

Vielfältig wie die Beschwerden sind auch die Ursachen und **Behandlungsstrategien**. Für die Selbstmedikation sind sie nur selten geeignet, doch therapiebegleitende Empfehlungen aus der Apotheke sind für Betroffene oft Gold wert.

A close-up photograph of a person's muscular arm holding a black dumbbell. The background is a textured brick wall. The text 'Es schmerzt und zieht' is overlaid on the image.

# Es schmerzt und zieht

**D**em einen schmerzen die Knie beim Laufen, beim anderen sind morgens die Fingergelenke geschwollen. Der eine plagt sich nach dem Sport mit heftigem Muskelkater herum, der andere leidet unter nächtlichen Wadenkrämpfen. Mit schmerzenden Muskeln oder Gelenken hat wohl jeder Mensch schon einmal Bekanntschaft gemacht. Und auch in der Apotheke gehören diese Beschwerden zum „Alltagsgeschäft“. Die Ursachen für Probleme mit dem Bewegungsapparat sind so vielfältig wie die Beschwerden selbst: Unter anderem können Verletzungen, Verschleißerscheinungen, Verspannungen und Entzündungen dafür verantwortlich sein. Muskel- und Gelenkschmerzen können Leit- oder Begleitsymptom zahlreicher Erkrankungen sein, akut auftreten oder chronisch verlaufen, in ihrer Intensität von „unangenehm“ bis „unerträglich“ reichen. Abgesehen von wenigen Ausnahmen (z. B. einem

Gelenkschmerzen soll Ihr Wissen auffrischen.

**Starke Muckis** Weit über 600 Muskeln sorgen in unserem Körper für Beweglichkeit, Stabilität und Schutz von Knochen, Gelenken und Organen. Und die „fleißigen Muckis“ leisten noch viel mehr: Als größtes Stoffwechselorgan greift die menschliche Muskulatur sowohl in den Fett- als auch in den Zuckerstoffwechsel ein. Zu recht gelten Muskeln als natürliche Schlankmacher: Denn sie verbrennen deutlich mehr Energie als Fettgewebe. Trainierte Menschen mit größerer Muskelmasse haben einen höheren Grundumsatz als untrainierte Zeitgenossen. Das heißt: Selbst im Schlaf verbrennt ihr Körper mehr Kalorien. Zudem haben Forscher entdeckt, dass Muskeln hormonähnliche Botenstoffe ausschütten. Diese sogenannten Myokine haben einen positiven Einfluss auf zahlreiche Gewebe und Organe, unter anderem auf die Leber, die Bauchspeicheldrüse, das Herz, die

Folge von Fehlhaltungen, -belastungen und/oder Bewegungs-mangel sind. Von Verspannungen ist neben dem Schulter-Nacken-Bereich besonders häufig die Rückenmuskulatur betroffen. Verspannte Muskulatur fühlt sich hart an und ist druckempfindlich. Wichtig ist im Akutfall, die dadurch bedingten Schmerzen möglichst rasch in den Griff zu bekommen. Neben Analgetika haben sich physikalische Therapiemaßnahmen, etwa Wärmeanwendungen und Massagen, bewährt. Schmerzlindernd wirken auch durchblutungsfördernde Wärmepflaster mit Wirkstoffen wie Capsaicin oder Nonivamid, Schmerzöle (z. B. mit Eisenhut, Kampfer und Lavendel) sowie Wärmeauflagen. Werden Muskelverspannungen nicht rechtzeitig therapiert, besteht die Gefahr, dass Betroffene in einen Teufelskreis aus Schmerzen, daraus resultierender Schonhaltung und noch stärkeren Beschwerden geraten. Um diese dauerhaft loszuwerden, ist oft eine Lebensstilän-

