

»Mit so schmutzigen Händen setzt du dich nicht an den Tisch. Geh bitte und wasche sie dir!« Diese Aufforderung klingt sicher so manchem aus der eigenen Kindheit noch in den Ohren. Die Vorgabe ist eindeutig, denn nur zu oft kommen Kinder vom Spielen hungrig ins Haus und vergessen das Händewaschen. Was zunächst als lästige Pflicht erscheint, ist durchaus sinnvoll. Wer es mit der Hygiene nicht

so genau nimmt, riskiert unter anderem, an Durchfall zu erkranken. Diese Gefahr ist in wärmeren Regionen der Erde zwar wesentlich größer, dennoch schadet es niemandem, schon von Kindesbeinen an

bestimmte Hygienerituale einzuüben.

Als ähnlich lästige Pflichtübung empfinden die meisten Kinder das Zähneputzen. Der Spruch »Vor dem Schlafen, nach dem Essen, Zähneputzen nicht vergessen!« hat sich mir bis heute eingeprägt. Zugegeben: Ich habe Verständnis für das aufmüpfige Maulen mancher Kinder, die die Aufforderung ihrer Eltern als Schikane ansehen. Welches Kind kann sich vorstellen, dass die gründliche Zahnpflege das Leben seiner Zähne verlängert? Und wenn wir ehrlich sind: Wir verlangen von unseren Kindern vorausschauendes Verhalten, das uns selbst schwerfällt. Wie sonst ist es zu erklären, dass die Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland und auch in den anderen europäischen Industrieländern bei den Todesursachen auf Platz 1 stehen?

Die Risikofaktoren für die koronare Herzkrankheit, den Herzinfarkt und den Schlaganfall sind seit langem bekannt. Durch entsprechendes Verhalten könnten wir unser individuelles Risiko erheblich beeinflussen beziehungsweise senken. Meist fehlt es auch nicht an guten Vorsätzen: »Ab nächsten Montag gehe ich dreimal in der Woche laufen.« »Kuchen esse ich nur noch sonntags.« »Nach meinem Geburtstag fasse ich keine Zigarette mehr an.« Diese Liste

ließe sich mühelos fortsetzen. Vielleicht haben Sie vor kurzem einen ähnlichen Entschluss gefasst. Fachleute raten in solchen Situationen: Suchen Sie sich Verbündete! Zu zweit fällt es leichter, Vorsätze durchzuhalten. Der Partner akzeptiert nicht so schnell fadenscheinige Entschuldigungen.

Was im privaten Umfeld durch Absprachen möglich ist, lässt sich in abgewandelter Form auf Ihre Beratungstätigkeit in der Apotheke anwenden. Belassen Sie es nicht dabei, Ihre Patienten auf die Risikofaktoren einer Herz-Kreislauf-Erkrankung hinzuweisen, sondern bieten Sie Ihre Unterstützung an. Beispielsweise könnten Sie empfehlen, den Blutdruck regelmäßig zu messen sowie die Cholesterolverwerte zu bestimmen. Auch bei der Dokumentation der Werte könnten Sie dem Patienten helfen. So erhöhen Sie das Bewusstsein für die Bedeutung dieser Parameter und bewirken, dass der Patient mehr Verantwortung für seine Gesundheit übernimmt.

Patienten mit Bluthochdruck können durch die regelmäßige Kontrolle ihrer Werte die Wirksamkeit der Antihypertonika überprüfen. Ein Ziel der Therapie der koronaren Herzkrankheit, auch KHK genannt, ist die Blutdrucksenkung auf Werte von 130 zu 85. Die verschiedenen Möglichkeiten zur Behandlung der KHK erläutert Apothekerin Dr. Ursula Sellerberg unter anderem im Titelbeitrag dieses PTA-Forums.

Auch dem Thema Zähne ist ein Beitrag gewidmet. Anlass ist der »Tag der Zahngesundheit« am 23. September. Apothekerin Désirée Kietzmann nennt die zahlreichen Aspekte des diesjährigen Mottos »Gesund im Mund – auch unsere Zähne leben länger«. Vielleicht können Sie sich für die Idee begeistern, die Zahnpflege in den Mittelpunkt einer umfassenden Aktion in der Apotheke zu stellen. Der Aufklärungsbedarf der Kunden ist sicher groß.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht

A. van Gessel

Annette van Gessel
Apothekerin für theoretische
und praktische Ausbildung

- 4 **News**
Kernspintomografie übertrifft Mammografie
Einmalhandschuhe an Frischtheken verbessern
Hygiene nicht Halbgares Schweinefleisch meiden
- 6 **Titelthema**
Herzkrankheiten
Wenn der Lebensmotor nachlässt
- 12 **Beratungsgespräch des Monats**
Patientenmotivation bei Herzkrankheiten
- 13 **Aus PTA-Schulen**
- 14 **Selbstmedikation bei Durchfall**
Gut gefragt und richtig reagiert
- 17 **Packungsbeilagen**
Tödliche Leseschwäche
- 18 **Tag der Zahngesundheit**
Damit die Zähne länger leben
- 20 **Ackerschachtelhalm**
Heilpflanze aus der Urzeit
- 23 **BVpta**
Neues Internetportal
- 24 **PTA-Quiz**
- 25 **Fremdbesitz**
Bundesregierung stützt Apotheker
- 26 **Beratung bei Atemwegserkrankungen**
Für den Ernstfall proben
- 28 **Betriebliche Altersvorsorge**
Gehalt umwandeln, um die Rente aufzubessern
- 33 **Was ich noch erzählen wollte...**
Schöne Brillen für sonnige Zeiten
- 34 Marktinfos
- 36 Termine
- 39 Impressum