

Angst macht unruhig, raubt den Schlaf und beeinträchtigt die Lebensqualität. Auf der Suche nach „sanfter Hilfe“ gegen die fortwährend kreisenden Gedanken kommen viele Betroffene in die **Apotheke**.

# Wenn das Gedankenkarussell kreist

**I**nnere Unruhe, diffuse Angstgefühle, Nervosität: Störungen des psychischen Befindens sind für Betroffene fast immer eine enorme Belastung. Denn einerseits schränken die Symptome die Lebensqualität und Alltagsaktivität häufig stark ein, andererseits handelt es sich dabei um echte Tabuthemen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft.

Dass es sich um ein Phänomen von großer gesellschaftlicher Relevanz handelt, sieht man auch an der breiten medialen Berichterstattung zu Themen wie Depression, Stress oder Burnout. Epidemiologische Studien bestätigen dies eindrucksvoll. Nach einer repräsentativen Online-Umfrage (TNS-Infratest) aus dem Jahr 2011 leiden 22 Prozent der erwachsenen Deutschen sehr häufig oder häufig unter Symptomen wie innerer Unruhe, Tagesnervosität, Angstgefühlen und Schlafstörungen. Vergleicht man die aktuelle Untersuchung mit ähn-

lichen Studien aus vergangenen Jahren, so wird deutlich: Störungen des psychischen Befindens sind weiter auf dem Vormarsch. Gründe hierfür dürften unter anderem die immer schnellere Verbreitung von immer mehr Informationen und der Druck auf den Einzelnen durch die Auswirkungen einer globalisierten Welt sein. Viele von diffusen Angstgefühlen Gepeinigte vertrauen sich im ersten Schritt näheren Angehörigen oder Freunden an. Zahlreiche versuchen auch durch Aktivitäten – wie beispielsweise lesen, fernsehen, Spaziergänge in der Natur oder Beschäftigung mit einem Haustier – Entspannung oder zumindest Ablenkung von den belastenden Themen zu finden, um die ihre Gedanken ständig kreisen. Wenn dies nicht den gewünschten nachhaltigen Erfolg zeigt, suchen viele Betroffene in der Apotheke fachkundige Hilfe. Statistisch gesehen leidet jeder Fünfte Ihrer Kunden unter innerer Unruhe, Nervosität,

Angstgefühlen und daraus resultierenden Schlafstörungen. Insbesondere bei diffusen Angstgefühlen fällt es Kunden jedoch oft schwer, ihr belastendes Problem auch direkt zu schildern. Deshalb „kaschieren“ sie die eigentliche Problematik nicht selten hinter Aussagen wie:

- „Ich bin irgendwie ständig nervös.“
- „Ich komme nicht mehr richtig zur Ruhe.“
- „Ich fühle mich ständig angespannt.“
- „Meine Sorgen belasten mich sehr.“
- „Meine Gedanken kreisen ständig um das gleiche Thema.“
- „Nachts wache ich auf und dann lassen mich meine Sorgen nicht mehr einschlafen.“
- „Ich kann mich tagsüber oft nicht richtig konzentrieren, weil ich den Kopf nicht mehr frei bekomme.“



**Unruhe mit Folgen** Neurophysiologisch liegt die Ursache für permanent kreisende Gedanken an einer gestörten Reizfilterfunktion. Durch eine Überflutung von Reizen können im Nervensystem wichtige Botenstoffe der Reizverarbeitung aus dem Gleichgewicht geraten. Folge daraus ist eine ständige Übererregung der Nervenzellen.

Mediziner sprechen in diesem Zusammenhang auch von subsyndromaler oder unterschwelliger Angststörung. Im Vergleich zur generalisierten Angststörung (Generalised Anxiety Disorder, kurz GAD), einer schwerwiegenden psychischen Erkrankung, deren Behandlung unbedingt in die Hände des Facharztes gehört, ist die Symptomatik der subsyndromalen Angststörung eher milde. Die Notwendigkeit einer psychotherapeutischen und/oder medikamentösen Therapie wird deshalb selbst von Ärzten nicht immer erkannt. Hinzu kommt, dass viele Be-

troffene den Gang in die Arztpraxis scheuen. Sei es, weil ihnen ihre Ängstlichkeit peinlich ist oder weil sie befürchten, der Mediziner könne stark wirksame Beruhigungsmittel mit hohem Nebenwirkungs- und Abhängigkeitspotenzial verordnen. Doch obwohl sich viele von ängstlicher Unruhe Geplagte nicht in die Arztpraxis wagen, ist ihr Leidensdruck doch enorm. Denn die tückischen Symptome wie Nervosität, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Tagesmüdigkeit sind quälend. Oft klagen Menschen mit übersteigertem Angstempfinden mit der Zeit auch über psychosomatische Beschwerden – etwa chronische Kopf- und Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Herzklopfen oder Magen- und Darmprobleme. Nicht ausgeschlossen, dass sich die Problematik im Laufe der Zeit verschärft: Wird eine Angststörung beharrlich ignoriert und nicht behandelt, treten bei fast der Hälfte der Betroffenen Folge-

krankheiten wie depressive Verstimmungen oder Depressionen auf. So weit darf es nicht kommen.

