

Ausgleich im Alltag

Zugegeben: Erschöpft und ausgelaugt zu sein, am Rande der Belastungsgrenze zu stehen und das ungute Gefühl zu haben, mit alltäglichen Aufgaben überfordert zu sein, ist nicht gerade „gesellschaftsfähig“. Denn was in unserer schnelllebigen, multimedialen Welt zählt, sind Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Ausdauer. Wer sich da als erschöpft und überfordert outet, gerät schnell ins Abseits. Deshalb werden wohl auch nur die wenigsten Kunden in die Apotheke kommen und frei heraus zugeben: „Ich bin mit meinen Kräften am Ende und brauche etwas dagegen!“ Erschwerend kommt hinzu, dass viele Kunden gar nicht wis-

sen, dass es in der Apotheke natürlich wirksame, homöopathische Kombinationspräparate (z. B. Manuia®) gibt, die bei Erschöpfungszuständen für neue Energie sorgen und so die Leistungsfähigkeit steigern können. Und zwar auf sanfte Weise – also ohne die bekannten und von vielen Kunden gefürchteten Nebenwirkungen klassischer Psychopharmaka.

Für Sie als PTA bedeutet das: Gestresste Kunden zu erkennen und im Beratungsgespräch auf die Chancen homöopathischer Kombinationspräparate hinzuweisen, erfordert einen geschulten Blick und viel Einfühlungsvermögen. Doch Ihr Einsatz lohnt sich: Denn erschöpfte Kunden werden dankbar für ein offenes Ohr, eine gute Beratung und ein sanft-wirksames Arzneimittel sein, das den Stress zwar nicht vertreiben, aber die damit verbundenen psychischen und physischen Beschwerden lindern kann.

Stresskunden erkennen Zu negativem Stress (Disstress) kommt es, wenn es im Leben über einen längeren Zeitraum an Erholungsphasen und Ruhepausen mangelt. Anders ausgedrückt: Wenn auf Anspannung keine Entspannung folgt. Disstress wird von Betroffenen als bedrohlich und überfordernd wahrgenommen und kann auf Dauer zu einem echten Gesundheitsrisiko werden. Denn erwiesenermaßen begünstigt er zahlreiche Erkrankungen, darunter De-

pressionen und Herz-Kreislauf-Leiden. Wichtige Warnsignale, die auf Stress und Überforderung hinweisen können, sind Symptome wie

- Nervosität und innere Unruhe,
- Reizbarkeit,
- Antriebslosigkeit,
- Ein- und Durchschlafstörungen,
- körperliche und seelische Erschöpfung,
- nachlassende Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Hinzu kommen oft körperliche Beschwerden, typisch sind unter anderem

- Muskelverspannungen,
- Verdauungsbeschwerden,
- Kopfschmerzen.

Klagt ein Apothekenkunde über eines oder mehrere der genannten Symptome, sollten Sie immer auch an Stress und Überforderung als Auslöser denken. Im Beratungsgespräch können Sie dann auf wirksame, aber gleichzeitig gut verträgliche Arznei-

KURZ & KNAPP

Homöopathische Kombinationsmittel sind ...

- + zugelassene, qualitätskontrollierte Präparate mit klar definierter Indikation,
- + gut für die Selbstmedikation geeignet,
- + meist wirksam gegen mehrere Symptome eines Beschwerdebildes,
- + einfach zu dosieren,
- + für Kunden ohne homöopathische Vorkenntnisse geeignet.

Erschöpft, überfordert, ständig unter Strom: Apothekenkunden, denen es im Alltag so ergeht, können von **homöopathischen Kombinationspräparaten** profitieren, die für Ausgeglichenheit und neue Energie sorgen.



© DHU

mittel hinweisen, die die Ausgeglichenheit fördern.

Hilfe aus der Natur Für die Selbstmedikation kommen – abhängig von der individuell vorherrschenden Symptomatik – unterschiedliche Präparate infrage. Phytopharmaka mit Baldrianwurzel, Passionsblumenkraut, Hopfenzapfen und Melissenblättern wirken in erster Linie beruhigend und schlaffördernd. Eine pflanzliche Therapieoption bei innerer Unruhe durch diffuse Angstgefühle sind Lavendelölpräparate.

Über ein besonders breites Wirkungsspektrum verfügen **homöopathische Kombinationspräparate** wie Manuia®, die die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren, neue Energie verleihen und durch die spezielle Wirkstoffkombination gegen unterschiedliche Stresssymptome mobil machen können: Auf natürliche Weise fördern sie einerseits die Ausgeglichenheit, verfügen aber auch über einen aufbauenden und somit

die Leistungsfähigkeit steigernden Effekt. Berichtet ein Kunde beispielsweise darüber „nachts oft wach zu liegen und tagsüber müde zu sein“, „gar nicht mehr richtig abschalten zu können“ oder „im Alltag häufig nervös und schnell auf 180 zu sein“, ist Manuia® eine geeignete Therapieoption.

Tipp: Das homöopathische Kombinationspräparat kann auch eine gute Zusatzempfehlung sein, wenn ein Kunde über Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, nervösen Magen oder Schlafstörungen klagt und deshalb ein Analgetikum, Stomachikum oder Sedativum kaufen möchte. Hier sollten Sie nachfragen, beispielsweise so: „Treten die Beschwerden vor allem dann auf, wenn Sie angespannt sind oder unter Zeitdruck stehen?“ „Verstärken sich die Beschwerden durch Stress?“ Nickt der Kunde zustimmend, bietet es sich an, auf das breite Leistungsspektrum und die gute Verträglichkeit von Manuia® hinzuweisen.

Gesunde Kombination Seine ausgleichende und kräftigende Wirkung beruht auf der bewährten Kombination der homöopathischen Wirkstoffen Damiana Urtinktur und Panax ginseng in Verbindung mit Acidum phosphoricum D2 und Ambra D3. **Damiana** ist ein Malvengewächs, das in Süd- und Mittelamerika beheimatet ist. Bereits vor über 1300 Jahren schätzten die Maya die leistungssteigernde Wirkung der Heilpflanze, die auch in der Homöopathie auf eine lange Tradition zurückblickt. Klassische Einsatzgebiete sind körperliche und geistige Erschöpfungszustände, Überarbeitung und Stress. Um die Wirkstoffe der Heilpflanze zu extrahieren, wird aus den getrockneten, abgerebelten Blättern, Blüten und jungen Teilen der Sprossachse zur Blütezeit eine homöopathische Urtinktur gewonnen. **Panax ginseng**, auch als asiatischer Ginseng bezeichnet, kommt vor allen in den Gebirgs- und Waldregionen im nördlichen Korea, im nordöst-

Zusammensetzung:
1 Tablette enthält: Wirkstoffe: Damiana Ø 75 mg, Panax ginseng Ø 25 mg, Acidum phosphoricum Trit. D2 25 mg, Ambra Trit. D3 25 mg. Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph.Eur.), Weizenstärke.
Anwendungsgebiete:
Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: Nervöse Beschwerden und Erschöpfungszustände (Neurasthenie) mit körperlicher und geistiger Leistungsminderung.
Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit (Allergie) gegen einen der Wirkstoffe, Weizenstärke oder einen der anderen Bestandteile von Manuia®.
Nebenwirkungen: Bei empfindlichen Personen können Übelkeit, Magenbeschwerden und leichter Durchfall auftreten. Weizenstärke kann Überempfindlichkeitsreaktionen hervorrufen. Hinweis: Bei Einnahme eines homöopathischen Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschwerden vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). In diesem Fall sollten Sie das Arzneimittel absetzen und Ihren Arzt befragen.

