

AUS DER  
APOTHEKE**Kontrollierte  
Weiterbildung**Katharina Holenweg,  
Apothekerin

Dass im Gesundheitswesen strenge Kontrollen nötig sind, wird einem immer dann wieder bewusst, wenn in den Medien über haarsträubende ärztliche Kunstfehler mit zum Teil tragischen Folgen für die Patienten berichtet wird. Alle paar Jahre werden auch in der Apotheke Inspektionen durchgeführt. So kann zum Beispiel durch behördliche Temperaturmessung im Kühlschrank verhindert werden, dass jemand ein unwirksames Medikament bekommt. Es wird auch kontrolliert, ob die Herstellung von Rezepturen unter hygienisch einwandfreien Bedingungen vonstattengeht. Oder, man stelle sich vor, wir würden ungestört Schwarzhandel mit den streng kontrollierten Opiaten betreiben. Ob es den Staat hingegen etwas angeht, ob und wie sich meine Angestellten mit einem abgeschlossenen Apothekerstudium weiterbilden, steht auf einem anderen Blatt. Ich plädiere eher dafür, dies die Kundschaft entscheiden zu lassen. Denn eine fachlich gute Beratung ist bereits die halbe Miete.



## DEM SCHNARCHEN den Marsch blasen

GUT ZU  
WISSEN

Wer einen schnarchenden Bettgenossen hat, könnte ihm als Therapie Musikunterricht vorschlagen. Denn wer regelmässig in ein Blasinstrument pustet, hat ein geringeres Risiko, unter Schlafapnoe, nächtlichen Atemaussetzern, zu leiden.

Schlafapnoe stört nicht nur in der Nacht: Die Unterbrüche im Tiefschlaf können auch tagsüber ein Gefühl der Abgeschlagenheit und Schläfrigkeit zur Folge haben und Kopf-

schmerzen verursachen. Schnarchen ist häufig auf die Erschlaffung der Gaumensegelmuskulatur zurückzuführen. Indische Forscher gehen davon aus, dass das Spielen

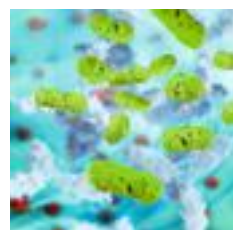
eines Blasinstrumentes genau diese Muskulatur trainiert und so die Atemaussetzer reduziert. Vor allem Blasinstrumente, die mit hohem Druck gespielt werden müssen – etwa das australische Didgeridoo – sollen wirksam sein.

## Heilsame Fürsorglichkeit

Eine Gruppentherapie mit Achtsamkeitsübungen schützt bei Depressionen genauso gut vor einem Rückfall wie Medikamente. Das zeigt eine englische Studie mit 424 Teilnehmern. Die Therapie heisst «Mindfulness-Based Cognitive Therapy» (MBCT), auf Deutsch achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie.



## MIT BAKTERIEN GEGEN ALLERGIEN



Forscher fanden im Verdauungstrakt von Bewohnern Papua-Neuguineas eine grössere Bakterienvielfalt als bei Amerikanern. Der Unterschied im Lebensstil widerspiegelt sich offenbar auch in der Darmflora. Darmbakterien sind wichtig für die Gesundheit, sie können etwa Allergien verhindern.

## FÜR EIN STARKES RÜCKGRAT

Rückenschmerzen sind ein häufiges Leiden – und oft die Folge von zu wenig Bewegung oder falscher Körperhaltung. Der Beobachter-Ratgeber, entstanden in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga, erklärt, wie der Rücken funktioniert und wo er am verletzlichsten ist. Es werden Übungen gezeigt, die den Rücken stärken und Beschwerden lindern. Michael Duran, Susanne Locker: «Mein Rücken-Coach», Beobachter-Edition, 240 S., 29.90 Fr.

