



© SbytovaMN / iStock / Getty Images

Sozial überlastet

Sozialer Stress ist allgegenwärtig: Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, überall begegnet man ihm. Auf Dauer kann er zu ernsthaften psychischen Problemen wie Schlafstörungen, Ängsten oder Depressionen führen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt und spekuliert, dass im Jahr 2020 jede zweite Krankmeldung auf

diese Ursache zurückzuführen ist. Heutzutage scheinen es häufig psychosoziale Auslöser zu sein, die das körperliche System aktivieren und den Menschen anfällig für stress-assoziierte Erkrankungen machen.

Individuum - Beziehungen - Umwelt Der Mensch ist ein soziales Wesen und auf den Kontakt und die Gemeinschaft mit seinen Mitmenschen angewiesen. Er lebt im ständigen Wechselspiel mit verschiedenen Personen sowie mit der Umwelt

– Störungen in diesem System können gravierende Folgen haben. Die Gegenwart anderer hat somit nicht nur positive Auswirkungen, denn es ist anstrengend, sich ständig anzupassen und zu reagieren. Viele Stressoren des Alltags sind folglich ►

Da brummt das Erkältungsgeschäft!



Doppelherz system
GRIPPAL COMPLEX
DoppelherzPharma
200 mg/30 mg Filmtabletten
Ibuprofen/Pseudoephedrinhydrochlorid
BEI SCHNUPFEN MIT ERKÄLTUNGSBEDINGTEN SCHMERZEN UND/ODER FIEBER
10 Filmtabletten

Mit kraftvoller
360° POS-
Unterstützung
für Sie

NEU: Die bärenstarke Alternative – GRIPPAL COMPLEX von Doppelherz system

- Arzneimittel mit 200 mg **Ibuprofen** + 30 mg **Pseudoephedrinhydrochlorid**
- Wirksam gegen Erkältungssymptome wie **Schnupfen, Fieber und erkältungsbedingte Schmerzen**



