



Stress, lass nach!



Schlafstörungen, Unruhe, Nervosität oder depressive Verstimmungen beeinträchtigen die **Lebensqualität** mitunter enorm. Wer nachts nicht schläft und tagsüber unruhig und niedergeschlagen ist, braucht Hilfe.

Heutzutage ist es nicht selten, dass Kunden in der Apotheke über innere Unruhe, permanenten Stress oder Schlafstörungen klagen. Private Konflikte wie Trennungen, Arbeitsplatzverlust, Prüfungsstress, Über- oder Unterforderung, Reizüberflutung, permanenter Informationsüberschuss, Umwelteinflüsse wie Lärmquellen oder Doppelbelastungen (Beruf und Familie) fordern den Organismus körperlich und seelisch, sodass er aus der Balance geraten kann. Wer davon betroffen ist, kommt kaum noch zur Ruhe, befinden sich in einem ständigen Hamsterrad der Gedanken und findet oft nachts keinen erholsamen Schlaf.

verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Ohne Behandlung besteht schließlich das Risiko eines Burnout-Syndroms.

Wider Willen wach Die Schlafstörungen wirken sich negativ auf die Lebensqualität aus, vermindern die Leistungsfähigkeit und schädigen langfristig die Gesundheit, denn Schlaf ist enorm wichtig für die Regeneration von Körper und Geist. Fünf bis zehn Stunden schlafen Menschen pro Nacht, somit verbringen die meisten etwa ein Drittel ihres Lebens im Bett.

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig: Sie reichen von organischen Erkrankungen (zum Beispiel Schmerz-, Herz-

Das Apothekenteam sollte bei der Beratung auch daran denken, dass zahlreiche Medikamente zur Entstehung von Schlafstörungen beitragen. Daher ist es wichtig, zu erfragen, welche Wirkstoffe Betroffene zu welcher Tageszeit einnehmen. Anticholinergika führen bei Langzeiteinnahmen zu Schlafproblemen, darüber hinaus verzögern bestimmte Antidepressiva und Antibiotika, Glucocorticoide, einige Erkältungsmittel (mit Coffein) oder Schilddrüsenhormone den Einschlafprozess. Diuretika, die den nächtlichen Harndrang fördern, beeinträchtigen den Schlaf indirekt. Daher sollten sie möglichst nicht am Abend eingenommen werden. PTA und Apotheker sollten sich auch

Insomnien stets dazu, für optimale Schlafbedingungen zu sorgen, denn Faktoren wie ein zu helles oder zu warmes Schlafzimmer, Lärm oder unbequeme Matratzen stören die Nachtruhe. Auch ein nervenaufreibender Film am Abend kann den Nachtschlaf rauben. Ein bisschen in einem entspannenden Buch zu lesen oder andere Rituale unterstützen den Einschlafprozess dagegen.

Verschiedene Formen Insomnien kennzeichnen sich dadurch, dass aufgrund von frühmorgentlichem Erwachen oder Störungen beim Ein- und Durchschlafen die Gesamtschlafzeit deutlich reduziert ist. Man differenziert zwischen Dyssomnien, bei denen Dauer, Qualität und Eintrittszeitpunkt des Schlafes verändert sind, und Parasomnien, die mit Phänomenen wie Albträumen oder Schlafwandeln einhergehen. Bei Einschlafstörungen benötigen Betroffene länger als eine halbe Stunde, um einzuschlafen, im schlimmsten Fall dauert der Prozess mehrere Stunden. Kunden mit Durchschlafstörungen erwachen nach höchstens sechs Stunden Schlaf, während Personen mit Früherwachen ein bis zwei Stunden vor dem Klingeln des Weckers bereits wach liegen.