DHU Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe

► lichen China und im südöstlichen Sibirien vor. Aus den getrockneten Wurzeln, die mit etwas Fantasie an eine menschliche Gestalt erinnern, wird der Wirkstoff gewonnen. Typischerweise wird Ginseng zur allgemeinen Stärkung und Kräftigung bei Schwächezuständen, Erschöpfung sowie bei nachlassender Konzentrations- und Leistungsfähigkeit eingesetzt. Seit Jahrtausenden spielt er in der chinesischen Medizin eine wichtige Rolle.

Bestätigte Wirksamkeit Eine aktuelle Anwendungsbeobachtung aus dem letzten Jahr konnte den therapeutischen Nutzen von Manuia® belegen. An der prospektiven, multizentrischen, nicht interventionellen Beobachtungsstudie nahmen in 76 Arztpraxen 420 Patienten teil. Sie litten unter nervösen Beschwerden und Erschöpfungszuständen mit geistiger

nis: Die Mediziner konnten eine signifikante Verbesserung des klinischen Gesamteindrucks nach der Behandlung mit Manuia® nachweisen. Die Lebensqualität der Patienten wurde gesteigert und die Studienteilnehmer waren deutlich häufiger in der Lage, ihren täglichen Verpflichtungen im Arbeits-, Sozial- und Familienleben nachzukommen. Die therapeutischen Effekte traten bereits nach durchschnittlich sieben Tagen Therapie auf. Die Verträglichkeit des Präparates wurde in fast allen Fällen als gut oder sehr gut bewertet. Ähnlich positive Ergebnisse hatte bereits eine Befragung von Ärzten für Naturheilverfahren und Heilpraktikern wenige Monate nach der Einführung von Manuia® im Jahr 2008 ergeben: 88 Prozent der Ärzte und Heilpraktiker bestätigten dem Präparat eine sehr gute beziehungsweise gute Wirksamkeit.

guten Verträglichkeit kann das Präparat auch längerfristig eingenommen werden, ohne dass ernsthafte Nebenwirkungen oder Gewöhnungseffekte befürchtet werden müssen. Hierin liegt ein großer Vorteil homöopathischer Arzneimittel gegenüber vielen chemisch-synthetischen Präparaten.

Bei der Abgabe sollten Sie auch auf die richtige Dosierung hinweisen.

- **bei akuten Beschwerden** halbstündlich bis stündlich je eine Tablette (bis zu sechs Mal täglich) im Mund zergehen lassen.
- **bei chronischen Beschwerden** ein bis drei Mal täglich eine Tablette im Mund zergehen lassen.

Von selbst versteht sich, dass Sie Kunden bei anhaltender Erschöpfung dringend zum Arztbesuch raten sollten. Denn nicht immer lassen sich Symptome wie nachlassende Leistungsfähigkeit und Antriebslosigkeit auf Stress und Zeitdruck zurückführen. Manchmal kann sich dahinter auch ein ernsthaftes organisches Leiden verbergen, das ursächlich behandelt werden muss.

Doch auch, wenn es „nur“ der Stress ist, der das Leben überschattet und zu physischer und psychischer Erschöpfung führt, so ist es allein mit der medikamentösen Therapie nicht getan. Mittelfristig müssen gestresste Zeitgenossen umdenken und Strategien entwickeln, um dem äußerst ungesunden Dauerdruck zu entkommen. Maßnahmen wie Sport, gezielte Entspannungstechniken und ein besseres Zeitmanagement können helfen, künftig auch in stressreichen Zeiten ausgeglichen zu bleiben. Ermutigen Sie Ihre Kunden im Beratungsgespräch, sich den Problemen zu stellen, die sich hinter Symptomen wie innerer Unruhe, Gereiztheit und Erschöpfung verbergen. Erste Ansprechpartner in Sachen „Stressbewältigung“ können der Hausarzt und die Krankenkasse sein. ■

Dr. Petra Kreuter, Redaktion

POTENZIELLE KUNDEN FÜR MANUIA®

Meist sind die persönlichen Lebensumstände dafür verantwortlich, dass sich Menschen überfordert und so sehr unter Druck fühlen, dass es zu typischen Erschöpfungssymptomen kommt. Für Sie als PTA bedeutet das: Bei Menschen, die von Manuia® profitieren können, handelt es sich um eine heterogene Kundengruppe – beispielsweise um folgende Typen:

- **Die Überlastete:** Frau A. (33) ist berufstätig und Mutter von zwei Kindern. Die Doppelbelastung zehrt an ihren Kräften, im Alltag stößt sie häufig an ihre Grenzen. Deshalb klagt sie über Stress, fühlt sich ausgelaugt und erschöpft.
- **Der Ruhelose:** Herr B. (49) ist leitender Angestellter und arbeitet mindestens 60 Stunden pro Woche, oft auch am Wochenende. Seine Gedanken kreisen ständig um den Job, er fürchtet sich vor Arbeitsplatzverlust. Im Beratungsgespräch berichtet er von Nervosität und sagt, dass er nicht mehr abschalten kann.
- **Der Nervöse:** Herr C. (26) studiert Jura, zweifelt aber an seinen Fähigkeiten und leidet unter enormer Prüfungsangst. Um bloß nicht zu versagen, lernt er nächtelang, leidet unter Schlafstörungen und ist tagsüber oft gereizt.
- **Die Erschöpfte:** Frau D. (72) ist Rentnerin, aber trotzdem ständig im Einsatz. Schließlich muss sie sich um ihren kranken Mann und um die Enkel kümmern – und im Haushalt bleibt die Arbeit liegen. Frau D. ist frustriert, innerlich unruhig und schläft schlecht.

und körperlicher Leistungsminde- rung. Die behandelnden Ärzte bewerteten die Beschwerden zu Therapiebeginn und nach einer etwa dreiwöchigen Behandlung mit dem homöopathischen Präparat. Ergeb-

Tipps für die Beratung Weisen Sie im Gespräch darauf hin, dass Manuia® hilft, die Anforderungen des Alltags wieder besser bewältigen zu können, ohne dabei müde oder gar abhängig zu machen. Aufgrund der

PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

KURZQUIZ

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel
ab Seite 78, notieren Sie
die Buchstaben der richtigen
Antworten auf einer Karte
und schicken Sie diese an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Stress & Erschöpfung«
Postfach 1180
65837 Sulzbach (Taunus)
Fax: 0 61 96/76 67-269
E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Einsendeschluss ist der
30. Juni 2012

Bitte Adresse der
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe
sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Aus-
schluss 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 Deutsche Homöopathie-Union
weitergegeben wird.

Das können Sie gewinnen

1. bis 20. PREIS:

Freuen Sie sich auf jeweils einen 15-Euro-Gutschein
von Douglas und gönnen Sie sich etwas Schönes aus
den Themenwelten Düfte, Parfum, Make-Up, Haar-
pflege, Home oder Schmuck.



GEWINNSPIEL Stress & Erschöpfung

1. Eine aktuelle Beobachtungsstudie mit Manuia® hat gezeigt, dass ...

- A** sich die Schlafqualität nach etwa vierwöchiger Einnahme langsam verbesserte.
- B** sich der klinische Gesamteindruck der Patienten nach etwa dreiwöchiger Behandlung signifikant verbessert hatte.
- C** das Präparat von 60 Prozent der Probanden als wirksam bewertet wurde.



2. Welche Einnahmeempfehlung für Manuia® können Sie Ihren Kunden geben? Die Tabletten ...

- A** im Mund zergehen lassen, nicht schlucken.
- B** mit ausreichend kaltem Wasser schlucken.
- C** vor den Mahlzeiten einnehmen.

3. Welchen generellen Vorteil haben homöopathische Komplexmittel?

- A** Durch die Kombination verschiedener Einzelmittel tritt die Wirkung schneller ein.
- B** Aufgrund der klar definierten Indikation sind sie gut für die Selbstmedikation geeignet.
- C** Sie sind preiswerter als chemisch-synthetische Arzneimittel.