(10 Filmtabl.) PZN: 14227635
(20 Filmtabl.) PZN: 14227641



system

GRIPPAL COMPLEX DoppelherzPharma 200 mg/30 mg Filmtabletten. Für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren. **Wirkstoffe:** Ibuprofen, Pseudoephedrinhydrochlorid. **Zusammensetzung:** 1 Filmtbl. enth. 200 mg Ibuprofen und 30 mg Pseudoephedrinhydrochlorid. **Sonst. Bestandt.:** Tablettkern: Mikrokristalline Cellulose, Calciumhydrogenphosphat, Croscarmellose-Natrium, Maisstärke, Hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) **Filmüberzug:** Hypromellose, Macrogol 400, Talkum, Titandioxid (E 171), Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O (E 172). **Anwendungsgebiet:** Zur symptomatischen Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen bei Schnupfen mit erkältungsbedingten Schmerzen und/oder Fieber bei Erw. und Jugendl. ab 15 Jahren. **Gegenanz:** Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe; Kindr. u. Jugdl. jünger als 15 Jahre; Schwangerschaft (3. Schwangerschaftsdrittel); Stillzeit; wenn in der Vergangenheit gegen Acetylsalicylsäure oder and. nichtsteroid. Entzündungshemmer mit allerg. Reaktion od. Atemnot, Asthma, Hautausschlag, juckender, laufender Nase oder Schwellungen im Gesicht reagiert wurde; bei bestehend. od. in der Vergangenheit. wiederholt aufgetret. Magen/Zwölffingerdarm-Geschwüre od. Blutungen (mind. zwei untersch. Episoden nachgewiesener Geschwüre oder Blutungen); bei Magen-Darm-Blutung od. -Durchbruch in der Vorgeschichte im Zusammenh. mit einer vorherigen Therapie mit nichtsteroid. Entzündungshemmern; schwere Leber- oder Nierenfunktionsstörung; schwere Herzschwäche; schwere Herz- oder Kreislauf-Probleme, Schilddrüsenüberfunkt., Diabetes oder Phäochromozytom; Herzinfarkt, Schlaganfall od. Krampfanfälle in der Vergangenheit.; bestehendes Schlaganfallrisiko; ungeklärte Blutbildungsstör., erhöhter Augeninnendruck; Schwierigk. beim Wasserlassen in Zusammenh. mit Prostataprobl.; system. Lupus erythematodes (SLE); Anw. von and. Arzneim. zum Abschwellen der Nasenschleimhaut (z. B. Phenylpropanolamin, Phenylephrin, Ephedrin, Xylometazolin oder Oxymetazolin); Methyphenidat, Arzneimittel gegen Depressionen, wie nichtselekt. MAO-Hemmer (z. B. Iproniazid) od. wenn diese in den letzten 14 Tagen eingenommen wurden. **Nebenwirk.:** b. Anzeichen einer Magen- od. Darm-Blutung wie hellroter Stuhl, schwarzer Teerstuhl, Erbrechen von Blut od. von schwarzen Teilchen, die wie Kaffeesatz aussehen oder Anzeichen einer schwerw. allergischen Reaktion wie z. B. starke Hautausschläge, Abschälen, Schuppen- od. Blasenbildung der Haut, Schwellungen im Gesicht, ungeläutes pfeifendes Atemgeräusch, Atemnot od. Neigung zu Blutergüssen Einnahme d. Arzneim. beenden u. ärztl. Rat einholen. **Häufig** Verdauungsstör., Bauchbeschw. od. -schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, geringfüg. Blutverlust im Magen-Darm-Trakt, der in seltenen Fällen zu Blutarmut führt. **Gelegentlich** Überempfindlichkeitsreakt. mit Nesselsucht, Juckreiz und Asthmaanfällen (mit Blutdruckabfall); zentralnervöse Störungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Erregung, Reizbar. oder Müdigk.; Sehstörungen; Geschwüre im Magen-Darm-Bereich, manchmal mit Blutungen und Durchbruch, Entzünd. der Magenschleimhaut, Entzünd. der Mundschleimhaut mit Geschwüren, Verschlimmerung einer Colitis und von Morbus Crohn, verschiedenart. Hautausschläge. **Selten** Ohrgeräusche; Schlaflosigk.; Nervosität, Angst, Unruhe, Zittern, Halluzinationen; Verschlimmerung von Asthma oder Überempfindlichkeitsreakt. mit Kurzatmigkeit; Nierengewebsschädigungen, erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut. **Sehr selten** Verschlimmerung infekt. Entzündungen (z. B. nekrot. Faszitis), asept. Meningitis bei Pat. mit vorbesteh. Autoimmunerkrank. (system. Lupus erythematodes [SLE], Mischkollagenose), Störungen der Blutbildung; schwere allergische Reakt.; psychot. Reakt. und Depression; Bluthochdruck, Herzklappen, Herzschwäche, Herzinfarkt; Entzünd. der Speiseröhre od. der Bauchspeicheldrüse, diaphragmaart. Vereng. im Darm; Leberfunktionsstör., Leberschäden, vor allem bei Langzeitbehandlung, Leberversagen, akute Leberentzündung; schwere Hautreaktionen einschließlich Hautausschlag mit Rötung und Blasenbildung (z. B. Stevens-Johnson-Syndrom und toxische epidermale Nekrolyse/Lyell-Syndrom), Haarausfall, schwere Hautinfekt. und Weichteilkomplik. bei Windpocken (Varizella-Zoster-Infektion); erhöhtes Serumkreatinin, Ödeme (insb. b. Pat. mit arteriellem Bluthochdruck oder Nierenfunktionsstör.), nephrotisches Syndrom, interstitielle Nephritis, akutes Nierenversagen. **Häufigkeit nicht bekannt** Verhaltensstör.; Schlaganfall, Krampfanfälle, Kopfschmerzen; Herzklappen, schneller Herzschlag, Brustschmerz, Herzrhythmusstör.; Bluthochdruck; Mundtrockenheit, Durst, Übelkeit, Erbrechen; Hautausschlag, Nesselsucht, Juckreiz, übermäßiges Schwitzen; Schwierigk. b. Wasserlassen; Entzündung des Dickdarms aufgr. unzureich. Blutversorg. (ischämische Kolitis); B. plötzl. einsetzendem Fieber, Rötung der Haut oder vielen kleinen Pusteln (mögl. Anz. einer AGEF) innerh. der ersten 2 Tage der Beh. Einnahme d. Arzneim. Beenden u. ärztl. Rat einholen. **Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- und Gebrauchsinfo. Apothekenpflichtig.** Doppelherz Pharma GmbH, Schleswiger Straße 74, D-24941 Flensburg, Stand 04/2019

