

Angst lähmt die Flügel der Seele



© Foto & Grafik: W. Spitzner Arzneimittelfabrik GmbH

Kreisende Gedanken und ängstliche Unruhe, die einen nicht loslassen, können sehr **belastend** sein. Nachts rauben sie den Schlaf, am Tage fehlt die Konzentration. Wie kann man diesem Kreislauf entrinnen?

Das Gefühl der Angst kennt jeder Mensch. Es ist eigentlich eine ganz natürliche Reaktion des Körpers. Angst weist uns auf Gefahren hin. Sie ist notwendig, um uns vor lebensbedrohlichen Situationen zu schützen und wenn wir dennoch in eine solche geraten, steigert Angst kurzfristig die körperlichen Fähigkeiten. Immer dann, wenn Angstgefühle ohne fassbare Ursache auftreten oder nicht nur in bestimmten Situationen, sondern dauerhaft bestehen, liegt eine Angststörung vor. Menschen, die davon betroffen sind, fühlen sich innerlich unruhig und rastlos. Die Gedanken kreisen immer um dasselbe Thema, ohne dass sich ein Ausweg findet. Man schätzt, dass mindestens 15 bis 25 Prozent aller Menschen wenigstens einmal in ihrem Leben von einer Phase solcher Ängste und Unruhegefühle betroffen

sind. Frauen trifft es dabei doppelt so häufig wie Männer und die Tendenz ist steigend.

Sorgen und Überlastung Manchmal sind es einschneidende Erlebnisse, die Angstgefühle und Unruhezustände auslösen. Das kann die Trennung vom Partner sein, aber auch Probleme am Arbeitsplatz. Viele Menschen fürchten sich, ob begründet oder unbegründet, vor Arbeitslosigkeit und sozialem Abstieg, vor Krankheiten und Pflegebedürftigkeit oder einfach vor dem Alleinsein. Anderen wiederum macht eine dauerhafte Überlastung, beispielsweise durch den Konkurrenzdruck am Arbeitsplatz zu schaffen. Gerade von Frauen, die ihrer Familie und dem Beruf gerecht werden wollen oder müssen, wird sehr viel erwartet. Kein Wunder, dass es sehr häufig Frauen sind, die von innerer Unruhe geplagt werden. Das Gefühl der Angst kann so sehr in den Vordergrund rücken, dass das alltägliche Leben darunter leidet. Tagsüber ist man unkonzentriert und leicht reizbar. Auch in der Nacht kommt man nur schwer zur Ruhe. Menschen mit belastenden Angstgefühlen und Unruhezuständen klagen fast immer über Ein- und vor allem Durchschlafstörungen, die sich natürlich wieder auf die Leistungsfähigkeit am nächsten Tag auswirken. Auf Dauer macht das krank,

„Generalisierte Angststörung“ sind die Symptome häufig nicht stark genug oder dauern noch nicht lange genug an. Die Angstgefühle werden als subsyndromale oder unterschwellige Angststörung bezeichnet und der Arzt sieht häufig keine Notwendigkeit einer Therapie. Dabei kann die frühzeitige Behandlung den Übergang zur generalisierten Angststörung oder in die Depression verhindern.

Anlaufstelle Apotheke Oft gehen von innerer Unruhe Geplagte mit ihrem Problem gar nicht zum Arzt. Sie werten ihre innere Unruhe und die daraus resultierenden Schlafstörungen nicht als Krankheit und befürchten zudem die Verordnung von Medikamenten mit starken Nebenwirkungen und hohem Abhängigkeitspotenzial. Sie wenden sich lieber an die Apotheke. Jetzt heißt es für Sie, mit Fingerspitzengefühl an das Thema heranzugehen. Denn Angstgefühle sind ein Tabuthema. Keiner gibt gerne zu, dass er überlastet ist und seinen Alltag nur schwer bewältigen kann. Die meisten Kunden werden lieber über ihre Schlafstörungen klagen und ein Schlafmittel verlangen.

Medikamentöse Hilfe und Entspannung Reine Ein- und Durchschlafstörungen können mit syn-

LAVENDEL IST NICHT GLEICH LAVENDEL

Es gibt ganz unterschiedliche Arten. Während der breitblättrige Lavendel (*Lavandula latifolia*), auch Großer Speik genannt, wegen seines herben Duftes hauptsächlich für die Seifenherstellung verwendet wird, dient der Hybridlavendel (*Lavandula hybrida*) zur Parfümproduktion. Nur der schmalblättrige Lavendel (*Lavandula angustifolia*) kann für medizinische Zwecke eingesetzt werden. Sein ätherisches Öl ist besonders reich an den Wirkstoffen Linalool und Linalylacetat. Eine besondere Sorte dieses officinellen Arzneilavendels wächst in der Haute Provence, wird dort tagesgenau gesteuert geerntet und noch vor Ort destilliert, um ein Öl zu erhalten, das sogar die Anforderungen des Europäischen Arzneibuches noch deutlich übertrifft. Pro Kapsel Lasea® sind 80 Milligramm dieses patentierten Lavendelöles enthalten.

»Angstgefühle und innere Unruhe zeigen sich in jeder Altersgruppe und unabhängig von der sozialen Herkunft.«

Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen können langfristig die Folge sein.

