

Stress macht vor niemandem Halt!

Dajana hat letztes Jahr ihre PTA-Prüfung abgelegt. Diana ist schon seit einigen Jahren im Beruf. Bei kniffligen Fragen in der Beratung besprechen sich die beiden gerne. Dieses Mal geht es um **B-Vitamine**.



Diana Walther
Apotheke zum Löwen Offenbach

Dajana: Ich bin so froh, dass der Umbau der Apotheke endlich abgeschlossen ist. Dieser Dauerlärm hat mich echt fertig gemacht.

Diana: Das ging wirklich an die Nerven. Viel länger hätte ich es auch nicht ausgehalten. Und dauernd das Hin- und Hergeräume, man hat ja nichts mehr gefunden.

Manche Menschen haben ständig so eine Belastung. Vielleicht keinen Dauer-

lärm und Chaos, aber ich denke da an die Kundin, die ich vorhin bedient habe. Sie hat mir erzählt, dass sie im Moment arg gestresst ist. Und dass es ihr an Energie fehlt und sie in letzter Zeit sogar manchmal leicht reizbar ist, obwohl das sonst gar nicht ihre Art ist.

War das die nette Dame, die seit kurzem regelmäßig zu uns kommt?

Genau, sie holt häufiger Medikamente für ihre Schwiegermutter. Die ist nämlich jetzt zum Pflegefall geworden.

Oh je, wohnt die Schwiegermutter bei der Familie?

Ja, seit kurzem wohnt sie bei ihnen im Haus, da muss aber noch einiges umgebaut werden, hat sie erzählt. Und dann hat sie noch zwei Kinder und möchte auch ihren Job nicht aufgeben. Das jüngste Kind ist gerade in der Pubertät und anscheinend etwas anstrengend, das ältere wohnt auch noch zuhause. Und wie das häufig so ist, hängt alles an ihr,

weil ihr Mann abends spät von der Arbeit kommt und auch häufig mehrere Tage am Stück unterwegs ist.

Sie ist also die Familienmanagerin. Kann sie denn keine Pflegestufe beantragen?

Doch, das hat sie schon getan, aber bis das alles läuft, dauert es eben. Und auch dann wird das meiste an ihr hängen bleiben.

Was hat sie denn in der Apotheke geholt?

Arzneimittel und Inkontinenzprodukte für die Schwiegermutter. Ich hätte ihr in ihrer Situation gerne geholfen, wusste aber nicht so richtig, was ich ihr hätte anbieten sollen. Nicht mal ein Tipp, was sie für sich tun kann, ist mir eingefallen.

Dass sie mal drüber reden konnte, war sicher schon ganz gut. Ich finde ja Yoga toll, wenn man so unter Druck steht. Sich mal für eine kurze Zeit rausnehmen, auf sich selbst besinnen, achtsam mit sich umgehen, das ist gar nicht so schwer und bringt viel.

Das kostet aber wieder Zeit, die sie nicht hat.



Dajana Hamilton
Apotheke zum Löwen Offenbach

Ich würde es ihr trotzdem vorschlagen. Eine Stunde pro Woche wird sie doch sicher für sich aufbringen können. Hier in Offenbach werden doch auch Kurse angeboten, da kann sie es erlernen. Und wenn sie weiß, was ihr gut tut, kann sie auch zuhause immer mal eine Yoga-Pause einlegen. Dafür braucht man nur ein paar Minuten.

Schlag es ihr ruhig mal vor. Ich gehe, wenn ich gestresst bin, einfach mal raus

aus der Stadt und in den Wald. Die Ruhe und die Luft – das hat mir während des Apothekenumbaus sehr gut getan. Das habe ich der Kundin übrigens gesagt. Sie geht auch am Wochenende gerne mal im Wald spazieren, aber das reicht ihr nicht als Ausgleich, sagt sie. Ich überlege dauernd, was ich der Dame für ihre gestressten Nerven aus unserem Sortiment hätte mitgeben können. Das Passende, was mich wirklich überzeugt, ist mir noch nicht eingefallen.

Hast du denn schon mal an Vitamin B-Komplex-ratiopharm® gedacht?

Nein, wie kommst du darauf?

Na ja, wenn sich an der Lebenssituation im Moment nichts ändern lässt und einfache Entspannungsmaßnahmen nicht

Du hast Recht! Im Vitamin B-Komplex-ratiopharm® sind alle acht B-Vitamine enthalten, die für viele lebenswichtige Stoffwechselfunktionen notwendig sind. So tragen zum Beispiel die Vitamine B₁ und B₇ zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, B₆ und B₉ spielen eine wichtige Rolle bei der Verminderung von Müdigkeit und B₅ sorgt für den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit.

Ja, um nur ein paar der Funktionen zu nennen. Kennst du diese wichtigen acht B-Vitamine beim Namen?

Mal sehen: Also Vitamin B₁ ist Thiamin, B₂ ist Riboflavin und B₃ ist Niacin. Die Pantothenensäure bezeichnet man als Vitamin B₅, Pyridoxin als B₆ und Cobalamin als B₁₂. Jetzt fehlen aber noch zwei: Biotin und Folsäure.

nehmen. Wäre ein Nahrungsergänzungsmittel dann für sie sinnvoll?

Klar, das wäre sicher gut für sie. Aber ob sie im Moment die Zeit hat, immer auf ihre Ernährung zu achten? Außerdem wissen wir ja gar nicht, wie sie sich generell ernährt. Tierische Lebensmittel enthalten viele B-Vitamine, außerdem Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Spinat. Beim nächsten Mal kannst du sie ja danach fragen. Wenn sie sich allerdings sehr gestresst fühlt, dann zählt sie zur Gruppe von Menschen, die einen erhöhten Bedarf an B-Vitaminen haben könnten.

So wie zum Beispiel Vegetarier oder Veganer?

Genau, aber auch alle anderen, die sich fleischarm ernähren. Oder Schwangere, Stillende und Sportler. Und Diabetiker, die Metformin als orales Antidiabetikum nehmen. Oder Men-

Verstehe ich nicht!?

Na ja, gib Acht – weil im Vitamin B-Komplex-ratiopharm® acht B-Vitamine drin sind. Und weil vor allem diese acht Kundengruppen betroffen sind: Metformin-, PPI-Verwender und Personen, die sich oft müde fühlen und solche, die gestresst sind, Schwangere, Stillende, Sportler und Personen, die sich fleischarm ernähren!

Gar nicht so dumm. Die B-Vitamine sind ja alle wasserlöslich. Überdosierungen sind daher bei einer Einnahme gemäß Verzehrempfehlung kaum möglich, oder?

Ja, das macht es so einfach. Aber deshalb ist andererseits die regelmäßige Aufnahme so wichtig. Der Körper bildet keine Depots, mal vom Vitamin B₁₂ abgesehen.

Dann werde ich der Kundin beim nächsten Besuch

Wenn Entspannungsmaßnahmen alleine nicht helfen, die durch Stress verursachte Müdigkeit und die Konzentrationsschwierigkeiten zu verringern, kann dahinter auch ein erhöhter Bedarf an B-Vitaminen stecken.

ausreichen oder nicht so einfach umsetzbar sind, kann sie ihre Nerven auf andere Weise unterstützen. Und wenn sie sich ausgelaugt und energielos fühlt, kann dahinter auch ein erhöhter Bedarf an Vitaminen stecken, die den Energiestoffwechsel unterstützen. Und auch wenn viele Menschen über Stress klagen, sollten weder die Kundin noch wir diese Anzeichen, über die sie klagt, ignorieren und warten, bis sie das nicht mehr wegstecken kann.

Ach natürlich! Die kennt man, vergisst aber leicht, dass sie auch zu den B-Vitaminen zählen.

Biotin wird auch Vitamin B₇ und Folsäure Vitamin B₉ genannt. Und alle acht ergänzen sich und wirken bei vielen Prozessen eng zusammen. Darum ist es wichtig mit allen acht gleichermaßen versorgt zu sein.

Ein Superteam eben, so wie wir! Die Kundin könnte aber durch eine ausgewogene Ernährung auch genügend Vitamine zu sich

nehmen, die längerfristig PPI bekommen. Bei beiden Gruppen wird die Aufnahme von Vitamin B₁₂ gehemmt. Auch bei ihnen kann es sinnvoll sein, die B-Vitaminversorgung gezielt zu unterstützen.

Da ergeben sich Möglichkeiten für einen sinnvollen Zusatzverkauf. Man muss bei diesen Kunden natürlich daran denken.

Vielleicht sollten wir uns eine Eselsbrücke bauen. Zum Beispiel: Gib Acht auf die acht!

Vitamin B-Komplex-ratiopharm® empfehlen. Da hätte ich auch drauf kommen können. Und die acht werde ich auch im Hinterkopf behalten.

Gut, dass wir über alles sprechen. Und wenn ich in meinem Leben nochmal einen Apothekenumbau mitmachen muss, dann werde ich meine Nerven ebenfalls mit B-Vitaminen unterstützen. ■

*Sabine Breuer,
Apothekerin/Chefredaktion*