► sozialer Natur, sie entstehen vor allem, wenn ein Individuum seine Position in einer Gruppe oder in einer Beziehung zum Beispiel durch Konflikte, Ausgrenzung oder mangelnde Anerkennung in Gefahr sieht. Früher waren es Hunger, Kälte oder Verletzungen, die Stress verursachen, heute sind es Leistungs- und Termindruck, Doppelbelastungen durch Beruf und Familie, Bewegungsmangel, Zukunftsängste, Multitasking oder die Dauererreichbarkeit durch die Digitalisierung. Eine gestörte Kommunikation, die zu Missverständnissen führt, unterschiedliche Wertesysteme, Mobbing, Macht-Konflikte am Arbeitsplatz oder Gewohnheiten wie nicht „Nein-sagen-können“ schaffen Unzufriedenheit bis hin zu sozialem Druck.

Körperliche Reaktion Das biologische Stresssystem ist lediglich auf kurz andauernde, heftige Gefahrensituationen ausgerichtet: Begegneten unsere Vorfahren beispielsweise einem Bären, befähigten die ausgeschütteten Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol sie dazu, zu flüchten oder zu kämpfen. Die Verdauung stagnierte, die Muskulatur spannte sich an und die Atem- und Pulsfrequenz nahmen zu, danach gelangte der Organismus wieder in seinen entspannten Ursprungszustand zurück. Die gleiche Reaktion läuft auch bei sozialen Belastungen ab, daher ist man heutzutage permanent einem Cocktail an Stresshormonen ausgesetzt, der das System überlastet. Hinzu kommt, dass man die „Stressenergie“ oft nicht ausreichend abbaut, indem man sich körperlich abreagiert. Die Stresshormone werden viel langsamer abgebaut und wirken sich negativ auf die Gesundheit aus. Folgen sind unter anderem Rückenschmer-

zen, Verspannungen, Burnout, Migräne, Tinnitus, Alkohol- und Drogenmissbrauch oder Magenprobleme. In sozialen, chronischen Stresssituationen sind bestimmte Immunogene dauerhaft ab- oder angeschaltet, sodass auch Leiden wie Arteriosklerose oder Diabetes mellitus resultieren können.

Stress aus Empathie Forscher fanden heraus, dass nicht nur die Personen, die aktiv mit dem Stressor konfrontiert wurden, eine physiologische Stressantwort zeigten, sondern auch Beobachter der entsprechenden Zielperson. Stress ist demnach ansteckend und vermittelt die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, vorausgesetzt Menschen verfügen über ein feines Gespür für die Befindlichkeiten ihrer Interaktionspartner. Darüber hinaus scheint es eine Rolle zu spielen, wie nah die gestresste Person einem steht, wobei sich die Anspannung bei engen Bezugspersonen leichter überträgt als bei fremden Menschen.

Hektik in der Stadt Sozialer Stress hängt zudem mit der zunehmenden Urbanisierung zusammen: Etwa die Hälfte der Menschen weltweit lebt in Städten, im Jahr 2050 sollen es sogar 70 Prozent sein. Hier sind es Staus, Lärm, Hektik, Anonymität, hohe Mobilitätsanforderungen, Enge, Gewalt, Isolation oder die hohe soziale Dichte, welche das Wohlbefinden beeinträchtigen. Mehr als doppelt so häufig entwickeln Stadtmenschen in ihrem Leben eine Schizophrenie und haben ein etwa 40 Prozent höheres Risiko an Depressionen zu erkranken als Landbewohner. Auch der Verkehr macht den Menschen zu schaffen: Autofahrer sind besonders gestresst, insbesondere wenn sie in der

Rush Hour unterwegs sind, während Personen, die zu Fuß gehen, das Fahrrad oder die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen, glücklicher sind.

Trotz der höheren sozialen Dichte kommt es in Städten häufiger zur sozialen Isolation. Durch die große Anzahl an fremden, geschäftigen Menschen entwickelt sich ein Gefühl der Einsamkeit. Städter verfügen über ein geringeres soziales Netzwerk, sie kennen häufig weder ihre Nachbarn noch würden sie ihnen einen Gefallen tun – anders sieht es auf dem Lande aus. In der Stadt erlebt man oftmals negative soziale Interaktionen und begegnet nur wenigen Personen, die eine positive Einstellung der eigenen Person gegenüber aufweisen, sodass Städter misstrauischer sind und auf Kontakt zu Fremden verzichten. Dieser Trend wird durch die permanente Nutzung des Smartphones noch verstärkt.

Gesunde Städte Grün- und Wasserflächen oder eine Nachbarschaft, die Einsamkeit verhindert, machen Großstädte „gesünder“. Auch Wohlstand, ein besserer Zugang zu Bildung sowie eine optimale Gesundheitsversorgung zählen zu den positiven Aspekten von Städten. Für gestresste Menschen empfiehlt es sich, ruhige Orte wie Museen oder Parks zur Erholung auszusuchen.

Schutz vor sozialem Stress Mit Maßnahmen wie Entspannungstechniken, positiven Selbstinstruktionen, Zeitmanagement, stressausgleichenden Aktivitäten (wie Sport oder Wellness) oder der Methode der positiven Affektgenerierung können Betroffene dem Stress begegnen und zur eigenen Gesunderhaltung beitragen. Das Selbstinstruktionstraining zielt

darauf ab, Gestressten eine Form der Autokommunikation zu vermitteln, die einen belastenden durch einen hilfreichen Gedanken ersetzt (statt: „Person XY kostet mich den letzten Nerv.“ besser: „Person XY ist ein gutes Training für meine Geduld.“). Bei dem Verfahren der positiven Affektgenerierung erlernen die Teilnehmer, Fremden mit einer positiven Einstellung zu begegnen und ihnen gegenüber ein Gefühl der Zuneigung zu entwickeln, indem sie beispielsweise an eine Person denken, die ihnen nahe steht.

Gute Sozialkontakte bewahren ebenfalls vor Problemen – damit sind nicht zahlreiche Follower auf Instagram oder anderen sozialen Netzwerken gemeint, sondern zuverlässige Freunde aus dem wirklichen Leben. Um sich von der Anspannung zu befreien, sollten Kunden außerdem den Gedanken loslassen, auf jeder Hochzeit mittanzeln zu müssen. Es ist von immenser Bedeutung, Zeit mit sich selbst zu verbringen, denn Alleinsein kann helfen, sich auszuhalten und Krisen zu bewältigen. Ohnehin nimmt die Anzahl der Sozialkontakte im Laufe des Lebens bei den meisten Menschen automatisch ab, sodass es gezwungenermaßen Situationen geben wird, in denen man alleine ist. Wer Alleinsein nicht gelernt hat und sich gleich einsam fühlt, hat es erheblich schwerer. ■

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

Was empfehlen bei... Regelschmerzen

Krämpfe und Ziehen im **Unterleib** zu Beginn und während der Menstruation sind für viele Apothekenkundinnen leider jeden Monat die schmerzhafteste Realität. So können Sie weiterhelfen.

