



Ständig Bronchitis oder Sinusitis?



SYMBIOFLOR® 1 beugt vor:

- studienbelegte Wirksamkeit^{1,2}
- zugelassen zur Verminderung der Rezidivrate bei wiederkehrenden Infektionen der oberen und unteren Atemwege³
- einziges probiotisches apothekenpflichtiges Arzneimittel in diesem Anwendungsgebiet

1 Habermann W. et al. Arzneim.-Forsch. 2001; 51(11): 931–937.
2 Habermann W. et al. Arzneim.-Forsch. 2002; 52(8): 622–627.
3 Fachinformation Symbioflor® 1, Stand 10/2020.

Symbioflor® 1 – Tropfen zum Einnehmen, Suspension Wirkstoff: Enterococcus faecalis-Bakterien Zusammensetzung: 1 ml (12 Tropfen) Suspension enthält: Bakterienkultur (1,0 ml) mit Enterococcus faecalis Bakterien (DSM 16440, Zellen und Autolysat) entsprechend 1,5–4,5 x 10¹⁰ lebenden Zellen. Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Cystin, Natriumcarbonat-Decahydrat, Natriumchlorid, Magnesiumsulfat-Heptahydrat, Kaliumchlorid, Calciumchlorid-Dihydrat, Magnesiumchlorid-Hexahydrat, gereinigtes Wasser, Standard-I-Nährbouillon (Pepton [aus Casein], Hefe-Trockenextrakt, Natriumchlorid, Glucose-Monohydrat, gereinigtes Wasser). Anwendungsgebiete: Zur Verminderung der Rezidivrate bei wiederkehrenden Infektionen der oberen und unteren Atemwege, besonders bei Entzündungen der Nebenhöhlen (Sinusitis) und der Bronchien (Bronchitis). Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. Nebenwirkungen: Sehr selten: Hautreaktionen (Urticaria, Pruritus, Exantheme), Angioödem, Kopfschmerz, Mundtrockenheit, Magenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Diarrhoe. Warnhinweis: Enthält Lactose und Glucose. SymbioPharm GmbH, 35745 Herborn

Das PRO in PRObiotik. Seit 1954. **SYMBIO PHARM®**



Ruhe im Darm. Ruhe im Leben.



Mit 4 Bakterienstämmen und Biotin zur Unterstützung des Darms und der Darmschleimhaut*.

- **SymbioLact® Comp.** seit 30 Jahren bewährt
- **SymbioLact® Comp. forte** hochdosiert bei besonderen Belastungssituationen wie z. B. Stress#

JETZT NEU

* Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. # Stress wird mit Veränderungen des Darmmikrobioms assoziiert, Ma L, et al. Neuropsychobiology. 2023;82(5):247–262.



Schlaflose Nächte

Insomnie-- Jeder achte Erwachsene in Deutschland leidet zeitweise unter Ein- oder Durchschlafstörungen. Sind diese von Dauer, können sie Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

TEXT: ANNETTE THOMAS

Während des Schlafs werden mehrere Schlafzyklen durchlaufen. Im REM-Schlaf (Rapid-Eye-Movement, Traumphase) verarbeitet das Gehirn Erlebnisse und festigt Gedächtnisinhalte. Der Non-REM-Schlaf umfasst Leicht- und Tiefschlaf. Während der Leichtschlaf den größten Teil der Nacht ausmacht, dient der Tiefschlaf vor allem der körperlichen Regeneration: Gewebe wird repariert, das Immunsystem gestärkt und Muskeln werden aufgebaut. Das Schlafbedürfnis ist individuell verschieden und verändert sich mit dem Alter. Säuglinge schlafen durchschnittlich etwa 16 Stunden täglich, bei Erwachsenen liegt der Bedarf im Mittel bei rund sieben Stunden pro Nacht. Das persönliche Schlafbedürfnis lässt sich am besten in einer entspannten Situation, beispielsweise im Urlaub ohne Wecker, anhand des natürlichen Erwachens bestimmen.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Ist der Schlaf trotz ausreichender Gelegenheit nicht erholsam, spricht man von Insomnie. Treten Ein- oder Durch-

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Schlafstörungen sind häufig, beeinträchtigen Konzentration und Leistungsfähigkeit und erhöhen das Risiko für Folgeerkrankungen.
- ▲ Zu den Ursachen zählen Stress, Alkohol, Koffein, bestimmte Arzneimittel und Grunderkrankungen.
- ▲ Neben Maßnahmen zur Schlafhygiene können in der Selbstmedikation Phytopharmaka, Antihistaminika und Melatonin eingesetzt werden.
- ▲ Schlafstörungen, die länger als vier Wochen bestehen oder mit Zusatzsymptomen einhergehen, müssen ärztlich abgeklärt werden.

schlafstörungen oder ein zu frühes Erwachen und daraus folgende Beschwerden am Tag mehrmals pro Woche über mindestens drei Monate auf, liegt nach der internationalen WHO-Klassifikation eine chronische Insomnie vor. Betroffene leiden häufig unter Tagesmüdigkeit, Konzentrationsproblemen oder Gereiztheit. Langfristig können Schlafstörungen das Risiko für Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Stress zählt zu den häufigsten Ursachen für Schlafstörungen. Ausgleichsstrategien am Tag wie Mittagsschlaf, erhöhter Koffeinkonsum oder Alkohol vor dem Schlafengehen können die Schlafprobleme verstärken und zu einer Chronifizierung beitragen. Neben Stress können auch körperliche Erkrankungen wie chronische Schmerzen oder das Restless-Legs-Syndrom Schlafstörungen verursachen. Darüber hinaus treten sie häufig als frühes Anzeichen psychischer Erkrankungen auf oder werden durch bestimmte Medikamente, beispielsweise Kortikosteroide, Betablocker oder Antiparkinsonmittel begünstigt.

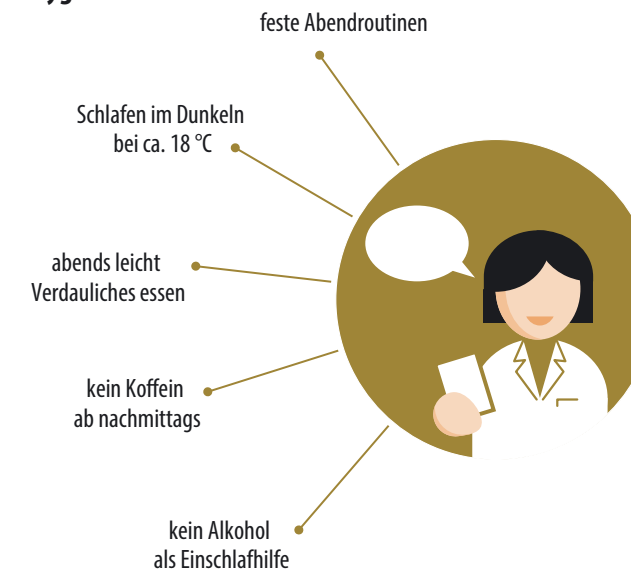
Neulich in der Apotheke

Ein 54-jähriger Kunde berichtet, dass er seit mehreren Wochen unter Schlafproblemen leidet. Das Einschlafen dauert häufig länger als eine Stunde, zudem wacht er nachts mehrfach auf. Dadurch fühlt er sich tagsüber müde, unkonzentriert und in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Beruflich steht er derzeit oft bis spät abends am Computer. Um den Tag zu bewältigen, trinkt er mehrere Tassen Kaffee. Nun bittet er in der Apotheke um ein „starkes Schlafmittel“.

Einordnung

Die geschilderten Beschwerden sprechen für stressbedingte Schlafstörungen. Hoher beruflicher Druck, ein erhöhter Koffeinkonsum sowie fehlende Erholungsphasen begünstigen die Schlafprobleme. Zusätzlich kann die intensive Bildschirmarbeit bis kurz vor dem Schlafengehen das Einschlafen erschweren. Vor der Empfehlung eines Schlafmittels sollte daher zunächst die Schlafhygiene thematisiert werden. Darunter versteht

Tipps zur Schlafhygiene



Schlafhygiene umfasst alle Verhaltensweisen und Umweltfaktoren, die zu einem gesunden und erholsamen Schlaf beitragen. Hierzu gehört auch, elektronische Geräte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen auszuschalten.

man alle Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Umweltfaktoren, die einen gesunden und erholsamen Schlaf fördern.

Abklärung

Auch wenn Stress als Ursache der Schlafprobleme naheliegend erscheint, sollten vor einer Empfehlung zunächst durch gezieltes Nachfragen weitere wichtige Aspekte abgeklärt werden. Ergibt sich aus dem Gespräch, dass die Schlafprobleme bereits länger als vier Wochen bestehen, Atemaussetzer oder lautes Schnarchen auftreten, zusätzliche körperliche oder psychische Symptome auftreten, muss der Kunde zur weiteren Abklärung an den Arzt verwiesen werden.

EMPFEHLUNGEN

Die wichtigste Maßnahme zur Verbesserung der Schlafqualität besteht in einer Optimierung der Schlafhygiene. Dazu gehört, etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen auf Bildschirmzeit zu verzichten und bewusst eine Ruhephase zum „Herunterfahren“ einzuplanen. Das können beispielsweise ein Spaziergang oder spezielle Übungen wie Meditation oder progressive Muskelentspannung sein. Zudem sollte insbesondere am Nachmittag und Abend auf koffein-

haltige Getränke und Alkohol verzichtet werden.

Hilfreich sind außerdem regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten, regelmäßige körperliche Aktivität sowie eine ruhige, dunkle und kühle Schlafumgebung. Bei nächtlichem Erwachen sollte zudem ein Blick auf die Uhr vermieden werden, um zusätzliche Anspannung zu vermeiden.

Pflanzliche Schlafmittel

Die wissenschaftliche Evidenz zur Behandlung von Schlafstörungen mit Phytopharmaka ist laut aktueller Leitlinie zwar begrenzt, die Europäische Arzneimittel-Agentur EMA empfiehlt jedoch verschiedene pflanzliche Arzneimittel auf Grundlage ihrer traditionellen Anwendung. Da sie gut verträglich sind, kann bei leichten Schlafstörungen ein Therapieversuch sinnvoll sein. Geeignet sind Präparate mit Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Passionsblumenkraut oder Melissenblättern, die bei Einschlafstörungen eingesetzt werden und in der Regel keinen Hangover-Effekt verursachen. Lavendelöl eignet sich durch seine angstlösende und beruhigende Wirkung besonders bei innerer Unruhe und kann dadurch indirekt die Schlafqualität verbessern. Wichtig ist



Wer unter Schlafproblemen leidet, sollte etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen auf Bildschirmzeit verzichten. Blaues Licht hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Langes Scrollen auf dem Smartphone stört durch Überstimulation einen erholsamen Schlaf.

Foto: Zoran Mircetic, Getty Images

Grafik: DAV/DAS PTA MAGAZIN

orthomol
chondroplus

Da steckt
Bewegung
drin.



Bereit.
Fürs Leben.

Orthomol chondroplus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Vitamin C als Beitrag zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen. www.orthomol.com



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

Abb. 1 Lavendelöl beruhigt und fördert indirekt einen erholsamen Schlaf.

Abb. 2 Hopfenzapfen wirken dank ätherischer Öle und der Bitterstoffe beruhigend und helfen beim Einschlafen.

Abb. 3 Das Kraut der Passionsblume hilft bei innerer Unruhe und erleichtert das Einschlafen.

Abb. 4 Die Baldrianwurzel wirkt traditionell beruhigend, entspannend und schlaffördernd.

der Hinweis, dass die volle Wirkung erst nach einer regelmäßigen Einnahme über mehrere Wochen eintritt.

Antihistaminika

H1-Antihistaminika wie Diphenhydramin und Doxylamin wirken sedierend und können kurzfristig bei Ein- und Durchschlafstörungen eingesetzt werden. Aufgrund ihrer langen Wirkdauer ist jedoch ein Hangover-Effekt am nächsten Morgen möglich. Kunden sollten daher auf eine eingeschränkte Reaktionsfähigkeit, insbesondere im Straßenverkehr und beim Bedienen von Maschinen, hingewiesen werden.

Die Anwendung sollte auf maximal 14 Tage begrenzt bleiben, da Gewöhnungseffekte auftreten können. Bei älteren Menschen sind H1-Antihistaminika wegen ihrer anticholinergen Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit, Schwindel, Verwirrtheit und eines erhöhten Sturzrisikos, wenn überhaupt, nur sehr zurückhaltend zu empfehlen.

