



E D I T O R I A L

»Als mein Mann noch lebte, habe ich immer gerne für uns beide gekocht. Doch seit ich alleine bin, fehlt mir dazu jede Lust. Appetit habe ich auch keinen mehr.« Diese Aussage ist charakteristisch für ältere Menschen, die alleine leben. Sie sind häufig zu dünn und mit Vitaminen und Nährstoffen unterversorgt. Untergewicht ist allerdings nur ein Aspekt des Titelthemas. Jüngere Senioren kämpfen eher mit Übergewicht. Viele essen noch wie zu Zeiten, als sie berufstätig waren und sich mehr bewegten. Damit führen sie ihrem Körper mehr Energie zu, als er verbraucht. Es gibt also kein Standardrezept für die gesunde Ernährung von Senioren. Die jeweilige Lebenssituation bestimmt die Zusammensetzung der Nahrung. Apothekerin Tanja Schweig gibt in ihrem Beitrag wichtige Ernährungstipps für ältere Menschen, die Sie im Beratungsgespräch an Ihre Kunden weitergeben können.

Die Gelbwurzel Curcuma kennen Sie sicher als Bestandteil des Küchengewürzes Curry. Doch wussten Sie auch, dass der Extrakt aus der Wurzel von Curcuma longa bei Völlegefühl, Blähungen und Aufstoßen hilft? Ganz aktuell ergaben Tierversuche mit dem Drogenextrakt eine mögliche Schutzwirkung vor Alzheimer. Für diesen Effekt soll die antioxidative Wirkkompo-



nente der Gelbwurzel verantwortlich sein. Weitere wissenswerte Einzelheiten über die beiden Curcuma-Arten xanthorrhiza und longa erfahren Sie im Artikel von Apothekerin Dr. Ursula Sellerberg.

Delfine und Pferde helfen Therapeuten, leichter Zugang zu lern- und geistig behinderten Kindern zu finden. Hunde und Katzen als Hausgefährten sollen den Blutdruck senken und Stress mindern. Welche Tiere sich als Therapiehelfer für Menschen eignen, lesen Sie im Beitrag von Apothekerin Christina Brunner.

Andere interessante Themen dieses PTA-Forums sind Blutzuckermessgeräte, Immunstimulantien und die künstliche Befruchtung.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht

A. van Gessel

Annette van Gessel
Apothekerin für theoretische und praktische Ausbildung

I N H A L T

NEWS4

TITELTHEMA
ERNÄHRUNG IM ALTER
ERST ZU DICK UND
DANN ZU DÜNN5

PC-RECHERCHE
GUT GESCHÜTZT
IN BERUF UND FREIZEIT10

CURCUMA
GELBWURZEL
HILFT DER GALLE12

ALTERNATIVE THERAPIEN
TIERE HELFEN HEILEN14

BLUTDRUCKMESSGERÄTE
SICHER HANDHABEN
UND BERATEN16

IMMUNSTIMULANTIEN
TRAINING STÄRKT
DIE ABWEHRKRAFT..... 18

PTA IN INDONESIA20

EIN BERUF WIRD 5021

MEHR ERFOLG IM TEAM.....22

KÜNSTLICHE BEFRUCHTUNG
WARTEN AUFS WUNSCHKIND....24

INTERVIEW
JEDE FÜNFTE KÜNSTLICHE
BEFRUCHTUNG ERFOLGREICH....26

MARKTKOMPASS28

TERMINE29

IMPRESSUM29