

# Der Stressfalle entkommen

Tausend Dinge im Kopf, hundert Kleinigkeiten am Hals – wer nicht einen Gang herunterschaltet und frühzeitig mit einer **Selbstmedikation** beginnt, riskiert schwerwiegende Erkrankungen.



© dephoto / www.fotoila.com

**A**ls hätten sie sich dazu verabredet: Häufig kommen alle Kunden auf einmal und wollen möglichst sofort beraten und bedient werden. Gleichzeitig verlangt die Kollegin schnell noch einen Hinweis; Salben müssen gerührt und Bestellungen aufgegeben werden. Zwischendurch will ein Pharmavertreter verhandeln, das Telefon klingelt, der Chef ruft und die Schaufensterdekoration soll auch noch ansprechend gestaltet werden – Arbeitsalltag in vielen Apotheken.

Multitasking – mehrere Dinge zur selben Zeit erledigen zu können – gilt heute als Zauberbegriff im Berufsleben. Der Satz „Ich habe keine Zeit, ich bin gestresst“ ist im Job ebenso häufig zu hören wie im privaten Umfeld. Permanenter Zeitdruck und ständiges Gehetztsein gehören heute fast zum guten Ton. Doch dieses Leben im Dauerlauf fordert seinen Tribut: nicht von ungefähr fühlen sich viele Beschäftigte durch häufige Unterbrechungen und schnelle Aufgabenwechsel belastet.

**Gestresst, genervt, schlaflos**  
Nervosität, Unruhezustände und Schlafstörungen sind weit verbreitet. Ursache ist zumeist chronischer Stress, der die natürliche Balance zwischen Anspannung und Entspan-

nung aus dem Gleichgewicht bringt. Besonders Erwerbstätige sind betroffen, die mit Zeitnot, Überforderung im Job oder Angst vor Arbeitsplatzverlust zu kämpfen haben. Aber auch Kinder und Jugendliche leiden zunehmend unter Leistungsdruck oder Freizeitstress, und wer Haushalt, Familie und Beruf unter einen Hut bekommen muss, kommt ebenfalls nicht zur Ruhe. Die Folge sind anhaltende Nervosität und Schlafprobleme, wie Ein- oder Durchschlafstörungen, die die Befindlichkeit am Tage darauf noch mehr beeinträchtigen. Spätestens dann sollte die Notbremse gezogen werden.

Denn die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit derjenigen, die abends nicht einschlafen können oder nachts stundenlang wach liegen, sind stark eingeschränkt. Dennoch unterschätzen viele Betroffene den Krankheitswert von chronisch nicht erholsamem Schlaf. Daher müssen PTA nicht nur die eigenen Signale erkennen, sondern diese auch bei Apothekenkunden im Gespräch erfassen und aktiv Aufklärung betreiben. Den Betroffenen müssen die gesundheitlichen Auswirkungen von nervöser Unruhe und Schlafstörungen verdeutlicht und die Behandlungsoptionen aufgezeigt werden. Denn eine frühzeitige Selbstmedikation, kombiniert mit den richtigen Maßnahmen zur Stressbewältigung, kann die Entwicklung schwerwiegender Folgeerkrankungen erfolgreich verhindern.

### Flucht vor dem Wollnashorn

Vorab, ein stressfreies Leben gibt es nicht. Der Vater der Stressforschung Hans Selye brachte es mit den Worten auf den Punkt: „Komplette Freiheit von Stress ist Tod.“ Wobei nicht der Reiz (Stressor) an sich gut oder schlecht ist, sondern erst die Bewertung als subjektives Erleben zu positivem oder negativem Stress führt. Der negative Stress entsteht vor allem, wenn wir das Gefühl haben, nicht mehr „Herr der Lage“ zu sein und Anspannung und Entspannung nicht

mehr in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.

Frühe Definitionen von Stress wollten die Reaktionen des Körpers beschreiben, wenn er durch äußere Herausforderungen, auch auslösende Ursachen oder Stressoren genannt, belastet wird. Nur so können wir uns rasch auf permanent wechselnde Lebens- und Umweltbedingungen einstellen – einst im Überlebenskampf waren Stressreaktionen existenziell. In prähistorischen Zeiten, mit einem verletzten und entsprechend schlecht gelaunten Wollnashorn im Nacken, half das, um schnell Schutz hinter einem Felsbrocken zu finden. Heutzutage ist allerdings ein längerer Spannungszustand bestenfalls für Magengeschwüre und Herzinfarkt gut. Denn heute haben wir es immer öfter mit anhaltenden, oft psychischen oder sozialen Stresssituationen zu tun, die nach effektiven Bewältigungsstrategien zur Entspannung verlangen.