Melatonin

Das körpereigene Hormon ist an der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt. Als Arzneimittel ist es verschreibungspflichtig und nur für Schlafstörungen im Zusammenhang mit Autismus-Spektrum-Störungen sowie bei Personen ab 55 Jahren zugelassen. Seine

schlaffördernde Wirkung ist eher gering bis moderat und zeigt sich vor allem in einer verkürzten Einschlafzeit. Daneben sind zahlreiche Melatonin-haltige Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Darreichungsformen wie Mundsprays oder Gummibärchen können den Eindruck eines harmlosen Lifestyle-Produkts vermitteln, obwohl Melatonin eine

hormonell wirksame Substanz ist. Da Nahrungsergänzungsmittel rechtlich nicht therapeutisch wirken dürfen, ist die Evidenz für die Wirksamkeit bei Schlafstörungen schwach. Eine kurzfristige Anwendung, etwa bei Jetlag, kann sinnvoll sein. Aufgrund fehlender Langzeitdaten empfiehlt die Leitlinie Melatonin nur zurückhaltend. ★

Aus dem OTC-Sortiment*

Präparat	Wirksame Inhaltsstoffe	Anwendung
Phytopharmaka		
Baldriparan stark für die Nacht	Baldrianwurzel-Trochenextrakt	1 Tbl. ½ bis 1 Std. v. d. Schlafengehen
Vivinox Nervenruhe	Trochenextrakte aus Baldrianwurzel, Melissenblättern und Passionsblumenkraut	2 Tbl. ½ bis 1 Std. v. d. Schlafengehen, falls notwendig, zusätzlich 2 Tbl. im Verlauf des Abends
Antihistaminika		
Wick MediQuil Schlafsaft	Doxylamin	bis zu 20 ml ½ bis 1 h v. d. Schlafengehen
Betadorm D	Diphenhydramin	1 Tbl. ½ h v. d. Schlafengehen
Melatonin (Nahrungsergänzungsmittel)		
Dr. Theiss Melatonin Ein- & Durchschlaf-Tabletten	Melatonin, Extrakte aus Baldrianwurzel, Passionsblumen- und Melissenkraut	1 Tbl. ½ h v. d. Schlafengehen
Hoggar Melatonin Balance Spray	Melatonin, Passionsblumenkrautextrakt, Vitamin B6	2 Sprühstöße (= 1 mg Melatonin) ½ Std. v. d. Schlafengehen direkt in den Mund

*beispielhafte Nennungen ohne Anspruch auf Vollständigkeit

Produkt Check

Haarausfall kann viele Ursachen haben und ist für Betroffene häufig eine große emotionale Belastung. Mit der Coffein-Linie mit Ginseng und der Original Haartinktur bietet RAUSCH ein aufeinander abgestimmtes Pflegeritual zur Unterstützung geschwächter Haarwurzeln. Die Produkte stimulieren die Kopfhaut, fördern das Haarwachstum und eignen sich für die langfristige Anwendung.



Die Zielgruppe

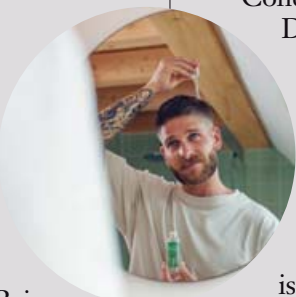
Die RAUSCH Coffein-Linie mit Ginseng eignet sich für Frauen und Männer mit geschwächten Haarwurzeln oder verstärktem Haarausfall. Sie kann die Kopfhautpflege unabhängig von individuellen Einflussfaktoren wie Stress, hormonellen Veränderungen oder genetischer Veranlagung sinnvoll ergänzen. Besonders geeignet ist sie für alle, die ihr Haar langfristig kräftigen und die Kopfhaut gezielt pflegen möchten.



Die Wirkweise

Gesundes Haar beginnt an der Haarwurzel. Genau hier setzt die RAUSCH Coffein-Linie mit Ginseng an: Die speziell entwickelten Formulierungen mit Coffein und hauseigenem Ginseng-Extrakt stimulieren die Kopfhaut, fördern die Durchblutung und stärken geschwächte Haarwurzeln. Das Coffein-Shampoo und der Coffein-Conditioner bilden die Basis der täglichen Pflege und unterstützen den Haarwurzeln bereits während der Anwendung. Für eine intensive Behandlung ergänzt das Coffein-

Kopfhaut-Intensiv-Fluid das Pflegeritual. Bei täglicher Anwendung mit dem Coffein-Kopfhaut-Intensiv-Fluid erhöht sich die Anzahl der Haare nach sechs Monaten nachweislich um bis zu 70 %. Die Original Haartinktur eignet sich besonders zur langfristigen Pflege und kann die Haardichte nach zwölf Wochen um bis zu 30,6 % steigern. Die veganen und silikonfreien Formulierungen dieser Linie bestehen aus bis 99 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs nach ISO 16128.



RAUSCH Coffein-Linie

- ▲ stärkt geschwächte Haarwurzeln
- ▲ stimuliert die Kopfhaut und fördert das Haarwachstum
- ▲ Intensiv-Fluid: bis zu 70 % mehr Haare nach sechs Monaten*
- ▲ Haartinktur: bis zu 30,6 % höhere Haardichte nach zwölf Wochen*
- ▲ vegan und silikonfrei

Die Beratungstipps

Haarausfall entwickelt sich meist über einen längeren Zeitraum. Auch die Entwicklung sichtbarer Ergebnisse benötigt Zeit und setzt eine regelmäßige, konsequente Anwendung voraus. In der Apotheke empfiehlt sich daher eine individuelle Beratung, um mögliche Ursachen einzuordnen und das passende Pflegeritual auszuwählen. Für die tägliche Anwendung bilden Coffein-Shampoo und Coffein-Conditioner die Grundlage.

Das Coffein-Kopfhaut-Intensiv-Fluid eignet sich besonders für eine intensive Kur, während die Original Haartinktur die langfristige Pflege sinnvoll ergänzt. Wichtig ist der Hinweis, dass sich sichtbare Ergebnisse bei konsequenter Anwendung schrittweise entwickeln und in der Regel erst nach mehreren Monaten erkennbar werden. Die Produkte können Frauen und Männern gleichermaßen empfohlen werden.



Swiss Herbal Cosmetics since 1890

Fotos: Solstizia, Getty Images/Stockphoto; Skymoon, Getty Images/Stockphoto; Sparverusipict, Getty Images/Stockphoto; Gregory, DUBUS, Getty Images/Stockphoto

* Getestet an einem renommierten Haarforschungsinstitut

STILLEN WIRKT SICH
POSITIV AUF DIE
ENTWICKLUNG AUS

Klare Definitionen

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD

Stillen-- Die Nationale Stillkommission am Max Rubner-Institut in Karlsruhe hat die Definitionen „Stillen“ und „Ernährung mit Mutter- und Frauenmilch“ aktualisiert. Ziel ist es, internationale Standards der WHO präzise im deutschen Gesundheitssystem abzubilden und eine einheitliche Verwendung zu ermöglichen. Die neuen Kernkategorien stellen wir im Überblick vor.

Mit der Standardisierung der Definitionen schafft die Nationale Stillkommission, ein unabhängiges, interdisziplinäres Expertengremium, das wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Stillen und Muttermilchernährung zusammenführt und bewertet, eine verlässliche Grundlage für wissenschaftliches Arbeiten im Bereich der Stillforschung sowie die pädiatrische Praxis und Stillberatung. Die präzisen Begrifflichkeiten ermöglichen eine bessere Vergleichbarkeit von Daten, auch international, und unterstützen eine gezielte Förderung der Säuglingsgesundheit in Deutschland. Die Neufassung berücksichtigt sowohl etablierte Definitionen wissenschaftlicher Studien als auch die Vorgaben der WHO.

Ausschließliches Stillen

Hiermit ist die Ernährung ausschließlich mit Mutter- oder Frauenmilch ge-

meint. Ausgenommen sind nur Medikamente und Supplemente (Vitamin- und Mineralstoffpräparate). Es wird nicht zwischen Brust und Flasche (mit abgepumpter Mutter- oder Frauenmilch) unterschieden.

In dieser Kategorie wird differenziert zwischen „ausschließlicher Muttermilchernährung“ – das Kind erhält ausschließlich Milch der eigenen Mutter, ob an der Brust oder gefüttert über die Flasche ist egal – und „Frauenmilchernährung“, also der Ernährung mit der Milch von anderen Frauen als der Mutter.

Vorwiegendes Stillen

Die Hauptnahrungsquelle ist Mutter- oder Frauenmilch. Wasser oder Tee werden nur gelegentlich gegeben. Supplemente und Medikamente können ebenfalls gegeben werden. Andere Arten von Milchen, Beikost oder Muttermilchersatznahrung sind ausgeschlossen.

Volles Stillen

Volles Stillen ist eine wissenschaftliche Sammelbezeichnung. Zu dieser zählen zwei Teilgruppen: ausschließlich gestillte Kinder und vorwiegend gestillte Kinder.

Teilstillen

Das Kind erhält Mutter- oder Frauenmilch und zusätzlich Säuglingsanfangsnahrung (Formula) oder Beikost. ★

NOCH WAS ...

- ▲ Muttermilch liefert die gesamte Energie und alle Nährstoffe, die der Säugling in den ersten Lebensmonaten benötigt.
- ▲ Die WHO empfiehlt, Säuglinge in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen und anschließend mit Einführung von Beikost bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus weiter zu stillen.
- ▲ Muttermilch kann in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres über die Hälfte und im zweiten Lebensjahr bis zu einem Drittel des Energiebedarfs des Kindes decken.



Fotos: Natalia Derabina, stock.adobe.com; Evgenia Sobolevskaia, stock.adobe.com

Mit gutem „*bauchgefühl*“ am HV



OMNi-BiOTiC® Meno Balance in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind einer der größten hormonellen Umbrüche im Leben jeder Frau. **OMNi-BiOTiC® Meno** unterstützt das Wohlbefinden in dieser Phase mit einer einzigartigen Kombination aus speziellen Bakterienstämmen, Vitamin B6 und bewährten Pflanzenstoffen.

Die Wechseljahre sind eine besondere Phase im Leben einer Frau. Für rund 80 % der Betroffenen bringt dieser hormonelle Umbruch eine spürbare Veränderung der Lebensqualität mit sich: Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen lassen den Alltag zur Achterbahnfahrt werden, unruhige Nächte zehren zusätzlich an den Nerven.

Was die wenigsten wissen: Wie stark die Wechseljahre die Lebensqualität beeinflussen, hängt direkt mit dem Darm zusammen. Denn es verändert sich nicht nur der Hormonhaushalt, auch die bakterielle Vielfalt der Darmflora nimmt ab. Diese spielt wiederum eine wichtige Rolle im Östrogenstoffwechsel: Gerät das Darm-Mikrobiom aus dem Gleichgewicht (Dysbiose) und verliert an Bakterienarten, kann das den hormonellen Rückgang zusätzlich verstärken und zu typischen Begleiterscheinungen dieser Umstellungsphase beitragen. Frauen in den Wechseljahren sollten daher besonders auf ihre Darmflora achten.

Genau hier setzt **OMNi-BiOTiC® Meno** an – mit einer einzigartigen Kombination aus Sachets und Kapseln. Es liefert sowohl speziell ausgewählte Bakterienstämme in Pulverform zur gezielten Ergänzung des Darm-Mikrobioms als auch bewährte Pflanzenstoffe sowie Vitamin B6 zur Regulierung der Hormontätigkeit*. Damit bietet **OMNi-BiOTiC® Meno** einen ganzheitlichen Ansatz zur Unterstützung von Frauen in den Wechseljahren – einfach und alltagstauglich.

*Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei; Isoflavone aus Rotklee sowie Salbei tragen zum Wohlbefinden in den Wechseljahren bei.

OMNi-BiOTiC® Meno:

- **Sachets** mit 11 wissenschaftlich erforschten Bakterienstämmen, plus Vitamin B6 für die Regulierung der Hormontätigkeit*.
- **Kapseln** mit Isoflavonen aus Rotklee sowie Salbei für das Wohlbefinden in den Wechseljahren*, ergänzt durch Isoflavone aus Soja sowie Granatapfel.
- **Ideale Kombination:** Spezielle Bakterienstämme ergänzen das Darm-Mikrobiom, das eine wichtige Rolle im Östrogenstoffwechsel spielt. Isoflavone können die Darmflora zusätzlich positiv beeinflussen. Eine ausgewogene Darmflora kann wiederum die nützlichen Effekte ausgewählter Pflanzenstoffe in der Menopause unterstützen.

INTENSIVE WERBEKAMPAGNE ab September 2026

- Inserate in reichweitenstarken **Frauenmagazinen** (Bild der Frau, Frau von Heute, Freundin, tina, bella, Laura, Alles für die Frau, Meins, Brigitte, Gala)
- **BewegtBild-Spot** mit zielgruppenspezifischer Auspielung (verschiedene Video-On-Demand-Anbieter)
- **Radiointerviews** mit Frau Prof. Frauwallner
- Umfangreiche **Online-Marketing-Aktivitäten**
- Intensive **Pressearbeit** für mediale Berichterstattung



Auf und ab

Wechseljahre-- Bis vor Kurzem noch Tabuthema, rückt das Thema Wechseljahre zunehmend in die Öffentlichkeit. Für Frauen mit Beschwerden ist die Apotheke oft eine erste niedrigschwellige Anlaufstelle. Was können Sie raten?

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD

Nicht nur am Welt-Menopause-Tag, der in diesem Jahr am 18. Oktober begangen wird, hat das Thema Wechseljahre Saison. Die über mehrere Jahre andauernden hormonellen Umstellungen, die mit dem Übergang der fruchtbaren zur unfruchtbaren Phase der Frau einhergehen, können das ganze Jahr über für körperliche und psychische Probleme sorgen. Dabei werden manche Beschwerden zunächst gar nicht mit dem Auf und Ab der Hormone und den über die Zeit langsam abnehmenden Östrogen- und Progesteronspiegeln während der Prä-, Peri- und Postmenopause in Verbindung gebracht. Beispielsweise können auch schmerzende Gelenke, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, brüchige Nägel und dünner werdendes Haar wechseljahresbedingt sein.

PTA können mit ihrem Wissen Frauen in der Lebensmitte dabei unterstützen, Beschwerden richtig einzuordnen. Neben einer ärztlich verordneten Hormontherapie können – je nach Ausprägung und Symptomen – beispielsweise auch pflanzliche Präparate oder eine Veränderung des Ernährungs- und Lebensstils positive Effekte bringen.

Klassische Red Flags für die Selbstmedikation sind schwere depressive Verstimmungen, massive Schlafstörungen – sowie starke Unterbauchschmerzen oder eine starke und schnelle Gewichtszunahme.

SELBSTMEDIKATION

Klassische Symptome wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen sind in aller Regel von vorübergehender Natur. Nach den Wechseljahren erhöht sich jedoch das Risiko für verschiedene Erkrankungen, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Harnwegsinfekte, Blasenschwäche und Osteoporose. Auch anhaltende Scheidentrockenheit kann Frauen in der Lebensmitte zunehmend Beschwerden bereiten. Die Therapie richtet sich nach den belastenden Symptomen und den individuellen Risi-

ken der jeweiligen Frau. Im Folgenden haben wir ohne Anspruch auf Vollständigkeit einige Optionen der Selbstmedikation zusammengestellt.

Phytotherapie

Zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden haben sich sowohl Extrakte des Traubensilberkerzen-Wurzelstocks (*Cimicifugae racemosae rhizoma*) als auch Extrakte der Sibirischen Rhabarberwurzel (*Rhei rhapontici radix*) bewährt. Für *C. racemosae rhizoma* werden als Angriffspunkte Hypothalamus so-

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Die Wechseljahre kennzeichnen den Übergang der fruchtbaren zur unfruchtbaren Lebensphase der Frau.
- ▲ Manche Frauen empfinden Prä-, Peri- und Postmenopause als körperlich und/oder psychisch belastend.
- ▲ Bewährte Phytopharmaka gegen beispielsweise Hitzewallungen sind Traubensilberkerzen-Wurzelstock und Sibirische Rhabarberwurzel.
- ▲ Ernährungs- und Lebensstiländerungen können helfen, Wechseljahresbeschwerden zu lindern.
- ▲ Für trockene Haut in Gesicht und Körper empfehlen sich Pflegeprodukte mit einem hohen Anteil an Fett und Feuchtigkeit.

Foto: Daniel Balakov, Getty Images/Stockphoto

wie Serotonin-, Dopamin-, Opioid- und GABA-Rezeptoren diskutiert. Der Extrakt aus *R. rhapontici radix* enthält spezielle Wirkstoffe (Stilbenderivate), die hochselektiv die Betaform des Östrogenrezeptors aktivieren. Er gilt in Bezug auf das Brust- und Gebärmutterkrebsrisiko für gesunde Frauen nach aktuellem Stand der Wissenschaft als sicher. Vorsicht ist geboten bei hormonabhängigen Tumoren in der Vorgeschichte (ärztliche Rücksprache!).

▲ **Wichtig--** Bei pflanzlichen Präparaten sind erste Effekte frühestens nach zwei bis vier Wochen spürbar. Bis zur vollen Entfaltung kann es mehrere Wochen dauern. Zu Beginn der Wechseljahre kommt es häufig zu Zyklus-schwankungen und Brustspannen. Hier kann versucht werden, mit Mönchspfefferfrüchten (*Agni casti fructus*) entgegenzuwirken.

Dominieren Schlafstörungen und sind andere Ursachen ausgeschlossen, können auch pflanzliche Präparate mit Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblättern und Passionsblumenkraut empfohlen werden. Stehen depressive Verstimmungen im Vordergrund, eignen sich Johanniskrautextrakte.

Supplemente

Isoflavone (z. B. aus Rotklee oder Sojabohnen) sind sekundäre Pflanzenstoffe mit einer strukturellen Ähnlichkeit zu körpereigenem Östrogen (Phytoöstrogene). Für hochdosierte isolierte Isoflavone in Nahrungsergänzungsmitteln ist die Datenlage zu Nutzen und Sicherheit nach wie vor dünn. Wer Isoflavon-haltige Nahrungsergänzungsmittel anwenden möchte, kann sich an den von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicher-

Typische Beschwerden in den Wechseljahren



Die Apotheke ist für Frauen in den Wechseljahren eine wichtige niederschwellige Anlaufstelle bei Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen.

heit (EFSA) für Frauen nach der Menopause als sicher befundenen Konzentrationen orientieren: maximal 100 Milligramm Soja-Isoflavone pro Tag für bis zu zehn Monate, maximal 43,5 Milligramm Rotklee-Isoflavone für maximal drei Monate. Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Stimmungsschwankungen lassen sich möglicherweise durch eine optimierte Versorgung mit Vitamin B12 lindern. Magnesium kann Schlafstörungen und Stressanfälligkeit verbessern.



Abb. 1

Abb. 1 Früchte des Mönchspfeffers helfen vor allem in der frühen Phase der Wechseljahre, hormonelle Schwankungen auszugleichen.

Abb. 2 Traubensilberkerzen-Wurzelstock hat sich bei Hitzewallungen, starkem Schwitzen und Stimmungsschwankungen bewährt.

Abb. 3 Sojabohnen enthalten Isoflavone, die strukturell den körpereigenen Östrogenen ähnlich sind.



Abb. 2



Abb. 3

Um das Osteoporoserisiko zu mindern, kann die Nahrung mit Calcium und Vitamin D ergänzt werden, wenn eine ausreichende Zufuhr über die täglich Kost nicht gewährleistet ist.

Probiotika

Ein relativ neuer Ansatz ist die Gabe von spezifischen Probiotika, unter anderem bei wechseljahresbedingten Magen-Darm-Problemen wie Blähbauch und Darmträgheit. Hintergrund sind Erkenntnisse, wonach insbesondere die postmenopausale Abnahme des Östrogens das Darmmikrobiom beeinflusst und dessen Diversität verringert. Zu beobachten sind eine Abnahme der bakteriellen Vielfalt und ein Verlust des Östroboloms – jener Bakteriengemeinschaft, die den Östrogenhaushalt mitreguliert. Ob das mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko einhergeht, ist nicht geklärt.

BERATUNGSPUS

Im Verlauf der Wechseljahre nimmt der Fettanteil zu, die fettfreie Körpermasse ab. Das macht sich besonders im Bauchraum und rund um die inneren Organe bemerkbar, wo sich das Fett bevorzugt abgelagert. Die Fettreserven in der Unterhaut schwinden hingegen. Mit Rückgang der fettfreien Körpermasse sinkt der Energieverbrauch, der Nährstoffbedarf bleibt gleich. Um einer Gewichtszunahme entgegenzuwirken, sollten energiearme Lebensmittel bevorzugt werden, die ausreichend Vitamine und Mineralstoffe liefern. Empfehlenswert ist eine Ernährungsweise mit Vollkornprodukten, Nüssen, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. Ein Beispiel ist die mediterrane Kost, die gleichzeitig eine herzgesunde Kost ist.

Trockene Haut

Da Östrogen den Wasser- und Fetthaushalt der Haut mitreguliert, wird diese in den Wechseljahren oft trocken. Für Gesicht und Körper empfehlen sich Pflegeprodukte mit einem hohen Anteil an Fett und Feuchtigkeit. Zusätze wie Glycerin, Hyaluronsäure und Harnstoff (Urea 5 %) sorgen dafür, dass die Feuchtigkeit in der Haut gespeichert wird. Peptide wie auch antioxidativ wirksames Vitamin A (Retinol) und Vitamin C in Pflegeprodukten stimulieren die Kollagensynthese. Belastet Scheidentrockenheit die Kundinnen, können zur lokalen Pflege befeuchtende Vaginalgele, Vaginalzäpfchen mit Hyaluronsäure oder in der Vagina schmelzende Zäpfchen empfohlen werden. Präparate mit Döderlein-Bakterien können die Abwehrfunktion des Scheidenmikrobioms unterstützen. Da den Milchsäurebakterien bei starkem Östrogenmangel oft die Nahrung (Glykogen) fehlt, können zusätzlich milchsäurehaltige Präparate sinnvoll sein, um den physiologischen pH-Wert zu stabilisieren.

Trockenes Auge

Die Wechseljahre sind zudem ein Risikofaktor für das Auftreten des Trockenen Auges. Bei Beschwerden dieser Art können wässrige oder lipidhaltige Tränenersatzmittel für Linderung sorgen. ★

3x
SCHELLERE
RESORPTION*1

NEU
Gastrobin®
protect



Bei Sodbrennen und saurem Aufstoßen

- » **Wirkstoff-Freisetzung direkt im Magen**
- » **24 Stunden Schutz**
- » **Dreifach schneller in der Resorption*1 – Cmax bereits nach 30 min*2**
- » **Hemmt die Produktion der Magensäure – stoppt so Sodbrennen**



* Ergebnis einer pharmakokinetischen in vivo-Studie an 18 gesunden Probanden mit Gastrobin® protect vs. Referenzprodukt mit magensaftresistenter Kapsel.
1. Ramesh S et al. Acid-Neutralizing Omeprazole Formulation for Rapid Release and Absorption. *Pharmaceutics* 2025;17(2):161. 2. Fachinformation Gastrobin protect, Stand: Juli 2025.

