

Herbstblues

Gerade erst waren noch die letzten Sonnenstrahlen zu genießen und plötzlich ist er da: der Herbst. Bei Wind, Regen und dunklem Himmel sinkt die **Stimmung** bei einigen Menschen auf den Nullpunkt.



© standret / iStock / Thinkstock

Bald werden die Uhren wieder umgestellt und die Tage kürzer. Es gibt weniger Licht, denn in der Winterzeit wird es abends früher dunkel. Viele Menschen fühlen sich dann schlapp und müde, sind antriebslos und das morgendliche Aufstehen wird von Tag zu Tag schwerer. Möglicherweise sind sie vom Herbstblues, einer saisonal abhängigen Depression (SAD), betroffen.

Vor allem die veränderten Lichtverhältnisse machen Betroffenen in dieser Jahreszeit zu schaffen: Auf dem Weg zur Arbeit dämmert es meist noch, fährt man am Abend nach Hause, ist es auch schon dunkel – die einzige Lichtquelle ist somit die Bürobeleuchtung. Dieser Licht-

mangel kann für das seelische Tief verantwortlich sein: Mit weniger Licht produziert der Organismus vermehrt das Schlafhormon Melatonin, welches müde und antriebslos macht. Obendrein wird weniger Serotonin, das Glückshormon des Körpers, gebildet. Steigen die Temperaturen im Frühling an und werden die Tage wieder länger, kommt die Lebensfreude in der Regel schnell zurück.

Raus aus dem Haus Gegen ein jahreszeitabhängiges Stimmungstief helfen Bewegung und Licht. Raten Sie Ihren Kunden, möglichst häufig und bei jedem Wetter an die frische Luft zu gehen: Je heller es ist, umso besser. Ein flotter Spaziergang

oder eine kleine Fahrradtour lohnen sich auch, wenn es draußen trübe ist. Wichtig ist darüber hinaus, soziale Kontakte zu pflegen und sich nicht zurückzuziehen. Betroffene sollten trotz der andauernden Müdigkeit nicht zu lange schlafen und darauf achten, auch angenehme Aktivitäten in den Tag einzubauen.

Phytopharmaka Reicht dies Ihren Kunden mit Herbstblues nicht aus, können Sie Ihnen die Einnahme pflanzlicher Arzneimittel wie beispielsweise Johanniskraut empfehlen. Der Pflanzenextrakt wirkt sehr gut stimmungsaufhellend und sollte in einer Tagesdosis von 500 bis 900 Milligramm angewendet werden. Weisen Sie Betroffene

darauf hin, dass die Wirkung von Johanniskraut sich allmählich aufbaut und nach zwei Wochen vollständig erreicht ist. Der Wirkstoff kann allerdings zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit der Haut führen. Doch wer Johanniskraut einnimmt, muss die Sonne nicht generell meiden, sollte allerdings einen ausreichenden Sonnenschutz verwenden. Fragen Sie Frauen, die Johanniskraut einnehmen, ob sie gleichzeitig die Antibabypille anwenden – die Wirkung des Kontrazeptivums kann unter Umständen herabgesetzt sein, sodass sicherheitshalber zusätzlich nicht-hormonelle Verhütungsmethoden vorzunehmen sind. Kunden, die Mittel zur Blutverdünnung, chemische Antidepressiva, das Schlafmittel Midazolam, die Mikropille, Präparate gegen Herzbeschwerden (Verapamil und Digoxin) oder den Wirkstoff Theophyllin benötigen, sollten bezüglich der Einnahme von Johanniskraut Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Auch wenn die Symptome des Herbstblues länger als zwei Wochen anhalten und sehr gravierend ausfallen, ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren. Wer sich eine sanfte Hilfe gegen die saisonal abhängige Depression wünscht, kann außerdem einen Homöopathen aufsuchen. Homöopathische Einzelmittel wie beispielsweise *Allium sativum*, Ginseng, *Pulsatilla pratensis* oder *Sepia* können einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden in der dunklen Jahreszeit nehmen. Der Homöopath wählt das Mittel nach dem individuellen Beschwerdebild aus und verordnet es in einer entsprechenden Potenzierung. ■

Martina Görz, PTA,
B. Sc. und Fachjournalistin

Erkältungsberatung: Worauf kommt es an?

Grippostad® C ist bei Erkältung auch geeignet für Patienten mit Bluthochdruck, chronischem Asthma und Diabetes ohne Niereninsuffizienz

Warum sich mit Grippostad® C ein grippaler Infekt auch bei Kunden mit bestimmten Vorerkrankungen gut behandeln lässt:

Erkältungen gehören auch für Risikopatienten zu den häufigen Erkrankungen in der kalten Jahreszeit. Oft führt für diese Kunden ebenfalls der erste Weg direkt in die Apotheke. Sie wünschen sich eine schnelle Linderung der akuten und lästigen Symptome – trotz bestehender Vorerkrankungen, um schnell wieder fit für Beruf und Alltag zu werden. Das gemeinsame Auftreten von Beschwerden wie Schnupfen, Reizhusten, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber im Rahmen einer einfachen Erkältung lässt sich mit Grippostad® C von STADA® auch

bei Risikopatienten mit Bluthochdruck, chronischem Asthma oder Diabetes ohne Niereninsuffizienz gut behandeln.

4-er Wirkstoffkombination ist entscheidend

Denn Grippostad® C mit seiner bewährten 4-er Wirkstoffkombination vereint vier gut aufeinander abgestimmte Wirkstoffe: Paracetamol, Chlorphenamin, Coffein und Ascorbinsäure (Vitamin C).

Grippostad® C Stickpacks – mit vielen Vorteilen

Diese einzigartige 4-er Wirkstoffkombination gibt es auch als beliebtes und praktisches Trinkgranulat. Die Grippostad® C Stickpacks sind einfach in der Einnahme

und entfalten ihre volle Wirkung mit nur 3 Stickpacks pro Tag. Sie sind schnell und ohne Umrühren löslich, preisgünstig und für Vegetarier sowie Veganer geeignet. Die Einnahmedauer lag bei 2,6 Tagen. Bereits dann zeigten schon über 90% der Anwender*, nach ihren Angaben, keine oder nur noch leichte Symptome.

Übrigens: Doping ist immer wieder ein großes Thema. Grippostad® C kann bedenkenlos von Sportlern verwendet werden, da keiner der enthaltenen Wirkstoffe auf der WADA-Verbotsliste steht. Grippostad® C – mit Vorteilen auch beim Sport!

*Apothekenbasierte, nicht vergleichende Anwendungsbeobachtung mit 506 ausgefüllten Patiententagebüchern im Zeitraum 02 bis 07/2014. Veröffentlicht in 12/2014. Weitere Informationen bei STADA Arzneimittel AG.



Grippostad® C Stark bei Erkältung.

Grippostad® C Hartkapseln. Grippostad® C Stickpack Granulat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen. **Zus.:** -Hartkapseln: 1 Hartkaps. enth.: 200 mg Paracetamol, 150 mg Ascorbinsäure, 25 mg Coffein, 2,5 mg Chlorphenaminmaleat. Sonst. Bestandt.: Gelatine, Glyceroltristearat, Lactose 1H₂O, Chinolingelb (E104), Erythrosin (E127), Titandioxid (E171). -Stickpack: 1 Stickpack m. 2,02 g Granulat enth.: 400 mg Paracetamol, 300 mg Ascorbinsäure, 50 mg Coffein, 5 mg Chlorphenaminmaleat. Sonst. Bestandt.: Wasserfr. Citronensäure, Na-hydrogencarbonat, Na-cyclamat, Saccharin-Na, Povidon K25, Riboflavinphosphat-Na, Talkum, Zitronenaroma. **Anw.:** Sympt. Behandl. v. gemeins. auftret. Beschw. wie Kopf- u. Gliederschm., Schnupfen u. Reizhusten im Rahmen e. einf. Erkältungskrankh. B. gleichzeit. Fieber od. erh. Körpertemp. fiebersenk. Durch fixe Komb. d. Wirkst., keine individ. Dosisanpass. mögl., wenn überwiegt. e. d. genannten Sympt. auftr. In solchen Situat., and. AM bevorz. **Zus. f. -Stickpack:** Anw. bei Erw. **Gegenanz.:** Überempf. gg. d. Wirkst. od. e. d. sonst. Bestandt. Schwere Nierenfunkt.stör., Schwangerschaft, Stillzeit. **Zus. f. -Hartkapseln:** Kdr. < 12 J. **Zus. f. -Stickpack:** Kdr. u. Jugendl. < 18 J. **Anw.-beschränk.:** Nieren- u. Leberfunktionsstör., Gilbert-Syndrom, Oxalat-Urolithiasis, Eisen-Speichererkr. (Thalassämie, Hämochromatose, sideroblastische Anämie), chron. Alkoholmissbr., Pyloroduod. Obstr. u. Blasenhalssobstr., Engwinkelglaukom, Ulc. ventriculi od. duodeni, Hyperthyreose, Arrhythm., Angststör. **Zus. f. -Stickpack:** Enth. Na-verbund. **Zus. f. -Hartkapseln:** hered. Galact-Intol., Lact.-Mangel, Gluc.-Galact.-Malabs. **Warnhinw.:** Bei hohem Fieber, Anz. e. Sekundärinfekt., Verschlechl. d. Sympt. od. and. Komplikät., Arzt konsult. Ohne ärztl. Rat nur kurz u. nicht in erhöhter Dosis anw. (Kopfschm., Leberschäden, Oxalatsteine od. Hämolyse mögl.). **Zus. Tageshöchstosis** der einz. Kompon. beachten. **Schwangersch.:** Kontraind. **Stillz.:** Kontraind. **NW:** Arrhythm., z.B. Tachyk., Blutbildveränd. wie Leuko-, Neutro-, Thrombozyto-, Panzytopenie, Agranul., thrombozytopen. Purpura, aplast. Anämie, b. hoher Dos. leichte Methämoglobinbild.; Dyskinesen, Sedier., Benommenh., Glaukomauslös. (Engwinkelglaukom), Sehstör.; respirator. Überempf.reakt., b. vorbelast. Pers. Bronchospasmus (Analget.-Asthma) mögl.; Mundtrockenh., GI-Beschw., Miktionsbeschw., nach läng. Einn. höherer Dos. Nieren-/Leberschäden (od. b. Überdos.), allerg. Hautreakt. (erythematös od. urtikariell) u. U. begl. v. Temp.anst. (AM-Fieber) u. Schleimhautitäs., schweren Hautrkt., Appetitsteig.; schw. Überempf.reakt. (Quincke-Öd., Atemnot, Schweißausbr., Übelk., RR-Abfall bis zum Kreislaufvers. u. anaphylakt. Schock) – f. d. Wirkst. Paracetamol; bullöse Hautreakt. wie SJS, TEN, Lebertransam.-anst., psychot. Reakt., inn. Unruhe, Schlaflosigk. **Zusätzl.:** -Paracetamol: Beeinfl. d. Harn.best. mittels Phosphorwolframsäure, BZ-Best. mittels Gluc.-Oxid.-Peroxid. mögl. -Ascorbinsäure (Grammdosen): Mess. verschidn. klin.-chem. Param. gestört; falsch negat. Ergeb. b. Nachw. v. okkultem Blut im Stuhl; allg. Beeintr. chem. Nachweismeth. (Farbreakt.) mögl. -Chlorphenaminmaleat: Abschwäch. d. Reakt. v. kut. Allergietests. Beeintr. d. Reakt.sverm. mögl.! Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: Mai 2014. **STADA GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel**