

Raus aus dem

Hat Ihnen schon einmal ein Kunde gesagt, er sei depressiv verstimmt? Wahrscheinlich nicht, denn darüber redet niemand gerne. Noch dazu erkennen viele das Problem gar nicht, weil sie körperliche Symptome oder Schlafstörungen in den Vordergrund stellen. Für PTA und Apotheker ist das Beratungsgespräch deshalb oft eine Herausforderung, denn sie müssen erst einmal erkennen, dass hinter Schlafstörungen, Reizbarkeit oder Abgeschlagenheit eine depressive Verstimmung stecken kann. Die Frage, ob Beruhigungsmittel den Betroffenen helfen oder sie ein Präparat benötigen, das Ihnen neue Kraft und Lebensfreude verleiht und sie wieder aufbaut, ist nicht immer leicht zu beantworten. Daher sollten die unterschiedlichen Beschwerden differenziert betrachtet und mit Fingerspitzengefühl hinterfragt werden.

Zwischen Hoch und Tief Überlastung am Arbeitsplatz, familiäre Konflikte oder dauerhafter Stress: Fast jeder hat schon belastende Situationen erlebt, in denen man sich angespannt fühlt und ein anhaltendes Gefühl innerer Unruhe den Alltag dominiert. Oft machen sich zusätzlich auch körperliche Symptome wie Magen-Darm-Beschwerden oder Schlafstörungen bemerkbar. Bis zu einem gewissen Grad sind solche Gefühlsschwankungen normal, denn sie helfen

uns, die vielfältigen Erlebnisse und Erfahrungen des Lebens zu verarbeiten. Verfügen Betroffene über ausreichend Energie-reserven, überwinden sie die schlechten Phasen in der Regel folgenlos. Wer jedoch unter langanhaltenden Belastungszuständen leidet oder dauerhaft überlastet ist, dem fehlt die Energie und er fällt leicht in eine depressive Verstimmung: Typische Symptome sind Antriebs- und Interesselosigkeit, geistige Erschöpfung und Freudlosigkeit.

Nachfragen lohnt sich Viele betroffene Kunden sprechen ihre seelischen Beschwerden im Beratungsgespräch nicht offen an, sondern klagen stattdessen über körperliche Begleitsymptome oder sie verlangen direkt nach einem Beruhigungs- oder Schlafmittel. Andere berichten ganz allgemein von Ihren Sorgen und Problemen oder der Überlastung im Alltag. Aussagen wie „Das wird mir alles zu viel“ oder „Ich kann nicht mehr“ haben Sie bestimmt schon einmal gehört. Um diesen Kunden die richtige Hilfe anbieten zu können, ist es wichtig zu unterscheiden, ob es sich nur um eine schlechte Phase handelt oder ob bereits Anzeichen, die auf eine depressive Verstimmung deuten, zu finden sind. Symptome wie Antriebs- und Freudlosigkeit, geben entscheidende Hinweise. Mit den Fragen: „Sind Sie auch antriebslos und niedergeschlagen?“ oder „Fehlt Ihnen die Energie, um Ihren Alltag zu be-

wältigen?“ können Sie differenzieren. Aufschlussreich ist auch die Information, ob es dem Kunden zwischendurch gelingt, zu entspannen und Freude an Dingen, die er gerne macht, zu empfinden. Fehlen diese Fähigkeiten, können dies Anzeichen für eine beginnende depressive Verstimmung sein. Wichtig für die Betroffenen ist es, aus diesem Tief herauszukommen, neue Kraft und Elan zu erhalten und wieder belastbarer zu werden. Eine Hilfe dabei kann Johanniskraut sein, denn es hat eine stimmungsaufhellende und ausgleichende Wirkung. Und wer tagsüber ausgeglichener ist, schläft auch nachts besser.

Wenn alles grau und trist erscheint Die Entscheidung, aktiv gegen ein seelisches Tief vorzugehen, ist ein wichtiger Schritt, um den Kopf wieder frei zu bekommen und die schönen Momente im Leben wieder genießen zu können. „Ich krieg das wieder hin“ ist der Leitsatz, den Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch vermitteln sollten. Um neue Kraft und Lebensfreude für den Alltag zu tanken, können Sie ihnen folgende Tipps mit auf den Weg geben. Wo immer es möglich ist, sollten Betroffene Stress reduzieren und seelische Belastungen vermeiden. Empfehlen Sie, aktiv zu werden, sich nicht zu verkriechen, denn nicht immer liegt in der Ruhe die Kraft. Wer Stress abbauen möchte, sollte sich physisch betätigen, denn ist der Körper ausgelastet, fällt die Ent- ▶



Stimmungstief

Nicht immer ist auf Anhieb klar, welche **Empfehlung** für Personen mit seelischen Belastungen oder dauerhaftem Stress am besten geeignet ist. Fragen Sie daher im Beratungsgespräch genau nach!



AKTION DEPRESSIVE VERSTIMMUNG

► spannung auch leichter. Ein Spaziergang an der frischen Luft oder etwas Sport im Fitnessstudio können Wunder wirken. Wichtig ist es auch, mit einer vertrauten Person über seine Probleme und Sorgen zu sprechen und nicht alles zu schlucken. Kreative Beschäf-

tigungen bieten ebenfalls ein hervorragendes Ventil, um Gefühle zu zeigen. Ihre Kunden sollten sich außerdem kleine Ziele setzen. Diese zu erreichen und Erfolgserlebnisse zu haben, stärkt das Selbstbewusstsein und motiviert. Auch Vorfreude spornt an, daher ist es hilfreich, sich gezielt mit einem schönen Erlebnis wie einem entspannenden Bad oder einem festlichen Essen zu belohnen.

Zweifach wirksam Im Alltag lassen sich diese wohlge-meinten Tipps allerdings oft nicht

so einfach umsetzen. Eine zusätzliche gute Unterstützung, um aus einem seelischen Tief schnell wieder herauszukommen, können in jedem Fall pflanzliche Arzneimittel zur Selbstmedikation sein. Hierbei haben sich vor allem Präparate mit hochdosiertem Johanniskraut-Extrakt wie Laif® 900 Balance bewährt. Die Heilpflanze, die als eine der am besten untersuchten gilt, wirkt stimmungsaufhellend und zugleich ausgleichend. Dadurch kann sie helfen, neuen Elan und die nötige Gelassenheit zu gewinnen und wieder belastbarer zu werden. Gleichzeitig fördert Johanniskraut durch seine ausgleichende Wirkung einen erholsamen Schlaf. Es wirkt dabei nicht nur symptomatisch, sondern setzt an den neurobiologischen Ursachen der Beschwerden an. Diese beruhen

vor allem auf einer Dysbalance der Neurotransmitter Noradrenalin, Serotonin und Dopamin sowie einer zum Beispiel durch übermäßigen Stress verstärkten Cortisolausschüttung. Die Inhaltsstoffe von Johanniskraut greifen regulierend in diesen gestörten Hormon- und

Neurotransmitterhaushalt ein. Beruhigungs- und Schlafmittel hingegen wirken bei depressiver Verstimmung nicht optimal: Sie beheben nicht die neurobiologischen Ursachen der Beschwerden und der positive Effekt auf Antrieb und Stimmung – wie er bei Johanniskraut vorhanden ist – kommt zu kurz.

Wann zum Arzt? Um Ihren Kunden aus dem seelischen Tief herauszuhelfen, ist Laif® 900 Balance die richtige und sichere Empfehlung. Wenn der Kunde aber einen massi-

ven depressiven Zustand mit Schwermut und Hoffungslosigkeit beschreibt, er seinen täglichen Aufgaben nicht mehr nachgehen kann, oder wenn keine Besserung der Symptome nach vier- bis sechswöchigem Therapieversuch mit Johanniskraut eintritt, sollten Sie ihm den Besuch eines Arztes ans Herz legen. Auch während der Schwangerschaft oder Stillzeit sollte an einen Mediziner verwiesen werden.

Sicher und einfach In der Selbstmedikation empfehlenswert sind hochdosierte Johanniskrautpräparate mit einer Tagesdosis von 900 mg. Laif® 900 Balance enthält diese Dosis bereits in einer Filmtablette und muss daher nur ein Mal täglich eingenommen werden. Dies erleichtert die Einnahme für die Betroffenen erheblich und sie haben den Kopf für andere schöne Dinge frei. Wie allgemein bekannt baut sich die Wirksamkeit von Präparaten zur Behandlung von depressiven Verstimmungen in den ersten zwei Wochen der Einnahme allmählich auf. Laif® 900 Balance sollte daher mindestens zwei Wochen lang eingenommen werden, damit die volle Wirksamkeit einsetzen kann. Laif® 900 Balance wirkt zudem tagsüber nicht sedierend und macht nicht abhängig. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)*

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 B2) der Tablettenhülle zurückzuführen und somit unbedenklich. **Hinweis:** Es wurden keine Studien zu den Auswirkungen auf die Verkehrstüchtigkeit und die Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen durchgeführt. **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln:** Siehe Fachinformation. **Stand der Information:** 03/2014.

Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab Seite 68, beantworten Sie alle Fragen und schicken Sie die Antworten per Post, Fax oder E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Depressive Verstimmung«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden
Fax: 06 11/5 85 89-269
E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Einsendeschluss ist der 30. November 2014.

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. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH weitergegeben wird.



GEWINNSPIEL Depressive Verstimmung

1. Wie schildern Kunden mit einer beginnenden depressiven Verstimmung ihre Probleme häufig? Sie ...

- A sprechen ihre Verstimmung ganz konkret an.
- B stellen körperliche Begleitsymptome und Schlafstörungen in den Vordergrund.
- C sprechen offen über Ihre Probleme.

2. Was erreichen Sie mit der Frage: „Fühlen Sie sich auch antriebslos oder niedergeschlagen?“

- A Sie können erkennen, ob sich hinter den Beschwerden möglicherweise eine depressive Verstimmung verbirgt.
- B Sie motivieren den Kunden zu mehr Aktivität.
- C Die Frage dient ausschließlich dazu, Mitgefühl zu zeigen.



3. Durch seine stimmungsaufhellende und ausgleichende Wirkung, hilft Laif® 900 Balance ...

- A nachts besser zu schlafen.
- B belastbarer und gelassener zu werden und gleichzeitig wieder erholsam schlafen zu können.
- C die Leistungsfähigkeit zu steigern und nicht müde zu werden.

Das können Sie gewinnen:

1. bis 25. Preis:

Je ein Set bestehend aus einem makeupcase und einer toilettabag von reisen^{thel}®. Der makeupcase passt in die Handtasche und macht sich im Alltag, auf Reisen und beim Ausgehen für die kleine Kosmetikausstattung gleichermaßen nützlich. Die toilettabag einfach aufklappen und aufhängen: In dem hohen Format mit schlankem Profil lassen sich auch Tuben oder Flaschen verstauen. Und der abnehmbare Spiegel ist extra praktisch!



reisen^{thel}.