Gastrobin protect 20 mg Hartkapseln Zusammensetzung: Wirkstoffe: Omeprazol Sonstige Bestandteile: Kapselinhalt: Natriumhydrogencarbonat (E500ii), Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A) (Ph.Eur.), Natriumstearylummarat (Ph. Eur.) (E485), Kapselhülle (Oberseite): Gelatine (E441), Eisen(III)-oxid (E172), Titandioxid (E171), *Kapselhülle Unterseite:* Gelatine (E441) und Titandioxid (E171). **Anwendungsgebiete:** Dieses Medikament wird bei Erwachsenen zur kurzfristigen Behandlung von Refluxsymptomen (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) eingesetzt. **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Omeprazol oder einen der sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels; Allergie auf Arzneimittel, die andere Protonenpumpenhemmer enthalten (wie Pantoprazol, Lansoprazol, Rabeprazol, Esomeprazol); Einnahme eines Arzneimittels, das Nelfinavir (zur Behandlung von HIV-Infektionen) enthält. **Nebenwirkungen:** Häufig: Kopfschmerzen; Auswirkungen auf den Magen oder Darm: Durchfall, Magenschmerzen, Verstopfung, Blähungen; Übelkeit oder Erbrechen; Gutartige Polypen im Magen. Gelegentlich: Anschwellen der Füße und Knöchel; Schlafstörungen (Schlaflosigkeit); Schwindel, kribbelnde Gefühle wie „Ameisenlaufen“, Schläfrigkeit; Schwindelgefühl (Vertigo); Veränderungen der Ergebnisse bei Bluttests, die die Funktion der Leber überprüfen; Hautausschlag, quaddelartiger Ausschlag (Nesselsucht) und juckende Haut; Allgemeines Unwohlsein und Antriebsarmut; Selten: Plötzlich auftretende pfeifende Atmung, Anschwellen der Lippen, der Zunge und des Rachens oder des Körpers, Hautausschlag, Ohnmacht oder Schluckbeschwerden (schwere allergische Reaktion); Großflächiger Hautausschlag, hohe Körpertemperatur und vergrößerte Lymphknoten (DRESS-Syndrom oder Drogenüberempfindlichkeitssyndrom); Ein roter, schuppiger, großflächiger Ausschlag mit Beulen unter der Haut und Blasen, begleitet von Fieber. Die Symptome treten gewöhnlich zu Beginn der Behandlung auf (akute generalisierte exanthematische Pustulose); Gelbe Haut, dunkel gefärbter Urin und Müdigkeit können Symptome von Leberproblemen sein; Blutprobleme wie eine verminderte Anzahl weißer Blutkörperchen oder Blutplättchen. Dies kann zu Schwäche, Blutergüssen oder einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von Infektionen führen; Niedriger Natriumspiegel im Blut. Dies kann zu Schwäche, Übelkeit (Erbrechen) und Krämpfen führen; Unruhe, Verwirrtheit oder Niedrigschlagelähmung; Geschmacksveränderungen; Sehstörungen wie verschwommenes Sehen; Plötzlich auftretende pfeifende Atmung und Kurzatmigkeit (Bronchospasmus); Trockener Mund; Eine Entzündung der Innenseite des Mundes; Eine Infektion namens „Soor“, die den Darm befallen kann und durch einen Pilz verursacht wird; Haarverlust (Alopezie); Hautausschlag bei Sonnenbestrahlung; Gelenkschmerzen (Arthralgie) oder Muskelschmerzen (Myalgie); Schwere Nierenprobleme (interstitielle Nephritis); Vermehrtes Schwitzen. **Sehr selten:** Rötung der Haut mit Blasenbildung oder Ablösen der Haut. Es kann auch zu schweren Blasenbildungen und Blutungen an Lippen, Augen, Mund, Nase und Geschlechtsstellen kommen. Dies könnte ein Stevens-Johnson-Syndrom oder eine „toxische epidermale Nekrolyse“ sein. Veränderungen des Blutbildes einschließlich Agranulozytose (Mangel an weißen Blutkörperchen); Aggressivität; Sehen, Fühlen oder Hören von Dingen, die nicht vorhanden sind (Halluzinationen); Schwere Leberprobleme, die zu Leberversagen und Entzündungen des Gehirns führen; Erythema multiforme; Muskelschwäche; Vergrößerte Brust bei Männern. **Nicht bekannt:** Entzündungen im Darm (die zu Durchfall führen); Hypomagnesiämie (Magnesiummangel im Blut); Ausschlag, möglicherweise mit Schmerzen in den Gelenken. **Packungsbeilage beachten. Warnhinweise:** Enthält Natrium. Packungsbeilage beachten. Cassella-med GmbH & Co. KG, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln Stand: Feb. 2026

Cassella-med GmbH & Co. KG • Gereonsmühlengasse 1 • 50670 Köln
Telefon: 0800 1652-200 • Telefax: 0800 1652-700 • E-Mail: dialog@cassella-med.eu
Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group • www.gastrobin-protect.de



Antipsychotisch

Quetiapin-- Das atypische Antipsychotikum interagiert mit Rezeptoren für Neurotransmitter. Neben seiner Zulassung für Schizophrenie, bipolare Störungen und als Zusatztherapie bei schweren Depressionen wird es off-label bei Schlafstörungen verordnet.

TEXT: PETRA SCHICKETANZ

Wie so oft, wenn es in der Apotheke mal etwas ruhiger zugeht, nutzt die PTA die Gelegenheit, mit ihrer Kollegin über die vorbestellten Medikamente zu sprechen. „Ich finde, bei uns wird ganz schön häufig Quetiapin verordnet“, bemerkt sie beim Einsortieren der Lieferung. „Stimmt“, entgegnet die Apothekerin. „Quetiapin ist ein Antipsychotikum und gehört regelrecht zu den Blockbustern.“ „Heißt das, alle unsere Kunden, die das Medikament verordnet bekommen, leiden unter Wahnvorstellungen?“, fragt die PTA entsetzt. „Auf keinen Fall“, widerspricht ihr die Kollegin.

Hintergrund

„Natürlich gibt es gar nicht so wenige Menschen, die an einer Schizophrenie leiden“, erklärt die Apothekerin. „Die weit verbreitete Vorstellung von der gespaltenen Persönlichkeit ist allerdings falsch. Die Erkrankung beeinflusst das Denken und Verhalten. Oft verlieren Betroffene den Bezug zur Realität und haben Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen. Das Antipsychotikum Quetiapin greift an verschiedenen Rezeptoren im Nervensystem an. Es ist unter anderem auch bei bipolaren Störungen und bei schweren Depressionen zugelassen.“

Die Anwendungsmöglichkeiten sind sogar deutlich breiter. Einer der Allgemeinärzte hier am Ort verordnet das Mittel gelegentlich bei Schlafstörungen, wenn Menschen in schwierigen Lebenslagen nicht zur Ruhe kommen oder ungewöhnlich aggressiv sind. Da diese Indikationen nicht in der Zulassung beschrieben sind, gelten sie als Off-Label-Use. „Aber ich kann die Kunden doch schlecht fragen, warum der Arzt ihnen das Medikament verordnet“, überlegt die PTA laut. „Oft ist das auch gar nicht nötig“, erwidert die Kollegin. „Die indikationsgerechte Verordnung und Dosie-

rung sind schließlich Sache des Arztes. Neben- und Wechselwirkungen sind überall gleich und treten in Abhängigkeit von der Höhe oder einer eventuellen Veränderung der Dosierung auf.“

Hinweise

Die Türglocke beendet das angeregte Fachgespräch. Prompt ist es eine Kundin, die vorbestelltes Quetiapin abholen will. „Hallo Frau Neugebauer, wie geht es Ihnen?“, empfängt sie die PTA. „Müde, schlapp und schwindelig“, entgegnet die Kundin, der man diesen Zustand tatsächlich ansieht. „Wenn ich aufstehe, dreht sich alles um mich herum.“ Bisher hat die Kundin das Medikament gut vertragen. Die Symptome sind typisch für eine Dosisänderung, doch das ist bei Frau Neugebauer erklärmaßen nicht der Fall. „Trinken Sie denn genug?“, fragt die PTA, einer Eingebung folgend. „Tatsächlich fällt mir das zurzeit schwer“, gibt die Kundin zu.

„Dann ist ja alles klar“, entgegnet die PTA. „Bei einer zu geringen Trinkmenge können typische Nebenwirkungen auftreten, die auch bei einer Dosissteigerung infrage kommen. Dazu gehören Müdigkeit und Mundtrockenheit. Da der Wirkstoff die Blutgefäße weit stellt, kann der Blutdruck abfallen und sich durch orthostatische Probleme zeigen wie Schwindelgefühl beim schnellen Aufstehen. Insgesamt erhöht sich durch Quetiapin in Kombination mit dem Flüssigkeitsmangel das Risiko für Schwindel, Ohnmacht und Stürze. Besonders bei älteren Menschen ist diese Gefahr erheblich. Bitte trinken Sie bewusst in regelmäßigen Abständen. Am besten fangen Sie gleich damit an“, lächelt die PTA und verweist auf den Wasserspender, der in der Offizin für die Kunden bereitsteht. „Sollten sich Ihre Beschwerden aber nicht verbessern, dann sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt darüber.“

Extra

Während die Kundin an ihrem Wasser nippt, erwähnt sie ein weiteres Rezept, das der Arzt ihr mitgegeben hat, nachdem sie mit ihm schon mehrfach über ih-

Serie Fresh-up

Weitere Folgen der Serie

Ausgabe

01/2026 Acidovir
02/2026 Betahistin
03/2026 Ezetimib
04/2026 Norethisteronacetat
05/2026 Thiamazol
06/2026 Venlafaxin
07/2026 Methotrexat
08/2026 Xipamid
09/2026 Ursodesoxycholsäure
10/2026 Quetiapin
11/2026 Apixaban
12/2026 Methocarbamol

Alle Artikel finden Sie unter das-pta-magazin.de/heftarchiv.

re unerwünschte Gewichtszunahme in den letzten Monaten gesprochen hatte. „Da steht Metformin drauf, und das ist doch ein Diabetesmittel. Ich habe mich nicht getraut, meinen Arzt auf den Irrtum anzusprechen, denn ich bin nicht zuckerkrank.“

„Das ist bestimmt kein Irrtum“, beschwichtigt sie die PTA. „Quetiapin gehört zur Wirkstoffgruppe der Antipsychotika, die leider zu einer unerwünschten Gewichtszunahme führen können. Spätestens, wenn diese drei bis fünf Prozent des Körpergewichts beträgt, besteht Handlungsbedarf. Sollten Dosisanpassung und die Teilnahme an Ernährungs- und Bewegungsprogrammen nicht helfen, wird in Erwägung gezogen, zusätzlich ein Medikament zu geben, das hilft, das Körpergewicht zu reduzieren oder wenigstens zu stabilisieren. Seit einigen Jahren gibt es deutliche Hinweise, dass das Diabetesmedikament Metformin schon prophylaktisch hilft, der durch Antipsychotika ausgelösten Gewichtszunahme vorzubeugen. Der Wirkstoff verbessert die Insulinempfindlichkeit und senkt die Glukoseproduktion in der Leber. Sogar Blutfette wie Cholesterol und Triglyceride werden moduliert, was insgesamt dazu beiträgt, das Körpergewicht besser zu kontrollieren.“ ★

orthomol
immun

*Mein Immun-
held? Mein
Immunsystem!¹*



**Bereit.
Fürs Leben.**

1. Mit Vitamin C, Vitamin D und Zink als Beitrag zu einer normalen Funktion des Immunsystems. www.orthomol.com

RAUCHEN FÖRDERT ERKRANKUNGEN DES AUGES

Rauchen schadet

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD

Augengesundheit-- Bis zu 20 Prozent aller neuen Erblindungen ab dem 50. Lebensjahr sind aufs Rauchen zurückzuführen. Raucher erhöhen auch ihr Risiko für die altersabhängige Makuladegeneration (AMD), Glaukom und Gefäßverschlüsse.

Die meisten Augenerkrankungen entwickeln sich schleichend. Wer raucht, beschleunigt die Prozesse. Auch Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft rauchen, entwickeln häufiger Kurzsichtigkeit und Sehstörungen (z. B. Schielen), berichtet die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft.

Hochgiftiges Gemisch

Der Grund: Tabakrauch ist ein hochgiftiges Gemisch aus vielen Tausend Verbindungen. Einige von diesen behindern den Sauerstofftransport und somit die

Durchblutung der feinen Gefäße im Auge, fördern Entzündungen, schädigen Nervenzellen und erhöhen den oxidativen Stress im empfindlichen Gewebe. „Für messbare Schäden reichen bereits wenige Zigaretten am Tag“, erklärt Professorin Teresa Barth, Universitäts-Augenklinik Regensburg. Sie betont: „Ein Rauchstopp verringert das Risiko sofort und nachhaltig – in jedem Alter.“

Makula in Gefahr

Mit Blick auf die AMD sind die Auswirkungen besonders deutlich: Krankheitsanzeichen treten bis zu zehn Jahre früher auf als bei Nichtrauchern. Darüber hinaus zeigen Studienergebnisse, dass Rauchen das AMD-Erkrankungsrisiko verdoppelt bis verdreifacht. Mehr als vier Mal häufiger als bei Nichtrauchern schlägt die AMD in die besonders aggressive neovaskuläre AMD um, macht

die Augenärztin deutlich. Somit sei der Rauchstopp neben einer Ernährung reich an Obst, Gemüse, Nüssen und Fisch eine effektive Möglichkeit, sein persönliches AMD-Risiko zu verringern.

Sehnerv in Gefahr

Rauchen verdoppelt zudem das Risiko, ein Glaukom zu entwickeln. Der Rauch wirkt direkt schädlich auf Sehnerv und Strukturen, die den Augendruck regulieren, sagt Barth. Fortgesetzter Zigarettenkonsum beschleunigt den Verlust von Nervenfasern und dessen Fortschreiten. Auch hier lohne sich ein Rauchstopp: „Ehemalige Raucher liegen mit ihrem Glaukomrisiko nur noch etwa 25 Prozent über dem von Nichtrauchenden.“

Trigger für Morbus Basedow

Rauchen verschlechtert nachweislich den Verlauf der Autoimmunerkrankung Morbus Basedow; auch Medikamente wirken weniger gut. Der Rauchstopp ist daher unerlässlich. Das gelte auch bei Diabetes Typ 1. Rauchen fördere die diabetesbedingte Netzhauterkrankung.

Trockenes Auge

Tabakrauch reizt die Augenoberfläche und fördert Entzündungsprozesse. Wer unter dem Trockenen Auge (Sicca-Syndrom) leidet, profitiert daher von aktiver und passiver Rauchfreiheit.

Und E-Zigaretten?