Durchs Raster gefallen Sehr viele Betroffene, die sich mit ihrem Problem an den Arzt wenden, erfahren dort keine Hilfe. Für die Diagnose

thetischen oder pflanzlichen Medikamenten im Rahmen der Selbstmedikation behandelt werden. H₁-Antihistaminika, wie Diphenhydramin oder Doxylamin, besitzen einen ausgeprägt sedierenden Effekt. Sie haben jedoch den Nachteil, dass sie, wie alle Schlafmittel, das physiologische

Schlafprofil verändern, am nächsten Morgen ggf. zu einem Hangover führen und nicht über längere Zeit genommen werden dürfen. Die sedierende Wirkung von Baldrian, Melisse, Hopfen und Passionsblume ist ebenfalls nachgewiesen. Johanniskraut wird wegen seiner stim- ▶

► mungsaufhellenden Wirkkomponente gerne bei depressiven Verstimmungen empfohlen. Eine angstlösende Wirkung haben aber alle diese Medikamente nicht. Das in Lasea® enthaltene spezielle Lavendelöl Silexan® wird aus einer besonderen Lavendelart – *Lavandula angustifolia* –

Linalool und Linalylacetat, in dem sie den Calciumeinstrom in die Nervenzellen reduzieren. Dadurch werden bei gleicher Reizintensität weniger erregende Botenstoffe der Reizweiterleitung (Neurotransmitter) freigesetzt und das übererregte Nervensystem kommt zur Ruhe.

zeigten bereits nach einer Woche einen ähnlich starken angstlösenden Effekt. Zusätzlich zur medikamentösen Therapie können Sie von Unruhe und Nervosität geplagten Kunden empfehlen, jeden Tag ein wenig Zeit für sich selbst einzuplanen. Ein Spaziergang in der Natur, ein Gespräch mit Freunden oder die Beschäftigung mit einem Hobby bringen Entspannung. Auch das Erlernen von Techniken, wie der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, autogenem Training oder Yoga helfen, die quälenden Gedanken los zu lassen.



Kompetent beraten Das Hauptproblem von Patienten mit Angst- und Unruhestörungen sind ihre kreisenden Gedanken, die tagsüber Konzentrationsstörungen verursachen und nachts den Schlaf rauben. Mit der Schlüsselfrage: „**Haben Sie oft das Gefühl, dass sich Ihre Gedanken im Kreis drehen?**“ können Sie ganz einfach herausfinden, ob Ihr Kunde an einer solchen Störung leidet. Dann ist Lasea® die richtige Empfehlung.

Eine Kapsel Lasea® pro Tag reicht bereits aus, um die belastende Symptomatik in den Griff zu bekommen. Empfehlen Sie die Einnahme mit einem Glas stillem Wasser zu einer Mahlzeit. Ein erster Effekt tritt schon nach kurzer Zeit ein. Die volle Wirkung entfaltet das Präparat nach wenigen Tagen bis zwei Wochen. Die Gedanken kommen zur Ruhe, Ihr Kunde fühlt sich entspannter und kann wieder besser schlafen. Dadurch verbessert sich die gesamte Lebensqualität. Lasea® wirkt nachgewiesenermaßen angstlösend und ist dabei sehr gut verträglich. Es macht nicht müde und erzeugt auch keine Abhängigkeit. Selbst bei längerer Einnahme entsteht kein Gewöhnungseffekt. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind nicht bekannt, auch nicht mit Kontrazeptiva. ■

Sabine Bender,
Apothekerin / Redaktion

Lasea®. 80 mg/Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren.
Wirkstoff: Lavendelöl.
Zusammensetzung: 1 Weichkapsel enthält: Wirkstoff: 80 mg Lavendelöl. Sonstige Bestandteile: Gelatinepolysuccinat; Glycerol 85 %; raffiniertes Rapsöl; Sorbitol; Carminsäure, Aluminiumsalz (E 120); Patentblau V, Aluminiumsalz (E 131); Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber Lavendelöl oder einem der sonstigen Bestandteile; Kinder und Heranwachsende unter 18 Jahren; Schwangerschaft; Stillzeit. **Nebenwirkungen:** Häufig wurden Aufstoßen (7 % der Patienten) und Übelkeit¹ (2 % der Patienten) beobachtet. Die Übelkeit tritt meistens vorübergehend auf oder kann vorübergehend unter der Behandlung verstärkt werden.

gewonnen. Seine wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe, Linalool und Linalylacetat, stellen das Gleichgewicht der Botenstoffe der Reizverarbeitung und Reizweiterleitung wieder her. Dadurch wird die Reizfilterfunktion im zentralen Nervensystem wieder hergestellt. Als Folge werden die kreisenden Gedanken gestoppt, Angstgefühle und innere Unruhe beseitigt. Dadurch verbessert sich die Schlafqualität der Patienten signifikant. Im Gegensatz zu herkömmlichen Schlaf- und Beruhigungsmitteln machen die in Lasea® enthaltenen Wirkstoffe jedoch nicht müde.

Neuronale Übererregbarkeit Die Verbesserung der Reizfilterfunktion bewirken die beiden Inhaltsstoffe

Nachgewiesene Wirkung Der Nutzen, den Patienten von der Einnahme haben, ist in mehreren klinischen Studien belegt. In einer doppelblinden, placebokontrollierten Studie an mehr als 220 Patienten, die an ängstlicher Unruhe litten, zeigte sich eine signifikante angstlösende Wirkung innerhalb von 14 Tagen. Dadurch verbesserte sich auch die Schlafqualität der Patienten. Zudem hatten die mit Lasea® behandelten Patienten eine signifikant höhere Lebensqualität. Eine weitere Untersuchung verglich die angstlösende Wirkung des auf diesem besonderen Lavendelöl basierenden pflanzlichen Arzneimittel und dem Benzodiazepin Lorazepam in der Einstiegsdosierung von 0,5 Milligramm. Beide

¹ Übelkeit trat in einer Vergleichsgruppe, die mit einem Scheinmedikament behandelt wurde, bei 2,8 % der Patienten auf.
Spitzner Arzneimittel – Ettlingen