### Warum empfinden viele Menschen Stress als so negativ?

Während ein kleiner Adrenalinschub von Zeit zu Zeit die Lebensgeister weckt und das Immunsystem in Schwung bringt, wird es problematisch, wenn der Stress als Überforderung wahrgenommen wird, die wir nicht bewältigen können. Das heißt, wir befinden uns in einem ständigen Reiz-Reaktions-Schema, in dem viele Reize den inneren Pegel der Anspannung ständig nach oben fahren, ohne dass notwendige Pausen der Entspannung folgen. Und das empfinden wir als unangenehm, als ein Stressgefängnis. Dann zehrt er an den Nerven und auch an den Abwehrkräften. Während die Wirkungen der Katecholamine wie Herzjagen und Nervosität eher von kurzer Dauer sind, kann bei ständigem Stress der Effekt der Glukokortikoide zu Konzentrations- und Schlafstörungen, einer erhöhten Infektanfälligkeit und einer Zunahme von Spannungskopfschmerzen führen. Aber auch an der Entstehung von Depressionen, Herz-Kreislaufkrankun-

gen, Rückenschmerzen, Diabetes mellitus, Magen- und Darmentzündungen, Suchterkrankungen, Allergien und Neurodermitis kann Dauerstress beteiligt sein.

**Warnsignale** Die ersten Warnsignale nervöser Unruhe können Erschöpfung, Gereiztheit, Schlafprobleme, Unwohlsein, Konzentrationsschwierigkeiten, Motivationsprobleme und Ängste sein. Zu den körperlichen Anzeichen können Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Müdigkeit, erhöhter Blutdruck, Rastlosigkeit oder Sodbrennen gehören.

**Stressbewältigung** Wie Stress wahrgenommen wird und welchen Einfluss er auf körperliche und seelische Abläufe nehmen kann, ist sehr unterschiedlich und abhängig von individuellen Möglichkeiten, mit negativen Stressreaktionen umzugehen. Der Gegenbegriff zum Stress ist die Entspannung. Genauso wie der Stressor eine Stressreaktion auslöst, so kann die Entspannung eine körperlich und emotional nachweisbare Entspannungsreaktion auslösen. Anspannung und Erholung sollten in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen. Wer über effektive Stressbewältigungsressourcen verfügt und Situationen für sich selbst günstig beeinflussen und meistern kann, kann mit Stress besser umgehen und ist vor negativen Reaktionen geschützt.

### Gelassenheit bei Tag und Nacht

Mit den körperlichen Folgen von Stress, gerade mit andauernden Schlafstörungen, ist nicht zu spaßen: Konzentration, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit leiden unter dem Schlafmangel, der deshalb so früh wie möglich behandelt werden muss. Allerdings bedeutet dies nicht gleich die Verordnung klassischer Hypnotika oder Sedativa. Um ein individuelles Stressmanagement aus bewusster Entspannung, moderater Bewegung und einem geregelten Tagesab- ▶

► **lauf aktiv starten zu können, wirken im ersten Schritt homöopathische Mittel Unruhezuständen effektiv entgegen. Zusammengefügt zu einem Komplexhomöopathikum decken sie eine große Bandbreite stressbedingter Symptome ab, allen voran nervöse Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen. In komplexhomöopathischen Medikamenten (z. B. Neurexan®) ergänzen sich die vier homöopathischen Wirkkomponenten von Passionsblume,**

mehreren Angriffspunkten wirksam behandelt werden. Neben dem schnellen Wirkeintritt ist dies auch der entscheidende Vorteil gegenüber bekannten pflanzlichen Einzelstoffen wie Baldrian oder Johanniskraut.

Das Komplexmittel gibt es als Tablette und als Mischung in Tropfenform. Sein Einsatzgebiet bei nervösen Unruhezuständen und Schlafstörungen leitet sich aus der homöopathischen Anwendung der vier ent-

**Avena sativa** erhält man aus den zur Blütezeit geernteten oberirdischen Anteilen des Hafers. Er hat einen beruhigenden und entspannenden Effekt bei körperlicher und geistiger Überanstrengung sowie Erschöpfung und unterstützt obendrein die Rekonvaleszenz.

**Coffea arabica** besteht aus den von der Samenschale weitestgehend befreiten, reifen, getrockneten, ungerösteten Samen des Kaffeestrauchs. Interessanterweise wird er in der Homöopathie für die Symptome eingesetzt, die er auslöst, wenn man zu viel davon getrunken hat: Schlaflosigkeit, Unruhe, Schwindel und Nervosität.

**Zincum isovalerianicum** ist das baldriansaure Zink. Es wirkt sowohl auf das zentrale als auch auf das periphere Nervensystem. Typisches Einsatzgebiet sind nervöse Schlafstörungen.

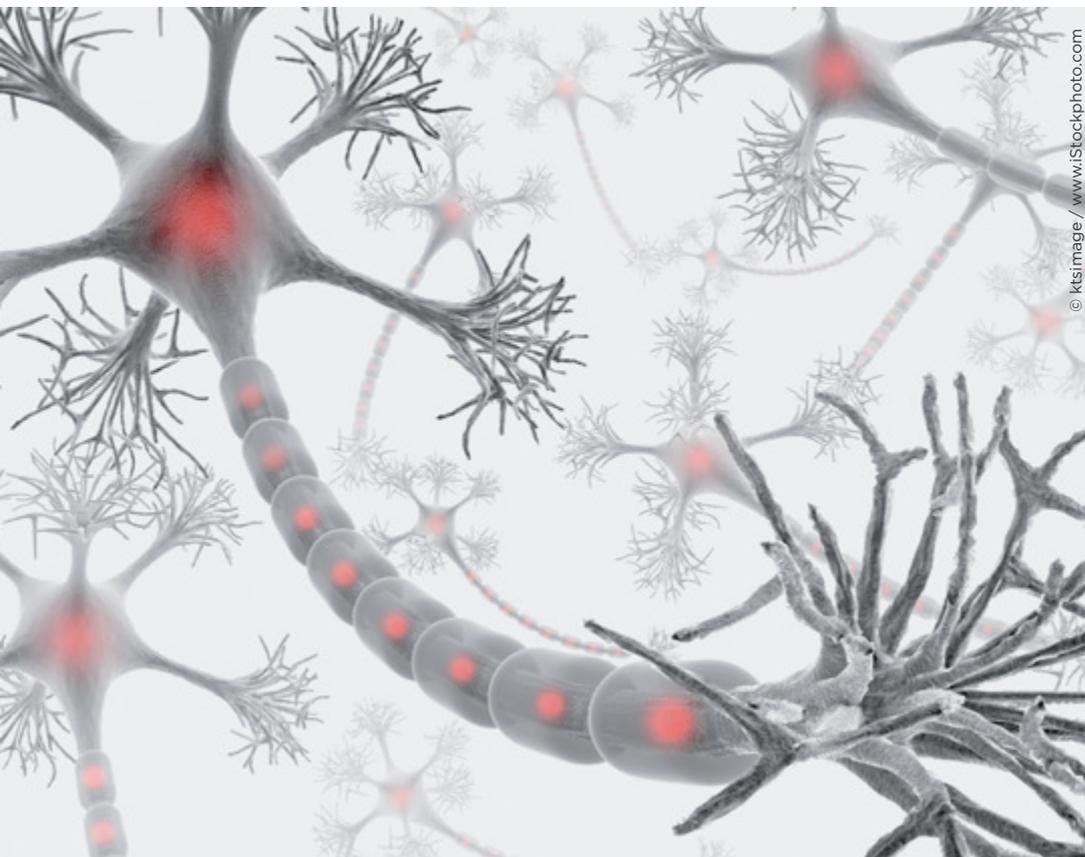
**Anwendungshinweise** Bestehen nervöse Unruhe und Schlafstörungen schon längere Zeit, dann wird eine Dosierung von dreimal täglich einer Tablette bzw. fünf Tropfen des Komplexmittels empfohlen. Bei akuten Zuständen kann die Gabe halb- oder stündlich erfolgen, bis zu zwölfmal pro Tag. Die Tabletten lässt man hierfür unter der Zunge zergehen. Eine Laktoseunverträglichkeit sollte gegebenenfalls berücksichtigt werden. Die Tropfen werden direkt eingenommen. Bei anhaltenden, unklaren oder wiederkehrenden Beschwerden sollte ein Arzt konsultiert werden. ■

Hafer, Kaffee und einem Zinksalz der Valeriansäure in einem ausgewogenen Verhältnis. Das Komplexmittel ist schnell wirksam, es stabilisiert das vegetative Nervensystem und wirkt beruhigend und entspannend. Tagsüber verhilft es, ohne müde zu machen, zu mehr innerer Ruhe und verbessert zugleich die nächtliche Schlafqualität. So kann ein vielschichtiges Erkrankungsbild wie das der nervösen Unruhe an

haltenen arzneilich wirksamen Bestandteile *Passiflora incarnata* Dil. D2, *Avena sativa* Dil. D2, *Coffea arabica* Dil. D12 und *Zincum isovalerianicum* Dil. D4 ab.

**Passiflora incarnata** wird aus den frischen oberen Teilen der aus Südamerika stammenden Passionsblume gewonnen. Ihre Wirkung ist auf das Nervensystem ausgerichtet. Sie hilft bei Unruhezuständen und Schlafstörungen.

*Dr. Kirsten Schuster,  
Medizinjournalistin*



# PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

## KURZQUIZ

### Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab Seite 68, notieren Sie die Buchstaben der richtigen Antworten auf einer Karte und schicken Sie diese an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE  
Stichwort:  
»Der Stressfalle entkommen«  
Postfach 1180  
65837 Sulzbach (Taunus)  
Fax: 0 61 96/76 67-269  
E-Mail: [gewinnspiel@die-pta-in-der-apotheke.de](mailto:gewinnspiel@die-pta-in-der-apotheke.de)

Einsendeschluss ist der  
31. März 2011

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. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Biologische Heilmittel Heel GmbH weitergegeben wird.

**Neurexan® / Tabletten** – Zul.-Nr.: 16814.00.01. **Zus.:** 1 Tabl. enth.: Arzneil. wirks. Bestand.: Passiflora incarnata Dil. D2, Avena sativa Dil. D2, Coffea arabica Dil. D12, Zincum isovalerianicum Dil. D4 jeweils 0,6 mg. Sonst. Bestand.: Magnesiumstearat, Lactose-Monohydrat. **Anw.geb.:** Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nerv. Unruhezustände. Vorsicht b. anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschw. **Gegenanz.:** Keine bekannt. **Nebenwirk.:** Keine bekannt. Bei der Einnahme eines homöopath. Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). **Warnhinweis:** Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten. Stand: September 2010  
**Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, www.heel.de**

**Mischung** – Zul.-Nr.: 16814.00.00. **Zus.:** **Wirkstoffe:** 100 g (= 104,7 ml; 1 ml = 19 Tropfen) enth.: Passiflora incarnata Dil. D2, Avena sativa Dil. D2, Coffea arabica Dil. D12, Zincum isovalerianicum Dil. D4 jew. 0,06 g. Sonst. Bestand.: Ethanol 94% (m/m) 31,34 g HAB, Wasser, Gereinigtes 68,42 g Ph. Eur. **Anw.geb.:** Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Bei anhaltenden, unklaren o. wiederkehrenden Beschw. ist ein Arzt aufzusuchen. **Gegenanz.:** Keine bekannt. Siehe auch unter „Vorsichtsmaßn. f. d. Anwendg.“. **Vorsichtsmaßn. f. d. Anwendg.:** Wie alle Arzneimittel sollten auch homöopath. Arzneimittel während der Schwangerschaft u. Stillzeit nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Wenden Sie dieses Arzneimittel bei Kindern unter 12 Jahren wegen des Alkoholgehalts nur nach Rücksprache mit dem Arzt an. **Nebenwirk.:** Keine bekannt. Bei der Einnahme eines homöopath. Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). **Warnhinweise:** Enth. 36 Vol.-% Alkohol. Stand: September 2010  
**Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, www.heel.de**

## Das können Sie gewinnen

### 1. BIS 10. PREIS:

Gewinnen Sie einen von 10 Douglas-Gutscheinen im Wert von 30 Euro und tun Sie sich etwas Gutes! Die Gutscheine können in Douglas-Filialen und online unter [www.douglas.de](http://www.douglas.de) eingelöst werden. Viel Glück bei der Verlosung wünscht Ihnen Biologische Heilmittel Heel GmbH. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Die Preise wurden von der Biologische Heilmittel Heel GmbH (Neurexan®) zur Verfügung gestellt.

© Biologische Heilmittel Heel GmbH



## GEWINNSPIEL

### Der Stressfalle entkommen



#### 1. Wie kann man Stress am besten bewältigen?

- A Das Verhältnis zwischen Anspannung und Erholung sollte ausgeglichen sein.
- B Alle Stressfaktoren müssen konsequent vermieden werden.
- C Ablenken durch exzessive sportliche Betätigung.

#### 2. Wenn Schlafstörungen auf nervöse Unruhezustände zurückzuführen sind, dann ...

- A löst ein Antiphlogistikum innere Anspannung, stärkt die Nerven und sorgt für erholsamen Schlaf.
- B haben sich Komplexhomöopathika mit den Inhaltsstoffen des Hafers, dem Zinksalz der Baldriansäure, der Passionsblume und verdünnten Auszügen aus Kaffeesamen als wirksame Behandlung bewährt.
- C haben sich die arzneilich wertvollen Inhaltsstoffe aus der Traubensilberkerze, dem Gewürzsumach und der Taubnessel bewährt.

#### 3. Welche Symptome sind bei nervöser Unruhe charakteristisch?

- A Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Erschöpfung, Angst- und Schlafstörungen.
- B Gewichtszunahme, Schmerzen im Unterleib, häufiger Harndrang
- C Hitzewallungen, Herzrasen, Schweißausbrüche