Ein weiterer Auslöser für Schlafstörungen kann das Schnarchen (medizinisch: Rhonchopathie) des Partners sein. Die sogenannte Rhonchopathie ist gesundheitlich unbedenklich und entsteht dadurch, dass sich während des Schlafs der weiche Gaumen im Hals entspannt und den Atemraum im Rachen minimiert. Beim Einatmen geraten das Gaumenzäpfchen sowie der weiche Gaumen in Schwingungen und rufen die lästigen Geräusche hervor. Schnarcher können mit Gewichtsreduktion,

FITNESS TRACKING

Mit Hilfe von Wearables erhalten Nutzer Anhaltspunkte über ihre Schlafdauer sowie über ihre Schlafqualität. Die kleinen Computer werden am Körper getragen, messen tagsüber die gelaufenen Schritte und überwachen nachts den Schlaf. Für gesunde Menschen liefern die Fitness Tracker interessante Daten über ihre Wachphasen, keinesfalls ersetzen die Wearables allerdings die Diagnostik bei ernsthaften Schlafproblemen. In diesen Fällen sollten Kunden einen Schlafmediziner konsultieren, denn der Aufenthalt in einem Schlaflabor ist nicht durch ein Fitnessarmband zu ersetzen. Die Wearables sind keine medizinischen Geräte, sondern stellen Hilfsmittel dar, um bewusster und aktiver zu leben. Sie zeigen im Idealfall die Dauer des Schlafs sowie die verschiedenen Schlafphasen (zum Beispiel den REM-Schlaf) an, erkennen allerdings kein kurzfristiges Erwachen in der Nacht.

Die nervliche Überlastung äußert sich auch durch Symptome wie Nackenverspannungen, Magenschmerzen, Nervosität oder innere Unruhe. Häufig berichten Kunden zusätzlich über Reizbarkeit, Antriebslosigkeit, physische und psychische Erschöpfung, Ein- und Durchschlafstörungen sowie über eine

oder Schilddrüsenerkrankungen, Atmungsbeschwerden) bis hin zu psychischen Belastungen (wie beruflichem Stress oder sozialen oder familiären Konflikten). Hormonelle Veränderungen, etwa bei Frauen in den Wechseljahren, können ebenfalls für die schlaflosen Nächte verantwortlich sein.

über die Gewohnheiten ihrer Kunden informieren, denn auch diese nehmen unter Umständen Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus: Wer am Tage zu viel schläft oder abends zu früh zu Bett geht, liegt nachts wach, während sich Aktivitäten am Tag schlaffördernd auswirken. Raten Sie Betroffenen mit

Alkoholverzicht, Nasenpflaster, Mundschienen oder in Extremfällen mit einer Operation versuchen, ihren Mitmenschen Ruhe zu verschaffen – die Maßnahmen führen allerdings nicht immer zuverlässig zum Erfolg. Die Schlafapnoe stellt eine besondere Form der Schlafstörung dar: Sie äußert sich durch Atempausen, die länger als zehn Sekunden andauern und mehr als fünfmal pro Stunde auftreten. Personen mit Schlafapnoe schnappen nach Luft und geben laute Schnarchgeräusche von sich. In der Regel fällt ihnen die Problematik selbst nicht auf, sondern sie erfahren vom Partner, dass etwas nicht stimmt. Begleitet wird die Schlafapnoe oft von Gereiztheit, Kopfschmerzen, Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen oder depressiven Verstimmungen.

Diagnostik Der Arzt erhebt bei Betroffenen mit Schlafstörungen zunächst die Anamnese, um sich einen Überblick über die Situation zu verschaffen. Im Rahmen der körperlichen Untersuchung werden organische Ursachen ausgeschlossen, zusätzlich betrachtet der Arzt eventuelle psychische Erkrankungen, die mit der Problematik zusammenhängen können. Das Apothekenpersonal sollte Kunden stets raten, ein Schlafstagebuch zu führen, in dem sie die Ereignisse des Tages festhalten, um mögliche Auslöser der nächtlichen Unruhe aufzudecken. In schweren Fällen findet die Diagnostik während des Schlafs in einem Schlaflabor statt. Hier erfolgen verschiedene Untersuchungen, wie etwa ein Elektrokardiogramm, ein Elektroenzephalogramm, eine Elektromyografie und eine Elektrokulografie. Sind die Ursachen für die Insomnie bekannt, kann die Behandlung beginnen. Die Schlafstörungen verschwin-

den in der Regel, wenn man zugrundeliegende Auslöser wie organische oder psychische Störungen therapiert.

In der S3-Leitlinie empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) den Einsatz von verhaltenstherapeutischen und kognitiven Interventionen. Zu den verhaltenstherapeutischen Maßnahmen zählen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, während bei kognitiven Techniken das Nicht-abschalten-können, Grübelkreisläufe oder unrealistische Erwartungen im Hinblick auf den Schlaf angegangen werden.