Wussten Sie, dass die Mehrheit der Schmerzkunden und besonders Regelschmerzpatientinnen immer noch allgemeine Analgetika verwenden, wenn es um die Behandlung krampfartiger Bauchschmerzen geht? Mit einem klassischen Schmerzmittel wird allerdings nicht die Schmerzsache bekämpft – der Krampf bleibt. Studiendaten zeigen, dass 75% der Frauen mit Menstruationsbeschwerden an Unterleibskrämpfen leiden. Der wirksame Begleiter an krampfigen Tagen heißt deshalb Buscopan® PLUS. Anders als einfache Schmerzmittel, bekämpft es durch die Kombination aus dem gut verträglichen Schmerzmittel Paracetamol und dem schnell wirksamen Krampflöser Butylscopolamin die Menstrua-

tionsschmerzen. Sowohl die Verkrampfung der Gebärmuttermuskulatur als auch der Schmerz im Unterleib, der durch eine geringe Durchblutung der Gebärmutter entsteht, werden so auf 2-fache Weise gelöst. Buscopan® PLUS unterstützt mit der einzigartigen Wirkstoffkombination gezielt und gut verträglich – und das jeden Monat! Warum das so ist? Der Körper gewöhnt sich nicht daran und es greift nicht in den natürlichen Prozess der Menstruation ein. Buscopan® PLUS steht als Filmtablette und Zäpfchen zur Verfügung und ist geeignet für Jugendliche ab 12 Jahren.

Zusatz Tipp: Häufig plagen neben den Unterleibschmerzen auch noch Unwohlsein, Kopfschmerzen, Brustspannen oder Verdauungsbeschwerden sowie

Müdigkeit und Konzentrationsprobleme die betroffenen Frauen. Fragen Sie deshalb immer auch nach Begleitsymptomen, um auch hier eine passende Empfehlung aussprechen zu können.



¹ Monitor Deloitte Segmentation Studie Schmerzmittel-Kategorie 2017 (u. a. durchgeführt in Deutschland) im Auftrag von Sanofi Consumer Healthcare
² ISM, effects of menstrual pain, 2015 im Auftrag von Sanofi Consumer Healthcare

Buscopan® plus Filmtabletten **Wirkst.:** Filmtablette: 10 mg Butylscopolaminiumbromid und 500 mg Paracetamol/Filmtablette. Sonst. Bestandt.: Mikrokristalline Cellulose, Carmellose-Natrium, Ethylcellulose, Maisstärke, Talkum, hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat, Titandioxid (E171), Macrogol 6000, Polyacrylat-Dispersion 30 %, Hypromellose, Simecon. Zäpfchen: 10 mg Butylscopolaminiumbromid und 800 mg Paracetamol/Zäpfchen. Sonst. Bestandt.: Hartfett, (3-sn-Phosphatidyl)cholin aus Sojabohnen. **Anw.-geb.:** Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren bei krampfartigen Schmerzen bei Erkrankungen des Magens und des Darmes, krampfartigen Schmerzen und Funktionsstörungen im Bereich der Gallenwege, der ableitenden Harnwege sowie der weiblichen Geschlechtsorgane (z. B. Dysmenorrhoe). **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile, bei Zäpfchen zusätzlich: gegenüber Soja und Erdnuss, mechanische Stenosen des Magen-Darm-Trakts, paralytischer oder obstruktiver Ileus, Megakolon, Harnverhaltung bei subvesikaler Obstruktion (z. B. Prostataadenom), Engwinkelglaukom, Tachykardie und Tachyarrhythmie, Myasthenia gravis, Schwere hepatische Insuffizienz. **Nebenw.:** Hautreaktionen, abnormes Schwitzen, Pruritus, trockene Haut, Blutdruckabfall, Erythem, schwere Hautreaktionen (SJS, TEN; AGEP), anaphylaktischer Schock und Reaktion, Überempfindlichkeit, Kreislaufkollaps, Angioödem, Dyspnoe, Urtikaria, Exanthem, Hautrötung, Anstieg der Lebertransaminasen, Thrombozytopenie, Agranulozytose, Leukopenie, Panzytopenie, Schwindel, Müdigkeit, Tachykardie, Akkommodationsstörungen, Glaukomanfall, Mundtrockenheit, Diarrhoe, Übelkeit, Erbrechen, Magenbeschwerden, Bronchospasmus, Miktionsstörungen, Urinretention. Bei Zäpfchen: (3-sn-Phosphatidyl)cholin aus Sojabohnen kann sehr selten allergische Reaktionen hervorrufen. **Apothekenpflichtig.** Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, 65926 Frankfurt am Main. **Stand:** Oktober 2017 (SADE.BUSC.18.04.1017)