Barth weist darauf hin, dass zu den Auswirkungen von E-Zigaretten auf die Augengesundheit bis dato nicht genügend Literatur vorliegt. Sie rät allerdings vom Konsum klar ab. ★



Bromelain-POS®

Bei akuten Schwellungen

Bromelain-POS® reduziert Schwellungen und Schmerz

➤ Im Durchschnitt wurde ein Rückgang der **Schwellung um 43 %** festgestellt.¹

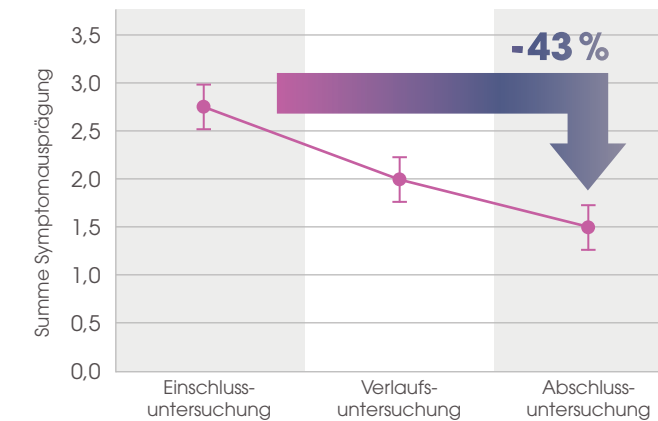


Abb. 1: Therapieergebnis beim Symptom Schwellung, Ausprägung bewertet von 0 bis 4.

➤ Im Durchschnitt wurde eine Reduktion des **Schmerzes um 47 %** festgestellt.¹

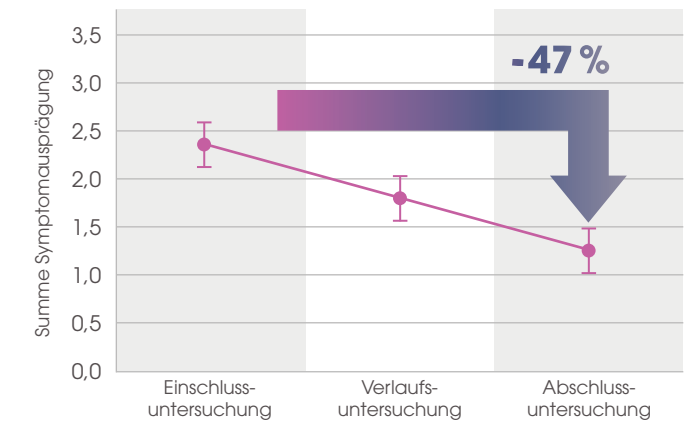


Abb. 2: Therapieergebnis beim Symptom Schmerz, Ausprägung bewertet von 0 bis 4.

Bromelain-POS®

- **Reduziert** Schwellungen²
- **Lindert** schwellungsbedingte Schmerzzustände
- **Unterstützt** die Heilung postoperativ³

- Unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis
- Nur 1–2 Tabletten täglich
- Packungsgröße bereits ab 30 Stück

Bromelain-POS® in Arzneimittel-Qualität mit pflanzlichem Wirkstoff

- Ohne Zusatz von Enzymen tierischen Ursprungs
- Mit dem pflanzlichen Ananas-Enzym Bromelain
- Magensaftresistenter Tablettenüberzug sichert eine sehr gute Verträglichkeit

Bromelain-POS®	PZN
Bromelain-POS®, 30 Tabletten	02259995
Bromelain-POS®, 60 Tabletten	02260001



¹ Matschke et al. 2017, Therapeutic Applications and Benefits from Postsurgical Use of the Phytotherapeutic Bromelain in Otorhinolaryngology: A Non-Interventional Study, Otolaryngol (Sunnyvale) 2017, 7:6.
² Press UP et al. 1999, **Bromelain-POS®** for postoperative treatment following surgical procedures on the eyelids, Der Kassenarzt 39, Volume 44, Page 36-392.
³ Bormann KH et al. 2016, Perioperative Bromelain Therapy after Wisdom Teeth Extraction – A Randomized, PlaceboControlled, Double-Blinded, Three-Armed, Cross-Over Dose-Finding Study, Phytotherapy Research.
⁴ Bei gleicher Diagnose.

Bromelain-POS®, 500 F.I.P.-Einheiten, magensaftresistente Tabletten. Wirkstoff: Bromelain. **Zusammensetzung:** 1 magensaftresistente Tablette enthält 56,25–95 mg Bromelain (entspr. 500 F.I.P.-Einheiten); mikrokristalline Cellulose; Copovidon; Maltodextrin (als Stilmittel); Magnesiumstearat (Ph. Eur.) (pflanzlich); hochdisperses Siliciumdioxid; Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1) mittleres MG 135.000; Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) mittleres MG 250.000; Talkum; Triethylcitrat. **Anwendungsgebiete:** Begleittherapie bei akuten Schwellungszuständen nach Operationen und Verletzungen, insbes. der Nase und der Nebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe oder Ananas. Nicht anwenden bei Patienten mit Blutgerinnungsstörungen sowie bei Patienten, die Antikoagulantien oder Thrombozytenaggregationshemmer erhalten. **Nebenwirkungen:** Erkrankungen des Immunsystems: Häufig: allergische Reaktionen, z.B. Hautausschläge oder asthmähnliche Beschwerden. Im Falle von allergischen Reaktionen, insbes. asthmähnlichen Beschwerden, das Produkt sofort absetzen. Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts: Gelegentlich: Magenbeschwerden und/oder Durchfall. Untersuchungen: Sehr selten: Blutungszeit verlängert. **Stand:** Juni 2018. **URSAPHARM** Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken, www.ursapharm.de



Nur ein Piks

Grippeimpfung-- Nach den WHO-Vorgaben für die kommende Influenzasaison kommen trivalente Impfstoffe mit aktualisierter Stammzusammensetzung zum Einsatz. Der Beitrag fasst die wichtigsten Fakten zusammen.

TEXT: JULIA PFLEGER

Am 27. Februar dieses Jahres war es wieder so weit: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verkündete die Zusammensetzung des Influenza-Impfstoffs für die Saison 2026/2027 auf der Nordhalbkugel. Dazu finden sich jährlich Experten zusammen, die internationale Daten zur aktuellen Entwicklung der Grippeviren auswerten. Für die kommende Saison wird der Impfstoff deutlich verändert. Alle drei Virusstämme werden im Vergleich zum Vorjahr ausgetauscht. Auch bleibt die Vakzine trivalent, denn der Influenza-B-Stamm B/Yamagata gilt seit 2020 als ausgelöscht und ist somit kein Bestandteil des aktuellen Impfstoffs. Dieser wirkt gegen die beiden Influenza-A-Varianten (H1N1 und H3N2) und eine Influenza-B-Variante (Victoria-Linie). Seine antivirale Wirksamkeit in der Grippezeit hängt immer davon ab, wie gut die zirkulierenden Virusstämme mit den im Impfstoff enthaltenen übereinstimmen.

Was für wen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Grippeimpfung für folgende Gruppen:

- Personen ab 60 Jahre
- Personen ab sechs Monate mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge einer Grunderkrankung (z. B. chronische Atemwegserkrankung, Diabetes mellitus, Immundefizienz)
- Schwangeren ab dem zweiten Trimester, bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung ab dem ersten Trimester.
- Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen
- Personen, die sich beruflich einem erhöhten Ansteckungsrisiko aussetzen oder als potenzielle Infektionsquelle Risikopersonen gefährden könnten.

Für über 60-Jährige empfiehlt die STIKO verstärkte Influenza-Impfstoffe, wie einen inaktivierten Hochdosis-Impfstoff (Efludela) oder einen MF59-adjuvantierten (wirk-

verstärkten) Impfstoff (Flud). Sie sind erst ab einem Alter von 50 beziehungsweise 60 Jahren zugelassen. Impfstoffe wie Vaxigripp, Influsplit, Influvac und Flucelvax können ab einem Alter von sechs Monaten verimpft werden. Flucelvax hat eine Besonderheit: Er ist der erste komplett in Säugetierzellkulturen hergestellte Grippeimpfstoff. Die zur Produktion verwendete Zelllinie stammt aus Hundenierengewebe. Dieser Hühnereiweiß-freie Impfstoff kann Menschen mit Hühnereiweiß-Allergie zusätzliche Sicherheit bieten. Auch wenn schwere Reaktionen auf eine Influenzaimpfung selbst bei ihnen selten sind.

Beratungsaspekte

Die beste Zeit für die Grippeimpfung ist zwischen Oktober und Mitte Dezember, da die Grippewelle auf der Nordhalbkugel meist im Winter beginnt. Der volle Impfschutz baut sich erst nach zehn bis 14 Tagen auf. Kunden sollten wissen, dass eine Ansteckung in dieser Zeit trotz Impfung noch möglich ist. Wer den Zeitpunkt verpasst hat, kann die Impfung auch im Januar nachholen oder sogar während einer Grippewelle. Nach dem Motto: besser spät geimpft als gar nicht.

Eine Influenzaimpfung schützt vor Grippe, wenn auch nicht 100-prozentig. Nach Angaben der STIKO liegt die Wirksamkeit der Impfung je nach Saison zwischen 40 und 60 Prozent. Je besser der aktuelle Impfstoff zu den zirkulierenden Viren passt, um so eher schützt er vor einer Infektion. Bei älteren Menschen fällt der Schutz erfahrungsgemäß etwas geringer aus als bei jüngeren Personen. Hier ist die Impfung aber besonders wichtig, da schwere Verläufe häufiger vorkommen. Wer trotz Impfung erkrankt, erlebt aller Wahrscheinlichkeit nach einen leichteren Verlauf als ohne Impfung.

Nebenwirkungen-- Die Grippeimpfung gilt generell als sicher und gut verträglich. Häufige Impfreaktionen sind Rötungen, Schwellungen oder Schmerzen an der Einstichstelle, leichte Temperaturerhöhung oder allgemeines Unwohlsein. Sie gelten als harmlos. ★



Impfen gegen Influenza kann schwere Krankheitsverläufe verhindern.

Zuverlässige Antworten auf individuelle Fragen

In Zeiten von Biohacking und Selbstoptimierung nutzen auch Apothekenkunden verstärkt Schnelltests zur Selbstkontrolle.

- **Teil 1:** Überblick vorhandener Testverfahren inkl. kritischer Bewertung
- **Teil 2:** verständliche Einordnung relevanter Laborwerte

Die Neuauflage erleichtert die Auswahl der passenden Schnelltests und der richtigen Interpretation von Laborwerten in der Apotheke.

Carolin Kühnast, Constanze Schäfer

2., völlig neu bearbeitete Auflage 2026,
204 Seiten, 4 farb. Abb., 61 Tab., Format
11,5 x 16,5 cm, Flex., € 29,80 [D]
ISBN 978-3-8047-4530-8
ISBN 978-3-8047-4733-3 (E-Book, PDF)