## »Weit über 600 Muskeln sorgen in unserem Körper für Beweglichkeit, Stabilität und Schutz von Knochen, Gelenken und Organen.«

banalen Muskelkater) gehört die Behandlung von Muskel- und Gelenkproblemen immer in die Hände erfahrener Ärzte, wie Internisten, Orthopäden und Rheumatologen. Für die Selbstmedikation kommen lediglich leichtere, vorübergehende Beschwerden bekannter Ursache infrage. Dennoch ist es äußerst wichtig, dass sich das Apothekenteam mit „Rheuma“, „verspanntem Nacken“ & Co. auskennt, um betroffene Apothekenkunden kompetent beraten und ihnen sinnvolle therapeutische Zusatzempfehlungen geben zu können. Unser kleiner Überblick über häufige Ursachen von Muskel- und

Knochen und wahrscheinlich sogar auf das Gehirn. Einige der Myokine können Entzündungsprozesse im Körper stoppen, die ihrerseits für zahlreiche Erkrankungen verantwortlich gemacht werden.

Muskeln sind unersetzlich und recht belastbar, doch können sie uns auch starke Schmerzen bereiten. Muskelschmerzen werden von Medizinern als Myalgien bezeichnet und können ganz unterschiedliche Ursachen haben.

**Falsche Haltung** Viele Menschen leiden unter **Muskelverspannungen** (Myogelosen), die sehr oft die

derung erforderlich. Und das bedeutet in der Praxis sehr oft: Stress abbauen und mehr Bewegung in den Alltag integrieren. Wirbelsäulengymnastik, Rückenschwimmen, Yoga & Co. halten die Muskulatur in Form. Unterstützend bei chronischen Problemen wirkt auch eine Kombination aus Uridinmonophosphat, Vitamin B<sub>12</sub> und Folsäure.

**Sportliche Schattenseiten** Körperliche Aktivität ist Balsam für die Muskeln, kann ihnen aber manchmal auch Schaden zufügen: Eine meist eher harmlose Angelegenheit ist der **Muskelkater**. Ursache ▶

# Reizhusten?

## Phytohustil® – Sofort wirksam!



### NEU!

**Lutschpastillen**  
Die kluge Entscheidung  
für unterwegs!



- Sofort und direkt wirksam
- Befreit von schmerzhaften Hustenattacken
- Mit der starken Heilkraft der Eibischpflanze

## Mit dem beruhigenden Schutzfilm.

**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 Johannisbeeraroma, Sorbitol-Lösung. **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten. Das traditionelle Arzneimittel ist 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:** Die Pastillen dürfen nicht angewendet werden, wenn eine Allergie gegenüber Eibischwurzel-Trockenextrakt oder einem der sonstigen Bestandteile besteht. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Treten diese Symptome im Verlauf der Behandlung auf, sollte das Arzneimittel abgesetzt und ein Arzt informiert werden. Bei den 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:** 05/2013.

**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.), Sucrose (Saccharose). Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete:** 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:** Der Sirup darf nicht eingenommen werden bei Überempfindlichkeit gegen Eibischwurzel, Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat sowie einen der sonstigen Bestandteile. Der Sirup sollte nicht eingenommen werden 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 Sucrose (Zucker); Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 12/2010  
STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.



► sind Mikroverletzungen in den Muskelfasern, die durch Überanstrengung der Muskulatur entstehen. In aller Regel vergeht Muskelkater innerhalb weniger Tage wieder von selbst. Warme Bäder mit Rosmarin oder Fichtennadelöl sowie Saunagänge können das Abklingen der Beschwerden beschleunigen, da die Wärme für eine bessere Muskeldurchblutung sorgt. Leichte Lockerungsübungen sind ebenfalls gut, auf Sport und Kraftbelastungen soll-

erfolgt die Erstversorgung nach der sogenannten PECH-Regel: Pause, Eis, Compression (Druck), Hochlagern. Zum Kühlen eignen sich beispielsweise Erste-Hilfe-Kühlpacks. Um den Heilungsprozess bei stumpfen Verletzungen zu unterstützen, haben sich Lokalthapeutika bewährt, etwa Salben und Gele mit den Wirkstoffen Diclofenac, Ketoprofen oder Ibuprofen. Schmerzlindernde, entzündungshemmende und abschwellende pflanzliche Externa ent-