**Hilfe aus der Apotheke** Wenn Kunden mit Beschwerden wie schlechtem Schlaf, innerer Unruhe und unterschwelligem Angstgefühlen hilfesuchend in die Apotheke kommen, können ihnen unterschiedliche Präparate empfohlen werden, je nachdem welche Symptomatik vorherrscht. Stehen Schlafstörungen im Vordergrund, ist beispielsweise die vorübergehende Therapie mit sedierenden Antihistaminika wie Diphenhydramin oder Doxylamin möglich. Hier sollten Sie im Beratungsgespräch jedoch unbedingt darauf hinweisen, dass diese Medikamente nur für die kurzzeitige Anwendung vorgesehen sind und die Gefahr eines Hangover-Effekts, also einer Nachwirkung am nächsten Morgen, besteht. Auch auf Kontraindikationen sollten Sie aufmerksam machen. ►

► Alternativen zu müde machenden Antihistaminika sind pflanzliche Sedativa mit Extrakten aus Hopfenzapfen, Baldrianwurzel, Passionsblumenkraut und/oder Melissenblättern. Klagt der Kunde außerdem über seelische Verstimmungen, ist ein Kombinationspräparat empfehlenswert, das zusätzlich Johanniskraut enthält. Pflanzliche Sedativa haben vergleichsweise geringe Nebenwirkungen, wirken am nächsten Morgen nicht nach und bergen kein Suchtrisiko. Auch die Anwendung von homöopathischen Komplexmitteln ist bei Schlafstörungen und innerer Unruhe eine häufige Empfehlung der Apothekenmitarbeiter.

**Natürlicher Angstlöser** Klagt der Kunde aber nicht nur über schlechten Schlaf, sondern auch über diffuse Angstgefühle oder sich ständig wiederholende, beängstigende Gedanken, so braucht er ein Mittel, das ihn auch am Tag zur Ruhe kommen lässt – ein Präparat, das das Gedankenkarussell endlich stoppt! Bewährt hat sich dann ein relativ neues, rezeptfreies pflanzliches Arzneimittel, das als Wirkstoff ein patentiertes Lavendelöl (Silexan®) enthält und für Patienten ab 18 Jahren zugelassen ist (Handelsname: Lasea®). Im Gegensatz zu Schlafmitteln machen seine Wirkstoffe nicht müde, sondern bringen das überreizte unruhige Nervensystem wieder in Balance. Wenn Sie wissen wollen, ob Ihr Kunde ein „Kandidat“ für Lasea® ist, dann sollten Sie folgende Schlüsselfrage stellen: „Haben Sie oft das Gefühl, dass sich Ihre Gedanken im Kreis drehen?“ Nickt der Kunde zustimmend, ist das Präparat eine gute Therapieoption.

Verantwortlich für die angstlösende (anxiolytische) Wirkung ist das patentierte Öl aus dem schmalblättrigen Arzneilavendel, lateinisch *Lavandula angustifolia*. Für die Gewinnung werden ausgesuchte Pflanzen in der französischen Haute Provence unmittelbar nach der Ernte einem schonenden Destillationsverfahren unterzogen. Die Anforderungen des

Europäischen Arzneibuches hinsichtlich der Konzentration und Reinheit der Inhaltsstoffe werden deutlich übertroffen. Die Rohstoffauswahl und das Herstellungsverfahren gewährleisten außerdem, dass die Qualität und der Gehalt der wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe Linalool und Linalylacetat stets gleichbleibend hoch sind.

Lasea® wirkt im System der Reizverarbeitung in den Nervenzellen des limbischen Systems. Dort sorgen die Inhaltsstoffe des patentierten Lavendelöls dafür, dass der übermäßige Calciumstrom in die Nervenzellen gebremst wird. Dadurch werden weniger erregende Botenstoffe freigesetzt und das System der Reizweiterleitung kommt wieder ins Lot. Ergebnis: Die gestörte Reizfilterfunktion verbessert sich, das Nervenzellsystem kommt zur Ruhe.

**DER SCHMALBLÄTTRIGE ARZNEILAVENDEL**

wird auch Echter Lavendel (lat. *Lavandula angustifolia*) genannt und zu medizinischen Zwecken verwendet. Sein Verwandter, der breitblättrige Lavendel (lat. *Lavandula latifolia*), auch Großer Speik genannt, wird hingegen vornehmlich für die Seifenherstellung genutzt. In der Parfümproduktion wird der Hybridlavendel (lat. *Lavandula hybrida*), eine Kreuzung des Speik- und des Arzneilavendel, verarbeitet.

**Wirksam, sicher, verträglich** Dass das pflanzliche Arzneimittel hält, was es verspricht, haben unter anderem zwei doppelblinde, placebokontrollierte Studien, eine Vergleichs- und eine offene Studie mit insgesamt mehr als 1700 Probanden eindrucksvoll bewiesen. So hat sich unter anderem gezeigt, dass das Lavendelölpräparat die Schlafqualität im Vergleich zu Placebo signifikant verbesser-

tern konnte. Und auch die anxiolytische Wirkung wurde bestätigt. Es konnte demonstriert werden, dass Lavendelöl ähnlich angstlösend wirkt wie das verschreibungspflichtige Beruhigungsmittel Lorazepam in der Einstiegsdosierung von 0,5 Milligramm.

Im Vergleich zu vielen chemisch-synthetischen Schlaf- und Beruhigungsmitteln hat das Lavendelölpräparat deutliche Vorteile: Es ist gut verträglich, macht weder müde noch abhängig und auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind nicht bekannt. Die Wirksamkeit oraler Kontrazeptiva wird nicht beeinträchtigt. Nebenwirkungen sind selten und milde. Einige Patienten berichten nach der Einnahme über einen leichten Lavendelgeruch oder ein Aufstoßen. Aufgrund seiner Sicherheit und guten Verträglichkeit können die Kapseln über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, ohne dass dadurch andere Organfunktionen beeinträchtigt werden. Darauf können Sie im Beratungsgespräch hinweisen und so auch kritische oder ängstliche Kunden, die Nebenwirkungen befürchten, überzeugen.

Bei der Abgabe der Lavendelölkapseln sollten Sie Ihren Kunden außerdem ein paar nützliche Hinweise mit auf den Weg geben. Erläutern Sie, dass nur ein Mal am Tag eine 80-Milligramm-Weichkapsel eingenommen werden muss – und zwar am besten zu einer Mahlzeit mit einem Glas stillem Wasser. Bereits nach wenigen Tagen können Ihre Kunden mit einem Wirkeintritt rechnen, bis das Arzneimittel seine volle Wirkung entfaltet, können jedoch bis zu zwei Wochen vergehen. Und dann können von Angstgefühlen und innerer Unruhe gepeinigten Kunden aufatmen: Die Angst löst sich und die Schlafqualität verbessert sich. ■

Dr. Petra Kreuter, 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 Übelkeit<sup>1</sup> (2 % der Patienten) beobachtet. Die Übelkeit tritt meistens vorübergehend auf oder kann vorübergehend unter der Behandlung verstärkt werden.

<sup>1</sup> Übelkeit trat in einer Vergleichsgruppe, die mit einem Scheinmedikament behandelt wurde, bei 2,8 % der Patienten auf.

Spitzner Arzneimittel – Ettlingen

# PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

## KURZQUIZ

### Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel zum Thema, notieren Sie die Buchstaben der richtigen Antworten auf einer Karte und schicken Sie diese an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Stichwort:

»Ängstliche Unruhezustände«

Postfach 1180

65837 Sulzbach (Taunus)

Fax: 0 61 96/76 67-269

E-Mail: [gewinnspiel@pta-aktuell.de](mailto:gewinnspiel@pta-aktuell.de)

Einsendeschluss ist der  
31. März 2012

Bitte Adresse der  
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die W. Spitzner Arzneimittelfabrik GmbH weitergegeben wird.

## Das können Sie gewinnen

### 1. bis 10. PREIS:

Machen Sie Urlaub vom Alltag mit unseren Wohlfühl-Sets! Inhalt: Eine entspannende Duschschaum Creme, eine intensiv feuchtigkeitsspendende Körperlotion sowie ein hochwertiges Gästetuch in einer attraktiven Metallbox.



Die Preise wurden von der W. Spitzner Arzneimittelfabrik GmbH zur Verfügung gestellt.



## GEWINNSPIEL Ängstliche Unruhezustände



1. Welche Symptome treten bei ängstlichen Unruhezuständen besonders häufig auf?

- A kreisende Gedanken und innere Unruhe.
- B Übelkeit und Gewichtsverlust.
- C Atembeschwerden und Zittern.

2. Die Inhaltsstoffe des patentierten Lavendelöls in Lasea® sorgen dafür, dass ...

- A der Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen besser funktioniert.
- B neue, von Natur aus weniger erregbare Nervenzellen gebildet werden.
- C der übermäßige Calciumeinstrom in die Nervenzellen gebremst wird.

3. Wie lautet der lateinische Name des schmalblättrigen Arzneilavendels, der in Lasea® enthalten ist?

- A *Lavandula hybrida*
- B *Lavandula angustifolia*
- C *Lavandula latifolia*