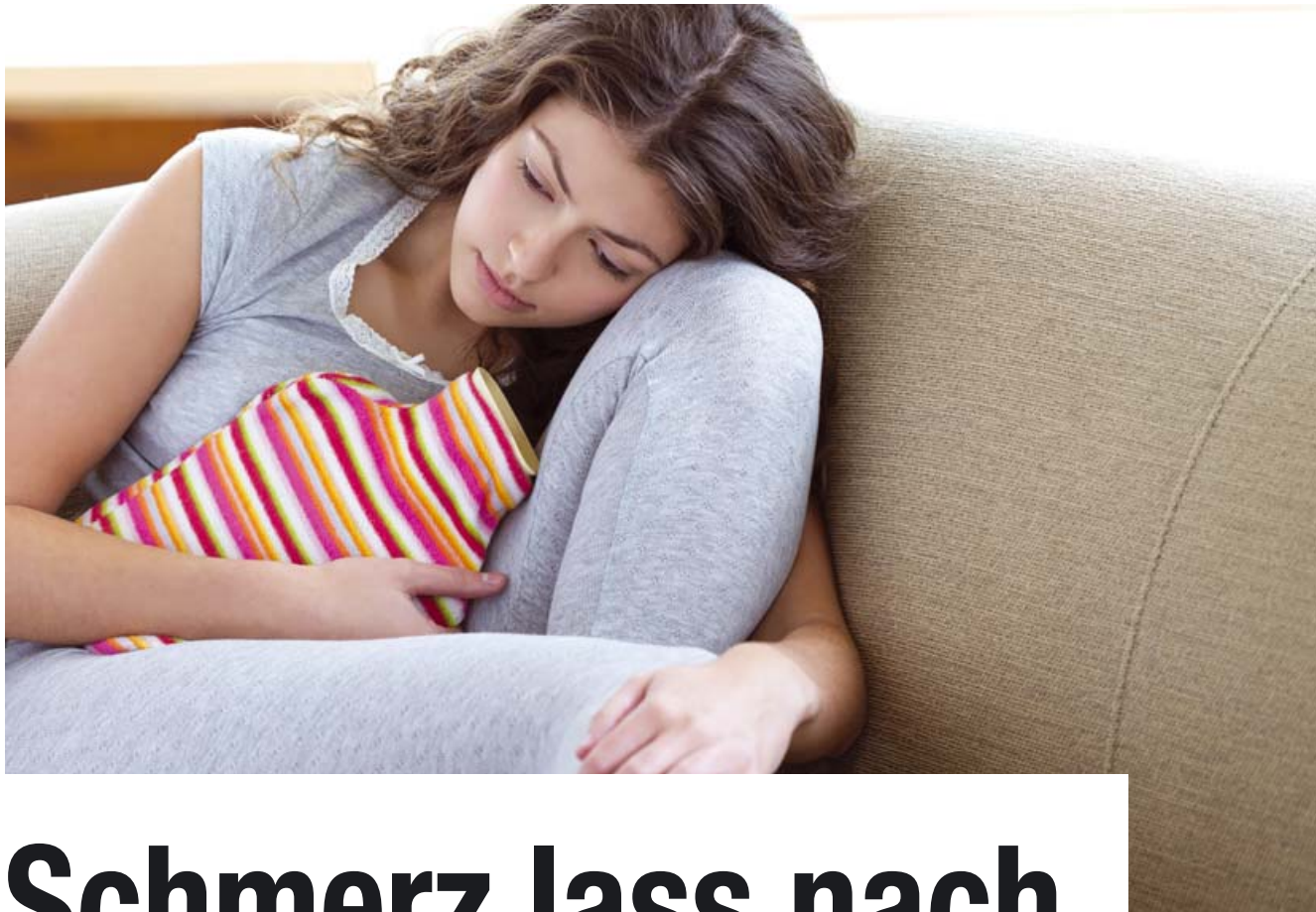
Hier bestellen:
0711 2582-341
wissenschaftliche-verlagsgesellschaft.de



WVG Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

Foto: Pomez, stockadobe.com

Foto: Monstar Studio, stockadobe.com



Schmerz lass nach

Naproxen-- Das nicht steroidale Antirheumatikum wird in der Selbstmedikation gegen Fieber, leichte bis mäßig starke Regel-, Kopf- und Zahn- oder Gelenkschmerzen eingesetzt. Frischen Sie Ihr Beratungswissen auf.

TEXT: STEFANIE FASTNACHT

Naproxen gehört zu den nicht steroidalen Antirheumatika (NSAR), die Cyclooxygenasen (COX) hemmen. Diese Enzyme sind im Körper für die Bildung von Prostaglandinen zuständig, die Schmerzen, Entzündungen und Fieber vermitteln. Durch die Blockade der COX wirkt Naproxen analgetisch (schmerzlindernd), antipyretisch (fiebersenkend) und antiphlogistisch (entzündungshemmend). In der Gebärmutter senkt es den durch Prostaglandine erhöhten Tonus, was Regelschmerzen lindert. Im Vergleich zu

Ibuprofen zeichnet sich Naproxen durch eine lange Wirkdauer von bis zu zwölf Stunden aus.

DOSIERUNG

Erwachsene und Jugendliche ab zwölf Jahren können rezeptfrei Tabletten mit einer Dosierung von 200 bis 250 Milligramm Naproxen (auch als Naproxen-Natrium 220 mg, was etwa 200 mg Naproxen entspricht) kaufen und sie ohne Arzttrucksprache bei Fieber bis zu drei Tage und bei Schmerzen bis zu vier Tage

anwenden (Packungsbeilage beachten). Die Tageshöchstdosis liegt bei 600 bis 750 Milligramm beziehungsweise drei Tabletten.

Nebenwirkungen

Die Einnahme von Naproxen kann insbesondere bei längerem Gebrauch mit unerwünschten Wirkungen einhergehen. Um diese zu verstehen, hilft ein Blick auf die zwei im Körper vorkommenden Varianten (Isoenzyme) des Enzyms Cyclooxygenase.

COX-1-- Sie bewirkt die Produktion von Prostaglandinen unter anderem in Magen, Gebärmutter, Thrombozyten und Nieren. Diese schützen die Magenschleimhaut, indem sie die Magensaftproduktion verringern und die Zytprotektion (Schleimhautschutz) verstärken. In den Nieren fördern Prostaglandine die Ausscheidung von Natriumionen. Zudem unterstützen sie die Blutgerinnung durch Steigerung der Plättchenaggregation. Wird COX-1 durch Naproxen gehemmt, verringern sich die magenschützenden Effekte. In der Niere sinkt die Ausscheidung von Natriumionen, und nachfolgend kommt es zu Wasserretention (Ödembildung) und Blutdruckerhöhung. Ferner wird die Thrombozytenaggregation gehemmt und so Blutungen Vorschub geleistet.

COX-2-- Das Enzym wird vor allem bei Entzündungen und Gewebeschäden aktiviert. Durch seine Hemmung wird die Entzündungs- und Schmerzkaskade un-

terbrochen. Naproxen blockiert beide COX-Isoenzyme, jedoch COX-1 etwas stärker. Das schränkt den Schutz des Magens unter der Einnahme ein und kann mit Magen-Darm-Beschwerden bis hin zu Ulzera und Blutungen verbunden sein.

Was das Herz-Kreislauf-System angeht, deuten Studien darauf hin, dass Naproxen im Vergleich zu anderen NSAR oder COX-2-Hemmern ein vergleichsweise geringes kardiovaskuläres Risiko aufweist, insbesondere in niedrigen Dosen und kurzer Anwendungsdauer. Trotzdem sollten Menschen mit Bluthochdruck und Herzinsuffizienz den Wirkstoff nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden.

Kontraindikationen, Wechselwirkungen

Kunden mit peptischen Ulzera oder Magen-Darm-Darm-Blutungen dürfen Naproxen nicht einnehmen. Das Gleiche gilt für Asthmatiker, bei denen im

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Naproxen ist ein nicht steroidales Antirheumatikum (NSAR), das durch die Hemmung von Cyclooxygenasen (COX) analgetisch, antipyretisch und antiphlogistisch wirkt.
- ▲ Da der Wirkstoff auch den durch Prostaglandine erhöhten Tonus der Gebärmuttermuskulatur senkt, lindert er Regelschmerzen.
- ▲ Das Verständnis potenzieller gastrointestinaler und kardiovaskulärer Nebenwirkungen durch COX-1-Hemmung ist für die sichere Anwendung wichtig.
- ▲ Beratung ist unerlässlich, um Naproxen sicher in der Selbstmedikation einsetzen zu können und Kontraindikationen sowie Wechselwirkungen zu beachten.



**Tauchen Sie ein!
Mehr Inhalte
online entdecken.**

das-pta-magazin.de

Entdecken Sie die Welt von DAS PTA MAGAZIN jederzeit online mit nur einem Klick. Jetzt registrieren und alle Inhalte kostenfrei nutzen.



Foto: SoStock, Getty Images/Stockphoto



NAPROXEN LINDERT AUCH LEICHTE ZAHNSCHMERZEN

Zusammenhang mit NSAR bereits Bronchospasmen aufgetreten sind. Ebenso für Kunden mit schwerer Nieren- oder Leberfunktionsstörung und schwerer Herzinsuffizienz.

Wechselwirkungen-- Naproxen interagiert mit vielen Arzneistoffen. Zum Beispiel erhöht sich durch die gleichzeitige Einnahme von oralen Antikoagulanzen wie Phenprocoumon (Vitamin-K-Antagonist) und Apixaban (Direktes orales Antikoagulum, DOAK) oder Acetylsalicylsäure und Clopidogrel (Thrombozytenaggregationshemmer) die Blutungsgefahr. In Kombination mit anderen NSAR steigt das Risiko von Magen- und Darmgeschwüren und gastrointestinalen Blutungen. Ferner kann Naproxen die Wirkung von Bluthochdruckmedikamenten wie ACE-Hemmern, Diuretika und Sartanen (Angiotensin-II-Antagonisten) abschwächen. Antacida wiederum verringern die Resorption von Naproxen, da sie den pH-Wert im Magen erhöhen und Aluminium- beziehungsweise Magnesium-haltige Formulierungen den Wirkstoff teilweise binden.

Beratungstipps

Naproxentabletten sollten mit viel Wasser, möglichst vor den Mahlzeiten, geschluckt werden. Bei akuten Beschwerden erfolgt die Einnahme nüchtern, um

den Wirkeintritt zu beschleunigen. Kunden mit sehr empfindlichem Magen profitieren von der Gabe während einer Mahlzeit sowie einer Begleitbehandlung mit Protonenpumpeninhibitoren. Empfehlen Sie Mädchen (> 12 J.) und Frauen mit Regelschmerzen in Abhängigkeit vom Präparat initial ein bis zwei Tabletten (200 – 500 mg) Naproxen. Falls nötig kann nach acht bis zwölf Stunden eine weitere Tablette folgen. Zusätzlich tragen Wärmflaschen und -pflaster, Körnerkissen oder ein warmes Bad zur Entspannung der Muskulatur und zur Schmerzlinderung bei. Auch Tees mit Auszügen aus Kamille,

Mönchspfeffer oder Gänsefingerkraut lindern Menstruationsschmerzen und begleitende Krämpfe. Benötigen Kunden Naproxen gegen Gelenkschmerzen, etwa in Folge von Arthrose, sollten Sie nachfragen, wann am Tag die Schmerzen am stärksten sind. Verlaufen sie gleichbleibend, hilft die Gabe von je einer Tablette Naproxen morgens und abends. Verstärken sich die Schmerzen in der Nacht, werden morgens eine Tablette und am Abend zwei eingenommen. Dominieren die Schmerzen am Tag, sollten morgens zwei Tabletten und am Abend nur eine geschluckt werden. ★

Aus dem OTC-Sortiment*

Wirkstoff	Präparat	Dosierung (Erw., Jgdl. > 12 J.)
Naproxen	Dolormin für Frauen	initial 2 Tbl. (500 mg), ggf. nach 8 – 12 h 1 weitere Tbl. (250 mg), max. 3 Tbl./d (750 mg)
	Dolormin GS mit Naproxen	initial 1 – 2 Tbl. (250 – 500 mg), ggf. nach 8 – 12 h 1 weitere Tbl. (250 mg), max. 3 Tbl./d (750 mg)
	Naproxen 1A Pharma 250 mg bei Regelschmerzen	initial 1 – 2 Tbl. (250 – 500 mg), ggf. nach 8 – 12 h 1 weitere Tbl. (250 mg), max. 3 Tbl./d (750 mg)
	Naproxen axicur 250 mg	initial 1 Tbl. (250 mg), ggf. nach 8 – 12 h 1 weitere Tbl. (250 mg), max. 3 Tbl./d (750 mg)
Naproxen natrium	Naproxen ratiopharm Schmerztabletten	initial 2 Tbl. (200 – 400 mg), ggf. nach 8 – 12 h 1 weitere Tbl. (200 mg), max. 3 Tbl./d (600 mg)

*beispielhafte Nennungen ohne Anspruch auf Vollständigkeit

Serie OTC-Arzneistoffe

Weitere Folgen der Serie

Ausgabe

03/2026	Cetirizin
04/2026	Butylscopolamin
05/2026	Terbinafin
06/2026	Hydrocortison
07/2026	Diphenhydramin
08/2026	Loperamid
09/2026	Naratriptan
10/2026	Naproxen
11/2026	Macrogol
12/2026	Omeprazol

Alle Artikel finden Sie unter das-pta-magazin.de/heftarchiv.

Manchmal braucht die mentale Balance Unterstützung*

SymbioLact® Mentale Balance* kombiniert drei ausgewählte Lactobacillus-Stämme, Ashwagandha und GABA mit Vitamin B6, das zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion beiträgt.

Chronischer Stress ist im Leben von Erwachsenen weit verbreitet und kann einen wichtigen Einfluss auf die Gesundheit nehmen. Die potenziell negativen Auswirkungen einer dauerhaft erhöhten Stressbelastung sind hinreichend bekannt und können nicht nur die Psyche, sondern auch den Körper betreffen. Doch chronischer Stress hat nicht nur Auswirkungen auf den Blutdruck, sondern kann auch den Darm mit seiner intestinalen Mikrobiota beeinflussen. Wir wissen, dass Zentralnervensystem und Darm in bidirektionalem Austausch stehen. Dieser erfolgt über neuronale Signalwege wie den Vagusnerv sowie über hormonelle und weitere biochemische Mediatoren. Etabliert hat sich das Modell der Darm-Hirn-Achse als Kommunikationsweg zwischen Gehirn und Gastrointestinaltrakt – und dem intestinalen Mikrobiom.