**Krankheiten als Auslöser** Manchmal sind auch **Erkrankungen** für Muskelschmerzen verantwortlich. Sie können sowohl die Muskeln selbst betreffen, aber auch das zentrale Nervensystem oder andere Organe. So gehen beispielsweise die Multiple Sklerose und die rheumatische Erkrankung Fibromyalgie mit Muskelschmerzen einher, oft kommt es auch bei einer Schilddrüsenunterfunktion, bei Parkinson und bei Infektionskrankheiten zu Muskelbeschwerden. Dass selbst eine banale Erkältung Muskel- und Gelenkschmerzen (so genannte „Glieder-schmerzen“) verursachen kann, hat wohl jeder schon einmal am eigenen Leib gespürt. Die Vielzahl der möglichen Erkrankungen, die sich hinter dem Symptom „Muskelschmerzen“ verbergen können, verdeutlicht die Notwendigkeit, mit Beschwerden unklarer Ursache schnellstmöglich zum Arzt zu gehen. Für Sie als PTA wichtig zu wissen ist auch, dass einige **Arzneimittel** Muskelschmerzen als Nebenwirkung haben können. So etwa Statine, der H<sub>2</sub>-Rezeptor-Antagonist Cimetidin sowie die Antibiotika Penicillin und D-Penicillamin.

### MAGNETFELD THERAPIE

Bei dieser alternativmedizinischen Behandlung werden die Patienten einem pulsierenden oder statischen Magnetfeld ausgesetzt. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und vermehrt Sauerstoff vom Blut an die Zellen abgegeben. Das Magnetfeld soll auch auf die Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, einwirken. Durch diese Effekte erhalten die Zellen einen Revitalisierungsschub, was Heilungsprozesse beschleunigen und die Abwehrkräfte steigern kann. Die Anwendungsgebiete der Schulmedizin sind orthopädische Beschwerden, aber auch Wundheilungsstörungen der Haut. Auch die Reizschwelle für Schmerzen wird angehoben. Dadurch werden Schmerzen erst später wahrgenommen, was den Einsatz der Magnetfeldtherapie in der Schmerztherapie, vor allem bei chronischen Schmerzen an Knochen und Gelenken erklärt. Häufig wird die Magnetfeldtherapie mit anderen komplementärmedizinischen Methoden kombiniert.

ten Betroffene jedoch verzichten, bis der Muskelkater wieder vorüber ist. Beim Sport kann es – durch Unvorsicht (z. B. unzureichendes Aufwärmen, Überanstrengung) oder eine Verkettung unglücklicher Umstände – auch zu akuten **Muskelverletzungen** kommen. Dazu zählen etwa Muskelprellungen, -zerrungen und -faserrisse. Muskelverletzungen schmerzen oft stark und sollten nach der Erstversorgung unbedingt vom Arzt begutachtet werden. Denn hinter manch einer vermeintlich „harmlosen Prellung“ kann sich in Wirklichkeit ein Knochenbruch oder eine andere ernsthafte Verletzung verbergen. Bei akuten Muskelverletzungen (und auch bei Gelenkverstauchungen und Bänderzerrungen)

halten beispielsweise Auszüge aus Arnika und Beinwell. Bei Prellungen und Zerrungen hat sich auch die Einnahme der Enzyme Bromelain und Papain bewährt.

Ein nicht nur bei Sportlern verbreitetes Problem sind **Muskelkrämpfe**, die insbesondere in den Waden für heftige Schmerzen sorgen und auch als Wadenkrämpfe bezeichnet werden. Muskelkrämpfe treten oft unplötzlich auf, tückischerweise häufig mitten in der Nacht. Eine häufige Ursache ist Magnesiummangel, zu dem es unter anderem durch starkes Schwitzen kommen kann. Liegt dieser zugrunde, kann ein ausreichend hoch dosiertes Magnesiumpräparat aus Ihrem Apothekensortiment Abhilfe schaffen.