Medikamentöse Behandlung

Die Palette der Pharmaka zur Insomnietherapie in Deutschland umfasst laut DGSM die klassischen Hypnotika aus der Gruppe der Benzodiazepine (Benzodiazepinhypnotika und die Z-Substanzen Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon), die Antihistaminika, Phytopharmaka, den Wirkstoff Opipramol sowie das Alkoholderivat Chloralhydrat. Im Off-Label-Modus werden auch sedierende Antidepressiva sowie niedrigpotente Antipsychotika angewendet und zwar bei psychisch und organisch bedingten Insomnien sowie bei primären Schlafstörungen. So werden bei gerontopsychiatrischen Patienten gegebenenfalls niedrigpotente Antipsychotika als Schlafmittel gegeben. Eine Empfehlung zur Langzeitbehandlung von Insomnien mit Benzodiazepinen oder sedierenden Antidepressiva kann aufgrund der Datenlage und eventueller Begleiterscheinungen nicht ausgesprochen werden.

Früher erhielten Personen mit Schlafstörungen die beruhigenden Barbiturate, jedoch werden diese aufgrund ihres

Bei REIZHUSTEN* Phytohustil®!



**SOFORT
WIRKSAM!**

- ✓ Direkt an der Schleimhaut wirksam
- ✓ Befreit von schmerzhaften Hustenattacken
- ✓ Mit der starken Heilkraft der Eibischwurzel, die **entzündungshemmende Eigenschaften** hat
- ✓ Ohne zentrale Nebenwirkungen im Gegensatz zu Reizhustenmitteln mit Dextromethorphan bzw. Pentoxyverin
- ✓ Sehr gut verträglich und für Vegetarier geeignet



Online-Schulung: Jetzt mitmachen & profitieren!
www.schulung.bayer.de

* Phytohustil®: Zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten.

Phytohustil® Hustenreizstiller Sirup. Wirkstoff: Eibischwurzel-Auszug. **Zusammensetzung:** 100 g (entsprechend 76,44 ml) Sirup zum Einnehmen enthalten folgenden Wirkstoff: Auszug aus Eibischwurzel (1:19,5-23,5) 35,61 g (Auszugsmittel: Gereinigtes Wasser). Sonstige Bestandteile: Ethanol 90 Vol.-% (V/V), Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Saccharose (Saccharose). **Anwendungsgebiete:** Bei Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundener trockener Reizhusten. Bei Beschwerden, die länger als drei Tage anhalten oder periodisch wiederkehren, sowie bei Fieber sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Nicht einnehmen bei Überempfindlichkeit gegen Eibischwurzel, Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat sowie einen der sonstigen Bestandteile. Nicht einnehmen bei einer seltenen erblichen Fructose-Unverträglichkeit, einer Glucose-Galactose-Malabsorption oder einem Saccharase-Isomaltase-Mangel. **Nebenwirkungen:** Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. Des Weiteren können Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit sowie Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Juckreiz, Dermatitis auftreten. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. Das Arzneimittel enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat; Packungsbeilage beachten! Das Arzneimittel enthält Saccharose (Zucker); Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 05/2017. **Phytohustil® Hustenreizstiller Pastillen.** Wirkstoff: Eibischwurzel-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Pastille enthält folgenden Wirkstoff: Trockenextrakt aus Eibischwurzel (3 - 9 : 1) 160,0 mg. Auszugsmittel: Wasser. Die sonstigen Bestandteile sind: Arabisches Gummi, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser, mittelkettige Triglyceride, Maltitol-Lösung, schwarzes Johannisbeearoma, Sorbitol-Lösung 70 % (nicht kristallisierend), Citronensäure. **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten; ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert und zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren bestimmt. Bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als der in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen sollte der Anwender einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultieren. **Gegenanzeigen:** Nicht anzuwenden bei Allergie gegenüber Eibischwurzel-Trockenextrakt oder einem der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Überempfindlichkeitsreaktionen. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Treten diese Symptome im Verlauf der Behandlung auf, sollte das Arzneimittel abgesetzt und ein Arzt informiert werden. Bei ersten Anzeichen einer Überempfindlichkeitsreaktion dürfen die Pastillen nicht nochmals eingenommen werden. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält Maltitol-Lösung und Sorbitol-Lösung; Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 04/2017.

