



E D I T O R I A L

»Niemand nimmt meine Ängste ernst. Manchmal hätte ich lieber ein gebrochenes Bein. Dann könnte jeder sehen, dass ich arbeitsunfähig bin.« Patienten mit einer Angsterkrankung beklagen häufig das Unverständnis ihrer Mitmenschen. Der gut gemeinte Ratschlag »Stell dich nicht so an, es kann dir doch gar nichts passieren!« hilft den Betroffenen nicht weiter. PTA und Apotheker gehören zu den ersten Ansprechpartnern, die um Rat gefragt werden. Dürfen Sie dem Kunden ein Phytopharmakon empfehlen oder müssen Sie ihn an einen Facharzt oder Therapeuten verweisen? Der erste Beitrag von Dr. Franz Kohl, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie in Freiburg, gibt Ihnen wichtige Hinweise für Ihre Beratung.

Den Gang über den Weihnachtsmarkt beenden viele Besucher mit einem Glas Glühwein, um sich in der kalten Jahreszeit innerlich zu wärmen. Gewürznelken verleihen dem wohl schmeckenden Getränk sein unverwechselbares Aroma. Doch erinnern Sie sich noch an die einzelnen Inhaltsstoffe des ätherischen Öls und dessen medizinische Verwendung? Die Hauptkomponente Eugenol entfaltet starke antimikrobielle Aktivitäten gegen Bakterien, Pilze und sogar Viren. So empfehlen Zahnärzte das Öl bei Entzündungen der Mund- und



Rachenschleimhäute. Weitere interessante Einzelheiten über Flores Caryophylli erfahren Sie im Artikel von Apotheker Dr. Ulrich Meyer. Wer wünscht sich nicht den »Schlaf der Gerechten«? Ganz bestimmt 20 Millionen Deutsche, die nach aktuellen Schätzungen an Schlafstörungen leiden. Die Folgen einer durchwachten Nacht am nächsten Tag sind schlechte Laune, Gereiztheit, Übermüdung und eine verminderte Leistungsfähigkeit. Der allabendliche Griff zur Tablette sollte nicht das einzige Mittel sein, um wieder ein- oder durchzuschlafen zu können. Apothekerin Elke Wolf gibt in ihrem Beitrag zahlreiche Tipps, die bei leichten Schlafstörungen helfen oder die Behandlung mit pflanzlichen Sedativa oder Schlafmitteln wirkungsvoll unterstützen.

A. van Gessel

Annette van Gessel
Apothekerin für theoretische und praktische Ausbildung

I N H A L T

NEWS4

TITELTHEMA
KRANK VOR ANGST5

JOHANNISKRAUT
GUT ERFORSCHT.....7

NELKEN
FÜR MUND, MUS UND
GEGEN MÜCKEN 8

SCHLAFSTÖRUNGEN
SCHLUMMERTIPPS
FÜR NIMMERMÜDE.....10

MEINUNGSFORUM
DIE PTA ALS HAUTEXPERTIN 12

AUS PTA-SCHULEN
REIF FÜR DIE INSEL13

PTA IM BERUF
KARRIERE IN DER INDUSTRIE 14

NEUE ARZNEISTOFFE
ZWEI ANTIBIOTIKA
GEGEN PROBLEMEKEME15

VIREN
DIE NEUEN GEISSELN17

ERNÄHRUNG BEI NIERENSTEINEN
KRÄUTERTEE STATT KAFFEE18

TERMINE20

IMPRESSUM21