### Gelenke halten zusammen

Schmerzen des Bewegungsapparates gehen sehr häufig auch von den Gelenken aus. Grundsätzlich haben sie die Aufgabe, zwei Knochen miteinander zu verbinden und so für Stabilität und Beweglichkeit zu sorgen. Ob Sattel-, Kugel- oder Scharniergelenk: Über 140 dieser technischen Wunderwerke haben ihren Sitz im menschlichen Körper. Die größten sind die Hüft- und Kniegelenke, die einen Großteil unseres Körpergewichts tragen müssen und deshalb besonders anfällig für Abnutzungserscheinungen sind. Der Gelenkverschleiß, medizinisch als **Arthrose** bezeichnet, ist die häufigste schmerzhafteste Gelenkerkrankung. Bevorzugt tritt die Verschleißerkrankung in den Kniegelenken (Gonarthrose) und den Hüftgelenken (Koxarthrose) auf, doch ►

# Erkältet? Pinimenthol®.

40,5 %

Höchster Anteil an ätherischen Ölen!



	Pinimenthol® Erkältungssalbe 50 g	Bronchoforton® Salbe 40 g	Transpulmin® Erkältungsbalsam 40 g	Wick VapoRub® Erkältungssalbe 25 g	Pulmotin® Salbe 25 g
Preis/Gramm	0,15 €	0,17 €	0,17 €	0,28 €	0,20 €
Haltbarkeit nach Anbruch	12 Monate	8 Monate	12 Monate	Keine Angabe	2 Monate

- befreit die Atemwege
- stoppt den Hustenreiz
- löst den Schleim
- ohne Farb- und Konservierungsstoffe

**Pinimenthol® Erkältungssalbe Eucalyptusöl Kiefernadelöl Menthol 20,00/17,78/2,72 g / 100 g Creme.** Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoffe:** Eucalyptusöl, Kiefernadelöl, Levomenthol. **Zusammensetzung:** 100 g Creme enthalten: arzneilich wirksame Bestandteile: 20,00 g Eucalyptusöl, 17,78 g Kiefernadelöl, 2,72 g Levomenthol. Sonstige Bestandteile: Gereinigtes Wasser; alpha-(Hexadecyl/octadecyl)-omega-hydroxypoly(oxyethylen)-12, Weißes Vaseline, Ceresin, Glycerolmonostearat 40 – 55, Heptamethylnonan, Glycerol 85 %, Cetylstearylalkohol (Ph. Eur.), Octyldodecanol (Ph. Eur.), Citronensäure-Glycerolmonooleat-Glycerolmonostearat-L(+)-6-O-Palmitoylascorbinsäure-all-rac-α-Tocopherol-Lecithin (2.5:7.5:20:20:25:25), Natriumedetat (Ph. Eur.). **Anwendungsgebiete:** Zur äußeren Anwendung und Inhalation zur Verbesserung des Befindens bei Erkältungskrankheiten der Luftwege (wie unkomplizierter Schnupfen, Heiserkeit und unkomplizierter Bronchialkatarrh). **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe, Schwangerschaft und Stillzeit, Kinder unter 12 Jahren, Asthma bronchiale, Keuchhusten sowie andere Atemwegserkrankungen, die mit einer ausgeprägten Überempfindlichkeit der Atemwege einhergehen (das Einatmen kann zur Verkrampfung der Bronchialmuskulatur führen), Inhalation bei akuter Entzündung der Atemwege und bei akuter Lungenentzündung, äußere Anwendung bei Hautausschlag sowie auf geschädigter Haut, z. B. bei Verbrennungen. **Nebenwirkungen:** An Haut und Schleimhäuten können Reizerscheinungen oder Überempfindlichkeitsreaktionen (Hautrötung, Ausschlag, Juckreiz) auftreten. Hustenreiz oder Atembeschwerden infolge Auslösung oder Verstärkung eines Bronchospasmus (Verkrampfung der Bronchien) sind möglich. **Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe.**

► auch die kleinen Wirbelsäulengelenke und die der Hände sind häufig betroffen. Charakteristische Symptome sind Gelenkgeräusche, ausgeprägte Schmerzen, Gelenksteifigkeit und der so genannte Anlaufschmerz, eine deutliche Bewegungseinschränkung nach einer längeren Ruhephase oder zu Beginn einer Bewegung. Durchaus möglich auch, dass die geschädigten Gelenke geschwollen und entzündet sind. Meist tritt die Arthrose im höheren Lebensalter auf. Die Behandlung des chronischen Leidens gehört in die Hände des Arztes, der unter anderem nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) verordnen kann.

**Fehler in der Abwehr** Von der Verschleißerkrankung Arthrose unterscheidet sich die **rheumatoide Arthritis (RA)**, unter der hier zu Lande schätzungsweise 800 000 Men-

konsequent von einem erfahrenen Rheumatologen behandelt werden. Verordnet werden Patienten sowohl Basistherapeutika und eventuell auch Biologika, die direkt ins Krankheitsgeschehen eingreifen und in der Lage sind, eine krankheitsbedingte Gelenkerstörung zu verhindern oder zumindest zu verzögern. Daneben ist meist auch die Gabe schmerzstillender und entzündungshemmender NSAR erforderlich.

Diclofenac, Ibuprofen & Co. sind bei entzündeten Gelenken unverzichtbare Helfer, sollten aufgrund möglicher Nebenwirkungen, die von Schädigungen der Magenschleimhaut bis hin zu Magengeschwüren und Nierenschädigungen reichen, jedoch keinesfalls über einen längeren Zeitraum ohne ärztliche Verordnung eingenommen werden. Darauf sollten Sie im Beratungsgespräch

empfohlen werden, wobei von diesen Externa keine Wunder erwartet werden dürfen.

**Entzündungen als Folge** Nicht nur die rheumatoide Arthritis führt zu schmerzhaften Gelenkentzündungen. Vielmehr können auch viele andere **Erkrankungen** damit einhergehen. Dazu zählt beispielsweise die durch Zecken übertragene Borreliose. Auch andere Infektionskrankheiten können Gelenkschmerzen zur Folge haben, etwa Hepatitis, Windpocken und Grippe. Typischerweise treten Gelenksbeschwerden auch bei zahlreichen Erkrankungen auf, die zum rheumatischen Formenkreis gehören: etwa bei Gicht, Morbus Bechterew und Morbus Reiter. Kommt es im Rahmen der chronischen Hautkrankheit Schuppenflechte zu Gelenkentzündungen, sprechen Mediziner von Psoriasis-Arthritis.

Zu guter Letzt ist auch eine **Schleimbeutelentzündung (Bursitis)** häufig für schmerzende Schulter-, Ellenbogen-, Hüft-, Knie-, Hand- oder Sprunggelenke verantwortlich. Schleimbeutel sind überwiegend in der Nähe von Gelenken lokalisiert und können sich – etwa durch Drucküberlastung – entzünden. Neben Gelenkschmerzen kommt es dadurch oft auch zu Bewegungseinschränkungen. Die Therapie besteht in der Regel darin, das betroffene Gelenk ruhig zu stellen, um den entzündeten Schleimbeutel nicht weiter zu belasten, und zu kühlen. Zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung werden NSAR eingesetzt. ■

*Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin*

### TIPPS FÜR APOTHEKENKUNDEN MIT ARTHROSE

- + **Übergewicht abbauen** Jedes Kilo zuviel lastet auf den Gelenken. Wichtig deshalb, diese langsam, aber konsequent abzubauen. Die Kombination aus kalorien- und fettverminderter Ernährung und Bewegung führt dauerhaft zum Erfolg.
- + **In Bewegung bleiben** Die Gelenke müssen bewegt werden, damit die umgebenden Muskeln und die Gelenkknorpel gestärkt werden. Ohne Bewegung „rosten“ Gelenke regelrecht ein, was die Schmerzen verstärkt. Empfehlenswert sind gelenkschonende Sportarten wie Nordic Walking, Rad fahren in der Ebene, Tanzen, Schwimmen oder Wassergymnastik. Ungeeignet sind hingegen sportliche Aktivitäten, die kurze Sprints, plötzliches Abstoppen, heftige Drehbewegungen oder Sprünge erfordern.
- + **Gelenkfreundlicher Alltag** Arthrosegeplagte müssen im Alltag auf die Gelenke achten. Das heißt zum Beispiel: keine schweren Lasten tragen, am Schreibtisch auf eine vernünftige Sitzposition achten und regelmäßig Pausen machen.
- + **Entspannung üben** Sinnvoll kann es sein, eine Entspannungstechnik zu erlernen. Autogenes Training, Yoga oder Tai Chi können auch helfen, eine bessere Kontrolle über den Schmerz zu bekommen.

schen leiden. Hinter RA verbirgt sich eine chronische Gelenkentzündung, die vermutlich durch eine „Fehlsteuerung“ des Immunsystems ausgelöst wird. Typischerweise äußert sie sich durch Schmerzen, Überwärmung und Schwellung des betroffenen Gelenks. Häufig sind mehrere Gelenke gleichzeitig entzündet. Arthritis kann Menschen aller Altersgruppen treffen und muss frühzeitig und

hinweisen. Auch hier wird zudem die gesamte Bromelain-Papain-Enzymkombination eingesetzt. Eventuell können RA-Patienten auch von pflanzlichen Antirheumatika profitieren, die Teufelskrallen- oder Weidenrindenextrakt enthalten. Entzündungshemmende Rheumalysalben und -gele mit chemisch-synthetischen oder pflanzlichen Wirkstoffen können therapiebegleitend

# ANTRIEBSLOS?

# GESTRESST?

# ÜBERLASTET?



## Raus aus dem Stimmungstief mit Laif® 900 Balance!

- ✓ Mehr Lebensfreude
- ✓ Belastbarer & tatkräftiger
- ✓ Ausgeglichener & gelassener
- ✓ Wieder erholsam schlafen

stimmungsaufhellend  
+  
ausgleichend



1 x  
täglich

**Laif® 900 Balance.** Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Filmtablette enthält Johanniskraut-Trockenextrakt (3 - 6 : 1) 900,0 mg (Auszugsmittel: 80 Vol.-% Ethanol). Sonstige Bestandteile: Carboxymethylstärke-Natrium, Croscarmellose-Natrium, Eudragit® E 100, hochdisperses Siliciumdioxid, Macrogol 4000, Magnesiumstearat (pflanzlich), Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin E 101, Talkum, Titandioxid E 171. **Anwendungsgebiete:** Leichte vorübergehende depressive Störungen. **Gegenanzeigen:** Laif® 900 Balance darf nicht gleichzeitig angewendet werden mit Arzneimitteln, welche einen der folgenden Wirkstoffe bzw. einen Wirkstoff aus einer der folgenden Stoffgruppen enthalten: Immunsuppressiva: Ciclosporin, Tacrolimus zur innerlichen Anwendung, Sirolimus. Arzneimittel zur Behandlung von HIV-Infektionen oder AIDS: Indinavir, Nevirapin. Zytostatika: Imatinib, Irinotecan. Laif® 900 Balance darf nicht eingenommen werden bei bekannter Allergie gegenüber Johanniskraut oder einem der sonstigen Bestandteile. **Hinweise:** Ausreichende Erfahrungen über die Anwendung von Johanniskraut-Extrakten während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen nicht vor. Laif® 900 Balance soll deshalb in der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden. Laif® 900 Balance soll bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden, da für diese Patientengruppe keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen. **Nebenwirkungen:** Selten können allergische Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit oder Unruhe auftreten. Selten kann es – vor allem bei hellhäutigen Personen – durch erhöhte Empfindlichkeit der Haut gegenüber intensiver UV-Bestrahlung (Sonnenbäder, Höhensonne, Solarium) zu Mißempfindungen (Kribbeln, Schmerz- und Kälteempfindlichkeit, Brennen) und Rötung der bestrahlten Hautareale kommen (Photosensibilisierung). Unter Umständen kann sich der Urin intensiver gelb färben. Dies ist auf den natürlichen Farbstoff Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>) der Tablettenhülle zurückzuführen und somit unbedenklich. **Hinweis:** Laif® 900 Balance verändert das Reaktionsvermögen nicht und beeinträchtigt auch nicht die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr. Wechselwirkungen mit anderen Mitteln: Siehe Fachinformation. Stand der Information: 10/2012. Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.