► hohen Abhängigkeitspotenzials heutzutage nicht mehr verordnet. Hingegen scheint Chloralhydrat in der Psychiatrie noch, wenn auch selten, im Einsatz zu sein.

Etabliert hatten sich die Benzodiazepine, die über beruhigende, schlafanstoßende, krampf- und angstlösende Eigenschaften verfügen. Zur Kurzzeitbehandlung sind sie gut verträglich und gelten auf-

daher ist ihr Einsatz stark zurückgegangen.

Eine weitere Gruppe der starken Schlafmittel sind die Z-Substanzen wie Zopiclon, Zaleplon und Zolpidem. Sie haben die Benzodiazepine abgelöst. Ihr Abhängigkeitsrisiko ist zwar geringer und sie rufen seltener Rebound-Insomnien hervor, dennoch sollten auch sie nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

niger auf die Einschlafzeit. Wie oben bereits erwähnt, eignen sich sedierende Antidepressiva nicht zum Langzeiteinsatz.

Schwache bis mittelstarke Wirkstoffe, wie die apothekenpflichtigen Antihistaminika Diphenhydramin oder Doxylamin werden zur Therapie von Schlafstörungen in der Selbstmedikation verwendet. Sie wirken schlaffördernd und sollten nur über wenige Tage, maximal

Hopfenzapfen, Passionsblumenkraut, Lavendelöl, Johanniskraut oder Melissenblättern. Die pflanzlichen Arzneien wirken zum einen beruhigend, zum anderen fördern sie den Schlaf.

Gut untersuchte Arzneipflanze

Für die Wirkung von Baldrian liegen verschiedene Studien und Metaanalysen vor, sodass sich die Heilpflanze mit der Bezeichnung *Valeriana officinalis* nicht nur durch die jahrhundertelange Anwendung als sicher und wirksam bewährt hat. Das Phytopharmakon überzeugt mit seinen ausgleichenden und entspannenden Effekten, vorteilhaft ist auch, dass es kein Suchtpotenzial besitzt. Die wirksamen Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Sesquiterpene, Iridoide, Valerensäure, Alkaloide, Lignane sowie Flavonoide. Der pharmakologische Effekt ist vermutlich auf den Einfluss auf die Serotoninrezeptoren sowie auf den GABA-ergen Mechanismus zurückzuführen. Baldrianextrakte sind in unterschiedlichen Darreichungsformen wie Dragees, Tinkturen, Tees oder Badezusätzen erhältlich, häufig in Kombination mit weiteren Heilpflanzen wie Hopfenzapfen oder Melissenblättern. Nervöse und Schlafsuchende nehmen Baldrian zur Beruhigung in der Regel dreimal täglich und zur Schlafförderung eine halbe bis eine Stunde vor dem Schlafengehen ein.

Hopfen (*Humulus lupulus* L.) gehört zur Familie der Hanfgewächse und wirkt sich positiv auf Unruhe, Angstzustände und Einschlafstörungen aus. Seine Hauptinhaltsstoffe sind bittere Phloroglucin-Derivate, die weiblichen Blüten verfügen zudem über Harze, Gerbstoffe, ätherisches Öl sowie Flavonoide. Betroffene können ►



© nicolesy / iStock / Getty Images

Die Maske hält durch einen Luftstrom bei Schlafapnoe-Patienten die Atemwege offen.

grund ihrer therapeutischen Breite als sicher. Nebenwirkungen sind Hangover, übermäßige Sedierungen, Gedächtnisstörungen, Verwirrheitszustände sowie die sogenannte Rebound-Insomnie. Bei längerer Anwendung und bei hohen Dosierungen besteht eine große Gefahr von Abhängigkeiten,

Es gibt verschiedene Studien, welche die Wirksamkeit und Sicherheit sedierender Antidepressiva (wie Trimipramin oder Doxepin) zur Behandlung von Insomnien untersuchten. Die gewonnenen Daten legen nahe, dass sich die Medikamente primär auf die nächtlichen Wachperioden auswirken und we-

über einen Zeitraum von zwei Wochen eingenommen werden. Zahlreiche pflanzliche Arzneimittel dienen der Behandlung von Unruhe, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen, häufig werden sie in der Selbstmedikation genutzt. Zu den Phytopharmaka gehören Extrakte aus Baldrianwurzel,

