

## Bewusst essen – gesünder leben

PZ / Krankheitsprävention beginnt bereits bei der täglichen Auswahl von Nahrungsmitteln und deren Zubereitung. Für die bewusste und gesundheitsfördernde Zusammenstellung der eigenen Speisen ist es notwendig zu wissen, welche Nährstoffe in den Zutaten stecken. Der Ratgeber »Checkliste Nährwerte« nennt zu mehr als 1600 Lebensmitteln die wichtigsten Nährwerte.

Eine Ernährungsumstellung kann bei chronisch Kranken eine allgemeine Verbesserung der Lebensqualität und eine Reduzierung der medikamentösen Therapie ermöglichen. Diese Informationen können Gesundheitsfachleute bei der Ernährungsberatung ihren Kunden an die Hand geben, um diesen die Umsetzung in konkrete Speisepläne zu erleichtern.

Die umfangreichen Nährwerttabellen helfen, bei Übergewicht gezielt Kalorien zu sparen oder als Diabetiker den Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln zu überprüfen. Darüber hinaus können Menschen mit Gicht durch die Auswahl purinärmer Lebensmittel schmerzhaft Schübe vermeiden. Wer an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leidet, findet über die Angabe der Fettsäureanteile zu einer Ernährung, die Herz und Blutgefäße schützt.

Alle Werte im Tabellenteil der »Checkliste Nährwerte« beruhen auf der Originalausgabe von Beate Heseker

und Professor Helmut Heseker: »Nährstoffe in Lebensmitteln – die große Energie- und Nährwerttabelle«.

Die Ratgeber der Reihe »Gesundheit mit der Apotheke« werden in Apotheken und über den Buchhandel zum Verkauf angeboten. Zuletzt sind die Titel »Schlafen – und wie?« und »Checkliste Hausapotheke« erschienen.

Apotheken können die Bücher mit Staffelpreis direkt bei der Avoxa Mediengruppe unter Telefon 06196 928-250 oder bei ihrem Pharmagroßhändler bestellen. /



**Checkliste Nährwerte. Kalorien, Cholesterin, Fette, Eiweiß, Purine, Ballaststoffe**

Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe, Gesundheit mit der Apotheke 4., durchgesehene Auflage 2021, 112 Seiten, Buch: kartoniert, PZN 06130324, ISBN 978-3-7741-1578-1 E-Book: PDF mit Wasserzeichen, ISBN 978-3-7741-1579-8, jeweils EUR 11,90



**govi.de** – der Buchshop für Pharmazeuten

**VERSAND-KOSTENFREI INNERHALB DEUTSCHLANDS!**

Sie können auch gerne telefonisch, per Fax oder E-Mail bestellen:  
 Telefon +49 6196 928-250  
 Fax +49 6196 928-259  
 service@govi.de



Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH

## Demenz: eine andere Wirklichkeit

Ulrike Abel-Wanek / Meistens sind es die Angehörigen, die die Erinnerungslücken der Eltern oder Großeltern bei einer beginnenden Demenz zuerst bemerken. Wie Kinder mit den Gedächtnisproblemen älterer Verwandter umgehen, hängt vielfach von ihrem Umfeld ab. Wird das veränderte Verhalten dramatisiert, abgewertet oder wird sich sogar lustig gemacht? Wenn Eltern weitgehend gelassen bleiben und es schaffen, den verständnisvollen, unterstützenden Kontakt zu den Betroffenen zu halten, bekommen Kinder die Chance, unvoreingenommen und spielerisch auf die Verhaltensänderungen von Oma oder Opa zu reagieren.

Das Buch »Oma Luise und die Schmetterlinge« trägt mit humorvol-

len Bildern, leicht verständlichen Worten und interaktiven Fragen dazu bei, dass auch die Jüngsten die Krankheit verstehen. Dass es auch Schattenseiten und traurige Momente gibt, wird nicht



verheimlicht. Ein Fachteil informiert Erwachsene und größere Kinder, wie man Menschen mit Demenz am besten unterstützt und wie wichtig eine wertschätzende Haltung, Körpersprache und Mimik im Umgang mit den Erkrankten sind.

2018 lebten knapp 1,6 Millionen Menschen in der Bundesrepublik Deutschland mit einer Demenzerkrankung (1,9 Prozent der Bevölkerung), Experten gehen von einem Anstieg auf 2,7 Millionen im Jahr 2050 aus (3,4 Prozent). Demenzielle Erkrankungen sind im Alltag angekommen, betroffene Menschen beobachtet man im Supermarkt genauso wie bei der Bank oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln. Das Buch ist ein begrüßenswerter Beitrag, Kinder früh an das Thema heranzuführen und dafür zu sensibilisieren. /

C. Kuhn, A. Rutenkröger, M. Czolnowska:  
**Oma Luise und die Schmetterlinge**  
 Ein Kinderfachbuch über Demenz

Mabuse-Verlag 2021, 58 Seiten  
 ISBN: 978-3-86321-453-1, EUR 16,95

## Ein Virus schreibt Geschichte

Ulrike Abel-Wanek / Viele Diskussionen drehen sich zurzeit um die Frage, wie die Welt nach der Coronapandemie aussehen könnte. Haben wir es mit einer welthistorischen Zäsur zu tun? Die Historiker Manfred Rauchensteiner und Michael Gehler ziehen in ihrem Essayband »Corona und die Welt von gestern« ein erstes Fazit.

14 Expertinnen und Experten der unterschiedlichsten Wissens- und Lebensbereiche analysieren die politischen, wirtschaftlichen, kulturellen, gesundheitlichen und philosophischen Aspekte der Pandemie. Im Fokus steht ein Jahr des Ausnahmezustands mit Rückschauen auf frühere Seuchen,

Reflexionen zur Gegenwart und Ausblicken in die Zukunft. Die Darstellungen enden im Februar 2021.

Das Buch ist im Wiener Böhlau-Verlag erschienen und bezieht sich in seinen Analysen primär auf Österreich. Die Beiträge sind jedoch von kontinentalübergreifender Bedeutung, denn die Pandemie und ihre Folgen machen klar, dass so etwas wie eine Weltgemeinschaft existiert, die vor den identischen Fragen steht: Wo kam die Krankheit her? War sie absehbar? Wird und wurde richtig reagiert? Trennt das Virus die Welt noch stärker in Arm und Reich? Lassen sich Pandemien angesichts der Globalisierung überhaupt vermeiden?

Die Krise ist noch nicht überstanden und das ganze Ausmaß ihrer Folgen längst noch nicht absehbar. Aber die vorläufigen Analysen und Schlussfolgerungen der Autorinnen und Autoren aus ganz verschiedenen Fachdisziplinen tragen dazu bei, die Bedeutung der Coronapandemie nicht nur aus gesundheitlich-medizinischer Perspektive, sondern gesamtgesellschaftlich besser zu verstehen. /

**Manfried Rauchensteiner, Michael Gehler (Hrsg.):**  
**Corona und die Welt von gestern**

Böhlau-Verlag 2021, 300 Seiten, gebunden,  
 ISBN: 978-3-205-21258-4, EUR 28, E-Book: EUR 22,99



Unsicher bei rechtlichen Fragen oder Wirkstoffunterschieden?

## Notfallkontrazeption: in 3 Schritten zu mehr Beratungssicherheit



Eine Beratungsroutine zur Notfallkontrazeption zu entwickeln, ist gar nicht so einfach, denn die Pille Danach wird vergleichsweise selten nachgefragt. Die Folge: viele Unsicherheiten in der Beratung, wie eine aktuelle Umfrage unter 2.600 ApothekerInnen und PTA zeigt.<sup>1</sup>

### Unsicherheiten im Beratungsgespräch?

Über 70 % der Befragten sind unsicher, wenn es um rechtliche Fragen geht. Gefolgt von Themen wie Unsicherheiten bei relevanten Wirkstoffunterschieden. Wie kann die Beratungskompetenz gestärkt und mehr Sicherheit erreicht werden? Eine aktuelle deutsche Studie zeigt, dass Checklisten helfen, im Hinblick auf den abzugebenden Wirkstoff korrekt zu beraten.<sup>2</sup>

### ellaOne®-Checkliste: sicher beraten in 3 Schritten

Das Beratungsgespräch sollte in 3 Schritten aufgebaut werden: 1. Unsicherheit bei der Kundin nehmen. Erklären Sie Ihr, dass Sie einige Fragen stellen müssen, um das richtige Präparat empfehlen zu können und um abzuklären, ob eine Indikation für die Pille Danach vorliegt. 2. Fragen Sie die Kundin nach Grunderkrankungen und regelmäßigen Medikamenteneinnahmen, um eventuelle Wechselwirkungen abzuklären. So können Sie das richtige Präparat empfehlen. Und erklären Sie im 3. Schritt die Anwendung, z. B. dass die Pille Danach so schnell wie möglich eingenommen werden sollte. ellaOne® bietet auf dem neuen Campus hierzu einen besonderen Service: Die vollständige Checkliste, weitere Beratungs- und Abgabematerialien sowie einzigartige Fortbildungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung – übrigens auch zu Themen, die die Rechtssicherheit betreffen.

Lust auf mehr Beratungswissen? Lesen Sie im aktuellen **ellaOne®-Report**, welche Fragen Sie Kundinnen stellen sollten.

Ein Service Ihres langjährigen Partners und Experten für Notfallkontrazeption, HRA Pharma.

Zum Download:  
[www.ellaone.de/ellaone-report](http://www.ellaone.de/ellaone-report)



<sup>1</sup> Online-Umfrage: DAP Apothekenumfrage „Beratung zur Notfallkontrazeption“, n = 2.607  
<sup>2</sup> Langer B et al. The Quality of Counselling for Oral Emergency Contraceptive Pills – A Simulated Patient Study in German Community Pharmacies. Int J Environ Res Public Health 2020; 17 (18): 6720; doi: 10.3390/ijerph17186720

**ellaOne® 30 mg Filmtablette. Zusammensetzung:** 30 mg Ulipristalacetat, **weil. Bestandteile:** Lactose-Monohydrat, Povidon, Croscarmellose-Natrium, Magnesiumstearat, Polyvinylalkohol (E1203), Macrogol (E1521), Talk (E553b), Titandioxid (E171), Polysorbit 80 (E433), Eisen(III)-hydroxidoxid x H<sub>2</sub>O (E172), Muscovit (E555). **Anwendungsgebiet:** Notfallverhütung schnellstmöglich innerhalb von höchstens 120 Stunden (5 Tagen) nach ungeschütztem Geschlechtsverkehr bzw. im Fall des Versagens einer Kontrazeptionsmethode einnehmen. **Gegenanzeige:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Häufig: Übelkeit, abdominale (Bauch-) Schmerzen oder Unwohlsein in der Bauchgegend, Erbrechen, Menstruationsschmerzen, Unterleibsschmerzen, Spannungsgefühl in der Brust, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Stimmungsschwankungen, Muskel-, Rückenschmerzen, Müdigkeit. Gelegentlich: Diarrhö, Sodbrennen, Blähungen, Mundtrockenheit, abnorme oder unregelmäßige Vaginalblutungen, starke/verlängerte Perioden, prämenstruelles Syndrom, Vaginalentzündung oder Ausfluss, abgeschwächte oder verstärkte Libido, Hitzewallungen, wechselndes Hungergefühl, Stimmungsschwankungen, Angst, allgemeine körperliche Unruhe, Schlafstörungen, Schläfrigkeit, Migräne, Sehstörungen, Infuenza, Akne, Hautausschlag, Juckreiz, Fieber, Schüttelfrost, Krankheitsfähigkeit. Selten: Schmerzen oder Juckreiz im Genitalbereich, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Ablösen einer Ovarzyste, ungewöhnlich leichte Periode, Konzentrationsverlust, Schwindel, Zittern, Verwirrung, Ohnmachtsanfälle, ungewöhnliches Gefühl in den Augen, rotes Auge, Lichtempfindlichkeit, trockener Hals, Beeinträchtigung des Geschmackssinns, Nesselausschlag, Durstgefühl. **Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** So bald wie möglich nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr einnehmen. Beachten Sie die bereitgestellten Informationen zur möglicherweise verringerten Wirksamkeit bei gleichzeitiger Anwendung bestimmter Arzneimittel. Für alle Frauen im gebärfähigen Alter geeignet, auch für Jugendliche. Nicht für die regelmäßige Empfängnisverhütung. Nicht wirksam bei einer bereits bestehenden Schwangerschaft. Nicht in allen Fällen wirksam. Verschieben den Eisprung. **Apothekenpflichtig. Pharmazeutischer Unternehmer:** Laboratoire HRA Pharma, F-92320 Châtillon. <http://www.hra-pharma.com> **Stand:** 11/2018.