Das apothekenexklusive Nahrungsergänzungsmittel **SymbioLact® Mentale Balance*** enthält drei spezielle Bakterienstämme: **Lactobacillus brevis CECT 7480®, Lactobacillus plantarum CECT 7485 und Lactobacillus plantarum DR7** – insgesamt zwei Milliarden koloniebildende Einheiten pro Kapsel.

* Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und einer normalen psychischen Funktion bei.
1 Chong HX et al. Lactobacillus plantarum DR7 alleviates stress and anxiety in adults: a randomised, double-blind, placebo-controlled study. *Benef Microbes*. 2019;10(4):355-373.



Kombiniert sind die ausgewählten Milchsäurebakterien mit 250 mg **Ashwagandha-Wurzelextrakt KSM-66®**, 50 mg **Gamma-Aminobuttersäure (GABA)** sowie 0,42 mg **Vitamin B6**, das zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion beiträgt.

Als Partner der Apotheken bietet **SymbioPharm®** regelmäßig Online-Workshops sowie Präsenzseminare rund um die Themenfelder Mikrobiom und Probiotik an – getreu der unternehmenseigenen „Mission: Darmliebe“.

Weitere Informationen auf www.symbiopharm.de/fachkreise/weiterbildungen/veranstaltungskalender

JETZT SCANNEN



IHRE EMPFEHLUNG BEI INNERER UNRUHE UND STRESS

SymbioLact® Mentale Balance*:

- ★ Zur Unterstützung einer normalen Funktion des Nervensystems*
- ★ Einzigartige Kombination von ausgewählten Milchsäurebakterien, Ashwagandha, GABA und Vitamin B6
- ★ Bakterienstamm mit positivem Einfluss auf das psychische Wohlbefinden¹



Foto: Maria Vitkovska, Getty Images/Stockphoto

Das PRO in PRObiotik. Seit 1954.



NUROFEN® WEICHKAPSELN 400 MG Für Erwachsene

- ✓ **2x schneller*** vom Körper aufgenommen dank flüssigem Ibuprofen
- ✓ **Schnelle und langanhaltende** Linderung bei leichten bis mäßig starken Schmerzen
- ✓ Einnahme kann auf nüchternen Magen empfohlen werden**

**FÜR JUGENDLICHE
AB 12 JAHREN**
und Erwachsene



FÜR LEICHTES SCHLUCKEN:
NUROFEN MINI 400 MG – kleinere Kapsel, gleiche Wirkung***



* als Nurofen® 400 mg überzogene Tabletten ** bei geeigneten Patienten *** im Vergleich zu Nurofen® 400 mg Standard Weichkapseln

Nurofen 400 mg Weichkapseln. Nurofen Immedia 200 mg Weichkapseln. **NUROFEN MINI 400 mg Weichkapseln.** Wirkstoff: Ibuprofen. **Zusammensetzung: Nurofen 400 mg:** 1 Weichkps. enth.: Wirkstoff: 400 mg Ibuprofen. **Immedia 200 mg Weichkapseln:** 1 Weichkps. enth.: Wirkstoff: 200 mg Ibuprofen. **NUROFEN MINI:** 1 Weichkps. enth.: Wirkstoff: 400 mg Ibuprofen. **Sonst. Best. Alle:** Macrogol 600, Kaliumhydroxid, ger. Wasser, Gelatine, Lösung von partiell dehydratisiertem Sorbitol (Ph.Eur.) (E420), Ponceau 4R (E124), **Weichkaps. zusätzl.:** Drucktinte: Titandioxid (E171), Propylenglycol, Hypromellose (E464); - **NUROFEN MINI zusätzl.:** Drucktinte: Propylenglycol, Titandioxid (E171), Poly(phthalsäure-co-vinylacetat), Macrogol 400, Ammoniumhydroxid. **Verarbeitungshilfsstoff:** Phospholipide aus Sojabohnen (E322). **Anwendungsgebiete: Alle:** Kurzzeit, symptomat. Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen, Fieber, Schmerzen in Zusammenhang mit Erkältungen. **Nurofen 400 mg und NUROFEN MINI zusätzl.:** bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 40 kg Körpergewicht (12 Jahre oder älter). **Immedia 200 mg Weichkapseln zusätzl.:** bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 20 kg Körpergewicht (etwa 6 Jahre). **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder sonstige Bestandteile des Arzneimittels; Überempfindlichkeitsreaktionen in der Anamnese (z.B. Bronchospasmus, Asthma, Rhinitis, Angioödem oder Urtikaria) nach Einnahme von ASS oder anderen NSAR; gastrointestinale Blutungen oder Perforation in der Anamnese bei vorheriger NSAR-Therapie; bestehende oder in der Anamnese wiederholt aufgetretene peptische Ulzera oder Hämorrhagien (mind. 2 unterschiedl. Episoden); schwere Leber- oder Niereninsuffizienz, schwere Herzinsuffizienz (NYHA-Klasse IV); zerebrovaskuläre oder andere aktive Blutungen; ungeklärte Blutbildungsstörungen; schwere Dehydratation; letztes Schwangerschaftsdrittel; **Nurofen 400 mg zusätzl.:** Jugendliche <40 kg, Kinder unter 12 Jahren; **NUROFEN MINI zusätzl.:** Überempfindlichkeit gegen Erdnuss, Soja. **Immedia 200 mg zusätzl.:** Kinder < 20 kg. **Nebenwirkungen:** **Alle:** Häufig: Gastrointestinale Beschwerden, geringfügige Magen-Darm-Blutverluste. Gelegentlich: gastrointestinale Ulzera (u.U. mit Blutung und Durchbruch), ulzerative Stomatitis, Verstärkung einer Colitis und eines Morbus Crohn, Gastritis; zentralnervöse Störungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Erregbarkeit, Reizbarkeit, Müdigkeit; Sehstörungen; Überempfindlichkeitsreakti. wie Urtikaria, Pruritus, Asthma, verschiedene Hautausschläge. Selten: Tinnitus; eingeschr. Hörvermögen, Papillennekrose; erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut, erhöhte Harnstoffkonzentrationen im Blut, Anämie. Sehr selten: Ösophagitis, Pankreatitis; Ausbildung von intestinalen, diaphragmaartigen Strikturen, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Ödeme; nephritisches Syndrom, interstitielle Nephritis (ggf. mit akuter Niereninsuffizienz); psychotische Reaktionen, Depression; Hypertonie, Vaskulitis; Palpitationen; Leberfunktionsstörungen, Leberschäden, Leberversagen, Hepatitis; Blutbildungsstörungen; schwere Hautinfektionen und Weichteilkomplikationen während einer Varizelleninfektion; Verschlechterung infektionsbedingter Entzündungen (z. B. nekrotisierende Fasciitis); Symptome einer aseptischen Meningitis (insbes. bei Patienten mit Autoimmunerkrankungen wie SLE oder Mischkollagenose); schwere Hautreaktionen wie bullöse Reaktionen, Alopezie, schwere allgemeine Überempfindlichkeitsreaktionen. Nicht bekannt: Reaktivität der Atemwege wie Asthma, Bronchospasmus, Kurzatmigkeit; Kounis-Syndrom, Arzneimittellexanthem mit Eosinophilie und systemischen Symptomen (DRESS), Akute generalisierte exanthematische Pustulose (AGEP), Lichtempfindlichkeitsreaktionen. Arzneimittel wie Nurofen sind möglicherweise mit einem geringfügig erhöhten Risiko für Myokardinfarkt oder Schlaganfälle verbunden. **Warnhinweise:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! Enthält: Sorbitol und Ponceau 4R (E124); **NUROFEN MINI zusätzl.:** Enthält: Spuren von Phospholipiden aus Sojabohnen. **NURFD0338 Reckitt Benckiser Deutschland GmbH – 69067 Heidelberg**

reckitt®

FRISCHEN SIE IHR
IMPFSTOFFWISSEN
ONLINE AUF

Impfstoffe

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD

eTraining-- Das Impfangebot in Apotheken wird mit dem Apothekenversorgungs-Weiterentwicklungsgesetz (ApoVWG) ausgeweitet. Auch PTA dürfen künftig nach einer ärztlichen Schulung unter Aufsicht des delegierenden Apothekers impfen. Frischen Sie mit dem aktuellen eTraining von DAS PTA MAGAZIN Ihr Wissen auf und testen Ihr erworbenes Wissen in einem kurzen Quiz.

Schutzimpfungen sind wichtige präventive Maßnahmen. Sie schützen den Einzelnen vor Infektionskrankheiten. Lassen sich viele Menschen gemäß den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission STIKO impfen, trägt dies zudem zur Ausbildung einer Herdenimmunität bei. Das schützt alle Menschen, auch solche,

die sich aus unterschiedlichen Gründen nicht impfen lassen können oder wollen. Jeder Impfstoff wird, bevor er auf den Markt kommt, in klinischen Studien auf Sicherheit und Wirksamkeit geprüft. Die Zulassung sowie die Überwachung von Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit erfolgen über das Paul-Ehrlich-Institut. Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Wirkprinzipien: die aktive und die passive Immunisierung. Bei der aktiven Immunisierung enthalten die Impfstoffe abgeschwächte Erreger oder Teile davon (Antigene = Antikörper-generierend; nicht abgeleitet von Gen). Das Immunsystem wird zur Bildung von Antikörpern und Gedächtniszellen angeregt, erinnert sich bei einem späteren Kontakt mit dem Erreger sofort, kann diesen schnell bekämpfen und die Infektion ver-

hindern oder abmildern. Bei der passiven Immunisierung enthalten die Impfstoffe fertige Antikörper (Immunglobuline), die gegen Erreger sofort aktiv werden. Es bilden sich keine Gedächtniszellen, sodass der Schutz nur kurzfristig bestehen bleibt. Es gibt zudem Impfstoffe, die beide Prinzipien kombinieren. Darüber hinaus gibt es unterschiedliche Impfstoffarten, zum Beispiel Lebend- und Totimpfstoffe oder genbasierte. Manchen werden Adjuvantien als Wirkverstärker zugesetzt. Vertiefendes Wissen liefert Ihnen das aktuelle eTraining. Für alle Impfstoffe gilt die Kühlkettenpflicht, in der Apotheke müssen sie daher im Kühlschrank mit Temperaturüberwachung gelagert werden.

Mitmachen und gewinnen

Kurz, knapp und übersichtlich auf anlickbaren Lernkarten zusammengefasst, können Sie mit unserem eTraining „Impfstoffe“ Ihr Wissen auffrischen. Im Anschluss daran lässt sich – wie bei jedem eTraining von DAS PTA MAGAZIN – mit Trainingsfragen überprüfen, was hängengeblieben ist. Unter allen, die bis zum 18. Oktober 2026 mitmachen, verlosen wir attraktive Preise. Viel Glück! ★



Impfstoffe
Hier geht es direkt zum interaktiven eTraining „Impfstoffe“ mit Lernkarten und Wissenstest.



Fotos: Lachey, iStock, DPi; Eloi, Omella, Getty Images; Halfpoint, stock.adobe.com



Plötzlich Blutkrebs

Polycythaemia vera-- Bei der seltenen bösartigen Erkrankung der blutbildenden Zellen des Knochenmarks kommt es zu einer übermäßigen Produktion von Erythrozyten, aber auch Thrombozyten und Leukozyten. Torsten M. ist ein Betroffener.

DAS INTERVIEW FÜHRTE BRITTA FRÖHLING

Torsten ist regelmäßiger Blutspender. Im Februar 2023 liegt plötzlich Post vom Blutspendedienst in seinem Briefkasten. Darin sind einige Blutwerte aufgeführt mit der Bitte, sich umgehend mit dem Schreiben bei seinem Hausarzt vorzustellen. Einige Wochen und eine Reihe von Untersuchungen später steht die Diagnose fest: Polycythaemia vera (PV). Bei dieser seltenen Form von chronischem Blutkrebs werden im Knochen-

mark unter anderem zu viele rote Blutkörperchen produziert. Dies geht einher mit einem erhöhten Hämatokritwert und einem erhöhten Risiko für Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Ursache ist in der Regel eine Mutation im JAK(Januskinase)2-Tyrosinkinase-Gen.

Lieber Torsten, danke, dass du dich unseren Fragen zu deiner seltenen Erkrankung Polycythaemia vera stellst. Das war

sicher ein Schock, plötzlich Post vom Blutspendedienst zu bekommen?