Häufige Infektionen?
Ihre Empfehlung: Probielle®

Das PRO zur Unterstützung des Immunsystems

- Mit Zink, Selen und Vitamin C, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen
- Positive Effekte der Bakterienstämme durch Studien belegt: mit *Lactobacillus plantarum* CECT 7315 und *Lactobacillus plantarum* CECT 7316
- Einfache Anwendung für Ihre Kunden: kein Anrühren, keine Aktivierungszeit, keine Kühlung nötig
- Nur 1 Kapsel täglich

NEU



apothekia

Jetzt mit apothekia Online-Schulung

Und zur täglichen Unterstützung:



Probielle® Balance

Studie belegt:
Bakterienstämme hemmen Verbreitung
pathogener Keime! ¹

Probielle® Wieder im Einklang mit Ihrem Bauch.

STADA

► Hopfen vor dem Schlafengehen als Teezubereitung anwenden, außerdem wird er (schon aufgrund des bitteren Geschmacks) meist mit anderen Arzneipflanzen wie Baldrian, Melisse oder Passionsblumenkraut kombiniert.

Extrakte aus der Passionsblume (*Passiflora incarnata*) eignen sich zur Therapie von nervösen Unruhezuständen sowie von vegetativ bedingten Befindlichkeitsstörungen. Das Sedativum wirkt entspannend, wobei es weder müde macht noch ein Abhängigkeitspotential aufweist. Es beeinflusst den Neurobotenstoff Gamma-Aminobuttersäure (GABA), welcher als inhibitorischer Neurotransmitter im Nervensystem einen beruhigenden Einfluss nimmt. Zu den wirksamen Substanzen der Passionsblume zählen Flavonoide sowie ätherische Öle. Passionsblumenkraut ist als Tee oder in Form von verschiedenen Fertigarzneimitteln verfügbar, gegen nervös bedingte Einschlafstörungen wird es mit Melisse, Baldrian oder Hopfen kombiniert.

Auch eine natürliche Wirkstoffkombination aus Passionsblume (*Passiflora incarnata*), Hafer (*Avena sativa*), Kaffeesamen (*Coffea arabica*) und dem Zinksalz der Baldriansäure (*Zincum valerianicum*) hat sich zur Behandlung von Nervosität und Schlafstörungen bewährt. Das Präparat verhilft am Tage zu mehr Gelassenheit und verbessert den Schlaf in der Nacht. Dabei kommt es nicht zu morgendlicher Müdigkeit und Abgeschlagenheit am Tage.

Bei Stress, Unruhezuständen sowie bei nervös bedingten Einschlafstörungen helfen Präparate mit Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*). Das nach Zitrone duftende ätherische Öl wirkt sich beruhigend auf den Organismus aus, denn es

besitzt einen hemmenden Einfluss auf das Enzym GABA-Transaminase, welches den Neurotransmitter GABA abbaut. Zudem verfügt Zitronenmelisse über Bitterstoffe, Flavonoide, Mineralsalze und Gerbstoffe. Melisse ist in Entspannungsbädern oder Tees (Einzeldroge oder Teemischung) enthalten, zusätzlich gibt es verschiedene Fertigarzneimittel mit standardisierten Melisse-Extrakten, kombiniert mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume und/oder Johanniskraut.

Mit Lavendelöl-Präparaten lassen sich stress- und nervositätsbedingte Schlafstörungen sowie Unruhe- und Angstzustände deutlich lindern. Der pflanzliche Wirkstoff beruhigt, da weniger erregende Neurotransmitter ausgeschüttet werden. Die Nervenzellen kommen wieder zur Ruhe, sodass ein erholsamer Schlaf möglich ist. Im Vergleich zu vielen chemisch-synthetischen Anxiolytika und Hypnotika geht Lavendelöl nicht mit Hangover-Effekten einher oder führt zu Müdigkeit und Konzentrationsverminderung. Das Phytopharmakon ist für Personen ab dem 18. Lebensjahr zugelassen. Jüngere Menschen, Schwangere und Stillende dürfen es hingegen nicht einnehmen. Anwender empfinden das häufige Aufstoßen, das durch die Einnahme entstehen kann, als unangenehm, allerdings lässt sich die Begleitscheinung verringern, indem man die Kapseln zum Essen einnimmt. Zusätzlich kann die Nachtruhe durch ein entspannendes Lavendel-Bad, ein duftendes Lavendelsäckchen unter dem Kopfkissen oder durch Lavendel-Duftlampen eingeleitet werden.

In anstrengenden Zeiten kann auch eine homöopathische Wirkstoffkombination, bestehend aus potenziertem Gold

(*Aurum metallicum praeparatum D10*) sowie den Mineralien Kalium phosphoricum D6 und Ferrum-Quarz D2, dabei helfen, die Nerven und den Organismus zu stärken. Die Wirkstoffe sollen auf natürliche Weise das seelische Gleichgewicht bei nervöser Erschöpfung und stressbedingter Unruhe stabilisieren, ohne einen sedierenden Einfluss aufzuweisen.

Diagnose Depression Eine Depression ist mehr als nur ein Gemütszustand: Es handelt sich um eine Krankheit, die das psychische und physische Gleichgewicht sowie das Denken und Handeln betrifft. Zu den Hauptsymptomen zählen der Verlust an Interesse, Freude und Libido, Störungen der Konzentrationsfähigkeit, Energielosigkeit, Schlafstörungen sowie Traurigkeit und eine permanent gedrückte Stimmung. Der Antrieb für Unternehmungen ist stark eingeschränkt, Freude und Trauer werden emotionslos erlebt. Eine besonders schwere Form stellt die Major Depression dar, bei der die anhaltende Traurigkeit, die Mutlosigkeit sowie die innere Leere besonders heftig ausfallen. Viele Patienten verlieren an Gewicht, erleben Schuldgefühle und denken über den eigenen Tod oder über einen Suizid nach.

Kunden mit Depressionen gehören unbedingt in ärztliche Behandlung. Der Arzt verordnet in der Regel trizyklische Antidepressiva, Serotonin-, Noradrenalin- oder Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmemehmer. Die Wirkung der Arzneistoffe beruht auf dem Mangel der körpereigenen Neurotransmitter Serotonin und/oder Noradrenalin, der durch die Substanzen wieder ausgeglichen werden soll.

Phytopharmaka bei depressiven Verstimmungen Standardisierte Johanniskraut-Extrakte gelten als Klassiker bei depressiven Verstimmungen und Unruhezuständen. Sie verfügen über einen stimmungsaufhellenden Einfluss, der auf die Inhaltsstoffe Hypericin, Hyperforin, Flavonoide und Xanthone des *Hypericum perforatum* zurückzuführen ist. Die übliche Dosierung beträgt 500 bis 900 Milligramm pro Tag, allerdings baut sich die Wirkung von Johanniskraut nur allmählich auf und ist erst nach zwei Wochen vollständig erreicht. Weisen Sie Ihre Kunden darauf hin, dass es unter der Einnahme von Johanniskraut unter Umständen zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit der Haut kommt, Betroffene sollten daher einen geeigneten Sonnenschutz verwenden. Darüber hinaus ist zu beachten, dass bei der Verwendung von Johanniskraut-Präparaten durch die Stimulation bestimmter Cytochrom-P450-Enzyme andere Wirkstoffe (wie hormonellen Kontrazeptiva, Digoxin, Cyclosporin, Tacrolimus, Antikoagulantien vom Cumarintyp oder Indinavir) vermehrt abgebaut werden.

Wer von Niedergeschlagenheit betroffen ist, kann ebenfalls auf die Wirkung der Passionsblume vertrauen. Auch die Einnahme von Lavendelöl (s.o.) hat sich als wirksam bei ängstlichen und depressiven Zuständen erwiesen. Die Selbstmedikation hat jedoch ihre Grenzen: PTA und Apotheker sollten Kunden mit Anzeichen für Depressionen unbedingt an einen Arzt und/oder Psychologen verweisen. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*

vitasprint
Pro Immun

Aktiviert Abwehrkräfte und Umsätze.

1x
täglich

NEU
Jetzt
bevorraten!



Ab Oktober 2019 zur Wintersaison in der Apotheke

- Massive TV- und Online-Kampagne
- Out of Home-Kampagne an hochfrequentierten Orten
- Starke Unterstützung in den Apotheken
- Deutschlandweite Produktverprobung

Mit 2-Phasen-Komplex: Ingwer-, Acerolaextrakt und Zink frisch gemischt mit Vitamin C, D und B6 zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems.