

# OTC

## Stress

**Mikronährstoffe--** Mit Hilfe einer funktionellen MRT konnte gezeigt werden, dass Personen je nach Stressbelastung unterschiedlich auf Bilder mit hoch kalorischen Lebensmitteln reagieren. Diese führten bei stark gestressten Personen zu einer erhöhten Aktivität von Gehirnregionen, die für Belohnung und Motivation verantwortlich sind. Chronischer Stress kann somit die Aktivität bestimmter Hirnregionen und Ernährungsverhalten hin zu kalorienreichen Lebensmitteln beeinflussen. „Man greift in Stressphasen also eher zu einem Schokoriegel, als zu einer Karotte“, fasste die Medizin- und Ernährungswissenschaftlerin Dr. Marianne Schario, Berlin, wäh-

rend eines Pressegesprächs in Mannheim die Situation zusammen. Dabei wäre das Gegenteil von Vorteil. Schario betonte, dass es gerade bei Stressbelastung wichtig sei, den Körper gezielt mit Mikronährstoffen zu unterstützen. Eine stressspezifische Mikronährstoffkombination ist beispielsweise Orthomol Vital®. Enthalten sind hier Antioxidanzien wie Vitamin C, E, Selen, Zink, auch Magnesium, am Citratzyklus beteiligte B-Vitamine, in dem aus Glukose ATP, also Energie hergestellt wird, und Omega-3-Fettsäuren, die die Herz- und Gefäßfunktion unterstützen. In ei-



ner Metaanalyse aus acht verschiedenen Studien mit über 1000 Teilnehmern, die eine mindestens 28-tägige Supplementierung mit Mikronährstoffen erhielten, reduzierten sich Erschöpfung und empfundene Stressbelastung signifikant.

Quelle: Pressegespräch „Status Quo: Essen, Stress und Mikronährstoffe“, Orthomol, Mannheim, April 2017

## Hautmangel

**Pflegendes Öl--** Kunden kommen sehr häufig mit Fragen zum Thema Hautpflege in die Apotheke. Dies geht aus einer aktuellen Umfrage hervor, die pharma-insight im Auftrag von Bi-Oil® unter 158 Apothekern und PTA im März 2017 durchgeführt hat. Danach spielt für 71 Prozent der Befragten das Thema Hautpflege in der Beratung eine sehr große oder große Rolle. 98 Prozent erhalten jede Woche Kundenfragen zu Hautmangeln. Laut Umfrage fühlt sich allerdings nur gut ein Drittel des Apothekenteams fit genug für eine fachgerechte Beratung dazu. Fast ein Drittel aller Umfrageteilnehmer beraten nicht proaktiv zu Narben, obwohl der Bedarf in diesem Bereich groß ist. Um Kunden bestmöglich beraten zu können, wünschen sich die Apothekenmitarbeiter unter anderem Schulungen (39 %) und Broschüren (20 %). Bei der Wahl der Informationskanäle zeigen sich PTA und Apotheker offen für digitale Angebote, sehr viele informieren sich bereits online zum Thema Hautpflege (87 %). Auf die Frage, welche Produkte bei Hautmangeln wie Dehnungsstreifen am häufigsten empfohlen werden, antworteten 39 Prozent der Apotheker mit Bi-Oil®. Ein Drittel der PTA empfehlen das Öl wöchentlich, zumeist gegen bereits vorhandene Dehnungsstreifen, in der Schwangerschaft zur Vorbeugung sowie gegen andere Narben.

