

# FORSCHUNG pharma Stress



**Permanente Erreichbarkeit und immer höhere Anforderungen: Viele finden im Berufs- und Privatleben keine Ruhe mehr.**

**Wirksam behandeln** – Zahlreiche Umfragen und Studien aus der jüngsten Vergangenheit zeigen: Übermäßiger Stress belastet die Menschen. Laut einer Erhebung der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2013 empfinden sich etwa 50 Prozent der Männer und über 60 Prozent der Frauen als gestresst. Besonders häufig betroffen ist die so genannte Sandwich-Generation: 80 Prozent dieser Menschen zwischen 36 und 45 Jahren fühlen sich unter Druck, kümmern sie sich doch oft gleichzeitig um Beruf, Kinder und die eigenen Eltern.

Unter den psychischen Erkrankungen haben in den vergangenen Jahren drei Diagnosen besonders stark zugenommen: Depressionen, Reaktionen auf schwere Belastungen sowie Angststörungen, darauf weist die aktuelle DAK Stress-Studie hin. Experten sehen in allen Fällen chronische Stressbelastung als einen wichtigen Risikofaktor an. Und auch eine Untersuchung des Ro-

bert Koch-Instituts (RKI) zeigt, dass bei Menschen mit dauerhafter Stressbelastung deutlich häufiger Depressionen, Schlafstörungen oder Burnout-Symptomatiken auftreten.

Konzentrationsprobleme, Anspannung, Müdigkeit und Erschöpfung sind erste Warnzeichen einer Stressüberlastung, die nicht ignoriert werden sollten. Ein pflanzliches Adaptogen wie Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) stellt in diesem Zusammenhang ein vielversprechendes Konzept zur Behandlung stressbedingter Erschöpfungszustände dar. Klinische Studien untersuchten die therapeutischen Effekte des pflanzlichen Arzneimittels mit Rosenwurz-Spezialextrakt WS® 1375 bei typischen psychischen und körperlichen Stresssymptomen wie Erschöpfung, Konzentrationsschwäche oder Reizbarkeit sowie bei mittlerem Burnout-Level. Anhand verschiedener Selbst-einschätzungsskalen sowie mithilfe etablierter Tests wurden die Stress- und Erschöpfungssymptomatik der Probanden und deren Entwicklung unter der Medikation dokumentiert.

Der Wirkmechanismus des Rosenwurz-Extraktes wird mit der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse und einer Regulation stressaktivierter Schlüsselmediatoren wie Kortisol, Neuropeptid Y, Stickstoffmonoxid oder stressaktivierten Proteinkinasen in Verbindung gebracht.

Zudem scheint Rosenwurz die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und Acetylcholin in verschiedenen Hirnarealen zu modellieren und vermutlich die Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke für deren Vorstufen zu fördern. Auch hierdurch lassen sich die positiven Einflüsse des Extraktes auf Gedächtnis und mentale Leistungsfähigkeit erklären. ■

## QUELLE

Fachpressegespräch „Stressbedingte Symptome wirksam behandeln. Adaptogene Effekte eines pflanzlichen Arzneimittels“. 6. Mai 2015, Berlin. Veranstalter: Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG.

Passt in jede Reiseapotheke:

# Microlax® – die Mini-Tube gegen Verstopfung

Die Reisezeit naht und die Vorfreude auf den Urlaub steigt. Wer frühzeitig seine Reiseapotheke zusammenstellt, kann den Urlaub ganz entspannt antreten und ist für den Fall der Fälle gerüstet. Magen-Darm-Beschwerden sind noch immer die Reiseerkrankung Nummer 1: Neben akutem Durchfall zählt hierunter auch die akute Verstopfung, die bei der Reisevorbereitung gerne vergessen wird. Empfehlen Sie Ihren Kunden Microlax®, die schnelle Lösung bei Verstopfung: Erleichtert innerhalb von ca. 5 – 20 Minuten. Die Mini-Tube passt in jede Reiseapotheke und sorgt bei Bedarf für eine planbare und zuverlässige Abhilfe für die ganze Familie.

## Wieso kommt es auf Reisen zu Verstopfung?

Lange Auto-, Zug- oder Flugreisen gehen häufig mit Bewegungsmangel einher. Wer darüber hinaus ungewohnte Speisen zu sich nimmt oder unterwegs wenig trinkt, kann seine Verdauung schnell aus dem Gleichgewicht bringen. Nicht selten wird der Stuhlgang auch unterdrückt, etwa wenn der Reisezeitplan wenig Pausen vorsieht, keine Toilette in der Nähe ist oder die hygienischen Verhältnisse am Reiseziel zu wünschen übrig lassen. Eine mögliche Folge ist eine akute Obstipation.

## Was kann ich meinen Kunden empfehlen?

Um normal zu funktionieren, braucht der Darm eine gewisse Regelmäßigkeit, die auf Reisen oft nicht gegeben ist. Raten Sie Ihren Kunden daher zu mehreren kleinen, über den Tag verteilten Mahlzeiten mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung. Pausen mit viel Bewegung helfen dabei, die Verdauung in Schwung zu halten. Wichtig ist auch, sich für den Toilettengang ausreichend Zeit zu nehmen und Hektik zu vermeiden. Zusätzlich können Hygienetücher empfohlen werden, mit denen sich Toiletten rasch desinfizieren lassen. Sollte es zu einer akuten Obstipation kommen, sorgt das osmotische Laxans Microlax® für eine planbare und schonende Erleichterung, um den Urlaub entspannt zu genießen.

## Wie wirkt Microlax®?

Microlax® ist die schnelle Lösung bei Verstopfung. Die Mini-Tube mit nur 5 ml Inhalt zeichnet sich durch eine hygienische und besonders sanfte rektale Anwendung aus. Eine Wirkstoffkombination aus Natriumcitrat, Dodecyl(sulfoacetat) und



Sorbit setzt das im Stuhl gebundene Wasser frei und weicht diesen auf. Die Verstopfung wird so in ca. 5 – 20 Minuten<sup>1</sup> gelöst, ohne lästige Bauchkrämpfe oder Blähungen.

Microlax® können Sie Ihren Kunden mit gutem Gewissen empfehlen! Das osmotische Laxans ist sehr gut verträglich und daher ideal für die gesamte Familie – auch für mitreisende Kinder und Säuglinge<sup>2</sup> hat sich das Laxans seit Jahren bewährt. Während viele Laxanzien oral eingenommen werden und den Weg durch die Verdauungsorgane nehmen müssen, wirkt Microlax® ausschließlich lokal und rein physikalisch auf den verhärteten Stuhl. Somit nimmt es keinen negativen Einfluss auf den Verdauungstrakt. Das Risiko einer Darmgewöhnung besteht nicht.

## Quellen:

1 Johnson & Johnson GmbH, Fachinformation Microlax®, Stand: 12/2014.

2 Schneider JY. Obstipation bei Kindern und Säuglingen. DAZ 42, 148. Jg. (2008): pp. 106-107.

## Microlax® Rektallösung

**Zus.: Arzneil. wirks. Bestandt.:** 1 Miniklistier mit 5 ml Rektallösung (entspr. 6400 mg) enth. 450 mg Natriumcitrat, 64,5 mg Dodecyl(sulfoacetat), Natriumsalz 70 %, 4465 mg Sorbitol-Lösung 70 % (kristallisierend). **Sonst. Bestandt.:** Glycerol, Sorbinsäure, H2O ger. **Anw.:** Kurzfristige Anwendung b. Obstipation sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Defäkation erfordern. Darmentleerung b. diagnostischen od. therapeutischen Maßnahmen im Enddarmbereich. **Warnh.:** Enth. Sorbinsäure. **Gegenan.:** Überempfindlichkeit gegen Bestandteile, Ileus, diagnostizierte hereditäre Fructoseintoleranz. **Nebenw.:** Sorbinsäure kann Schleimhautreizungen hervorrufen. Nicht bekannt: Überempfindlichkeitsreakt. (z.B. Urtikaria); Bauchschmerzen, leichtes Brennen im Analbereich, lockerer Stuhl. Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 12/2014

## Microlax® – die schnelle Lösung bei Verstopfung

- ✓ Erleichtert planbar in ca. 5 – 20 Minuten
- ✓ Keine Gefahr der Darmgewöhnung
- ✓ Rein physikalische Wirkung
- ✓ Einfache und sanfte Anwendung
- ✓ Für die ganze Familie geeignet – sogar für Neugeborene

**APO** **JETZT NEU!**

Die Online-Trainingsdatenbank:  
[apo-wissen-interaktiv.njgermany.de](http://apo-wissen-interaktiv.njgermany.de)

**JETZT ANMELDEN!**