Torsten: Klar, erstmal ist einem dann ganz schön mulmig. Mein Hausarzt hat dann selbst noch einmal Blut abgenommen. Da waren die Werte für die festen Blutbestandteile auch wieder alle erhöht. Daraufhin gab es weitere Untersuchungen, im Abstand einiger Wochen mehrere Blutentnahmen, eine Knochenmarkspunktion sowie die Untersuchung

Foto: hxdbyz, Getty Images/Stockphoto

POLYCYTHAEMIA VERA IST EINE SELTENE FORM VON CHRONISCHEM BLUTKREBS

auf eine Mutation des JAK2-Tyrosinkinase-Gens. Das zusammen hat die Diagnose Polycythaemia vera bestätigt.

Wie ging es dir mit der Diagnose?

Torsten: Ich selbst war anfangs entspannt, es waren ja „nur ein paar Blutkörperchen zu viel“. Meine Frau hat sich allerdings intensiv belesen und ein gemeinsames Aufklärungsgespräch beim Hausarzt vereinbart. Dabei ist mir erst die Tragweite der Diagnose bewusst geworden. Also, dass es wirklich eine bösartige Erkrankung und eine chronische Form von Blutkrebs ist. Nach dieser Erkenntnis habe ich lange gebraucht, bis ich anderen davon erzählen konnte. Im Freundeskreis habe ich mich sehr zurückgezogen, genauso beim Sport.

Wie wurdest du zunächst behandelt?

Torsten: Um den Hämatokritwert schnell zu senken, bekam ich initial mehrere Aderlässe, musste 100 Milligramm des Thrombozytenaggregationshemmers Acetylsalicylsäure pro Tag einnehmen und alle vier Wochen meine Blutwerte kontrollieren lassen. Weil sich die Werte weiter verschlechterten, werde ich inzwischen auch onkologisch betreut. Nach wie vor gehe ich alle acht Wochen zum Aderlass in eine Tagesklinik.

Tatsächlich ist der Aderlass in der Leitlinie als Standardtherapie vorgesehen. Das mutet trotzdem mittelalterlich an.

Torsten: Das stimmt. Aber ich finde den Aderlass, bei dem etwa 500 Milliliter Blut entnommen werden, gar nicht schlimm, da komme ich mir wie beim

Blutspenden vor. Und weil es mir danach richtig gutgeht, wird diese Maßnahme zusätzlich zu meiner medikamentösen Therapie beibehalten.

Wie sieht denn deine derzeitige Medikation aus?

Torsten: Um Thromboembolien vorzubeugen, nehme ich täglich 100 Milligramm Acetylsalicylsäure und das Zytostatikum Hydroxycarbamid ein. Damit bin ich aber nur so halbwegs glücklich. Ich habe durch das Zytostatikum zwar bis auf Haarausfall an den Unterschenkeln keine Nebenwirkungen, aber das Risiko, dass sich irgendwann eine Leukämie entwickelt, ist dadurch etwas erhöht. Deshalb würde ich gern im nächsten Jahr einen neuen Therapieversuch mit Ropeginterferon alfa-2b (pegyliertes Interferon) starten.

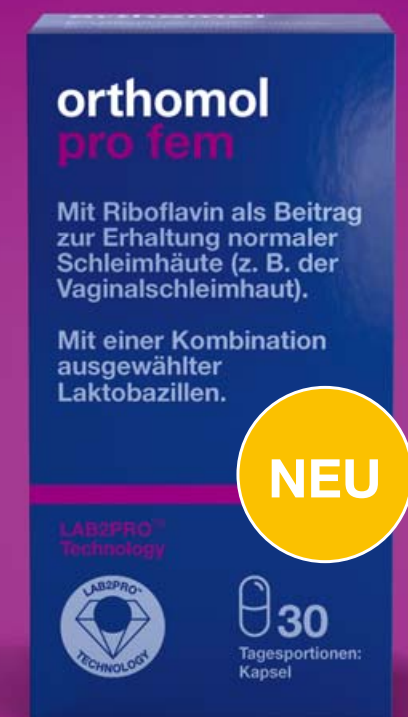
Einen neuen Versuch? Du hast das Medikament also schon einmal bekommen?

Torsten: Ja, das war die erste medikamentöse Therapie beim Onkologen, um das Immunsystem zu stimulieren und die Bildung von roten Blutzellen im Knochenmark zu hemmen. Leider habe ich in der Einstellungsphase einen Herzinfarkt gehabt. Zum Glück war nur eine ganz, ganz winzige Stelle betroffen, die auch nur im Kontrastmittel-MRT sichtbar war. Aber trotzdem muss ich mindestens zwei Jahre abwarten, bis ein neuer Therapieversuch gestartet werden kann.

Das hört sich nach einem zwiespältigen Verhältnis zur aktuellen Therapie an. Wie geht es dir denn im Alltag?

orthomol
pro fem

*Vaginalflora
in Balance.**



**Bereit.
Fürs Leben.**



„LEUTE, GEHT BLUT SPENDEN!
GANZ LANGE UND OFT HILFT ES
ANDEREN. ABER IRGENDWANN
VIELLEICHT AUCH EUCH SELBST“

Torsten M. hat Blutkrebs. Im Interview gibt er einen Einblick in sein Leben mit der Krankheit, die nach einer Blutspende zufällig entdeckt wurde.

Torsten: Mittlerweile sehr gut. Deshalb hadere ich auch nicht mit der aktuellen Zwischenlösung. Ich vertrage Hydroxycarbamid, es wirkt, und ich hoffe, dass ich irgendwann wieder umsteigen darf. Schlimmer war die erste Zeit nach

der Diagnose, als ich mich aus allem zurückgezogen habe. Da bin ich in ein Loch gefallen, hatte keine Motivation. Die eigene Endlichkeit wird einem dann erst richtig bewusst. Meine Frau hat mich schließlich ziemlich angetrieben,

wieder zum Sport zu gehen und auch Familie und Freunden von der Krankheit zu erzählen. Ansonsten sage ich auch weiterhin ungern etwas dazu. Ich möchte kein Mitleid, mir geht es ja gut.

Das heißt, du kannst auch deinem Beruf und deinen Hobbys, dem Rennradfahren und anderen sportlichen Aktivitäten uneingeschränkt nachgehen?

Torsten: Ja, das würde ich so sagen. Was mich ausbremst, ist eher das Knie. Aber gut, ich bin auch keine 29 mehr. Offiziell bin ich mit einem Behindertengrad von 30 und nicht als schwerbehindert eingestuft, was mir als Selbstständigem aber beruflich keinerlei Vorteile oder Entlastung bringt. Und natürlich habe ich mal einen Tag, an dem die Energie fehlt, ich müde bin. Aber das würde vielleicht ohne PV auch so sein.

Was hat sich für dich durch die Krankheit geändert?

Torsten: Ich lebe bewusster und auch spontaner. Reisen, die ich schon immer machen wollte, die mach ich jetzt. Bei Flugreisen in Abstimmung mit der Onkologin und natürlich mit langen Kompressionsstrümpfen und Heparinspritzen, um Thrombosen vorzubeugen. Besuche bei Menschen, die ich lange nicht mehr gesehen habe, werden nicht mehr auf die lange Bank geschoben.

Erfährst du in deiner Apotheke Unterstützung im Rahmen der Erkrankung?

Torsten: Definitiv. Meine Apotheke hier hat sich ganz schnell auf meine Medikamente eingestellt und sie immer rechtzeitig auf Lager. Und wenn was Neues dazu kommt, bin ich immer erstaunt, wie schnell das da ist. Vom Abend zum nächsten Morgen. Vom Morgen zum Nachmittag. Richtig positiv über-

WUSSTEN SIE, DASS ...

- ▲ Polycythaemia vera eine bösartige Erkrankung des Knochenmarks ist?
- ▲ dabei Leukozyten, Erythrozyten und Thrombozyten vermehrt gebildet werden, aber meist die Überproduktion der Erythrozyten im Vordergrund steht?
- ▲ bei der Erkrankung die Viskosität des Blutes erhöht ist und es zu Schlaganfällen, Herzinfarkten und tiefen Venenthrombosen kommen kann?
- ▲ vorrangiges Therapieziel bei Polycythaemia vera deshalb die Reduktion des Thromboembolierisikos ist?

rascht war ich, wie zuverlässig verschwiegen die Apothekenmitarbeiter sind. Die Frau eines Kumpels, mit dem ich immer zum Fußball fahre, arbeitet in meiner Apotheke als PTA. Die nahm mich zu Beginn der Interferontherapie mal zur Seite und fragte, ob das Medikament wirklich für mich sei und was damit behandelt würde. Da dachte ich, dass mein Kumpel nun weiß, was Sache ist. Einige Monate später habe ich im Freundeskreis erzählt, dass ich PV habe. Und er wusste es nicht. Und fragte seine Frau ganz entrüstet, warum sie ihm das nicht erzählt hätte. Da war ich wirklich, wirklich erstaunt und glücklich, dass man auch in so einem kleinen Dorf wie unserem sicher sein kann, dass nichts aus der Apotheke nach außen dringt.

Das ist für alle in der Apotheke Beschäftigten eine Selbstverständlichkeit. Gibt es noch etwas, das du PTA im Umgang mit PV-Patienten mit auf den Weg geben möchtest?

Torsten: Nichts Spezielles. Vielleicht generell ruhig nachzufragen, was es mit der Krankheit auf sich hat, wenn man sie nicht kennt. Das ist bei so seltenen Sachen normal. Toll finde ich, wenn ich

beim nächsten Besuch plötzlich neue Informationen bekomme, weil sich intensiv mit dem Medikament oder der Erkrankung auseinandergesetzt wurde. Ich bin aber mit meiner Apotheke hier im Ort wunschlos glücklich!

Du hattest noch ein großes Anliegen, das wir hier unbedingt erwähnen sollen.

Torsten: Ja. Leute, geht Blutspenden!!! Ganz lange und oft hilft es anderen. Aber irgendwann vielleicht auch euch selbst! ★

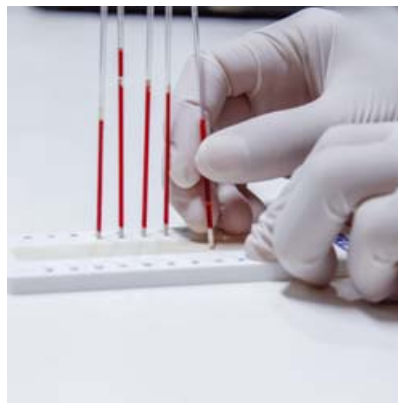


An Polycythaemia vera Erkrankte müssen auf Flugreisen Kompressionsstrümpfe zur Thromboseprophylaxe tragen.

Die Diagnostik von Polycythaemia vera basiert auf Laboruntersuchungen des Bluts, dem Nachweis einer spezifischen JAK2-Genmutation sowie einer Knochenmarkbiopsie.



Bei Polycythaemia werden unter anderem zu viele rote Blutkörperchen produziert. Das ist verbunden mit einem erhöhten Hämatokritwert und einem erhöhten Thromboserisiko.



Fotos: Britta Fröhling; Md Babul Hosen, Getty Images/Stockphoto; someone25, Getty Images/Stockphoto

Foto: AndreyPopov, Getty Images/Stockphoto

Zinkorot®

**Starkes Zink.
Starkes
Immunsystem.**



**Zinkorot® 25 mg kann einen
Zinkmangel wirksam beheben
und das Immunsystem stärken.**

- ✓ Hochdosiert 25 mg, 1 × täglich
- ✓ Sicheres, bewährtes Arzneimittel
- ✓ Hergestellt in Deutschland

* Zinkorot® 25 mg ist das am häufigsten in der Apotheke abgegebene Zink-Mono-Arzneimittel in Deutschland gemäß IQVIA, PharmaTrend, Zinkpräparate 04F4, Abverkauf (Offizin + Versandhandel), MAT 06/2025.

Zinkorot® 25 mg Tabletten. Wirkstoff: Zinkorotat · 2 H₂O 157,36 mg, entsprechend 25 mg Zink. **Zusammensetzung:** 1 Tabl. enthält: arzneilich wirks. Bestandteile: 157,36 mg Zinkorotat · 2 H₂O, entsprechend 25 mg bzw. 0,38 mmol Zink. Sonstige Bestandteile: hochdisperses Siliciumdioxid, mikrokristalline Cellulose, Povidon K 30, Carmellose-Natrium, Talkum, Magnesiumstearat. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Zinkmangelzuständen, sofern sie durch übliche Ernährung nicht behoben werden können. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber dem Wirkstoff oder einem der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Häufigkeit nicht bekannt: gastrointestinale Beschwerden in Form von abdominalen Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Diarrhö und Magenreizsymptomen. Zink kann nach längerfristiger Einnahme Kupfermangel verursachen. Nähere Informationen siehe Fachinformation! Apothekenpflichtig. Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen. Stand: 02/2022

Fragen zum Produkt? Servicenummer: 0800 40 20 40 10
DE_5395_20250616

wörwag
PHARMA