz
- 51 Termine
- 55 Impressum