

1. April 2011

Apotheker im Land Brandenburg:

Bei Stress und Müdigkeit: Erholung statt Tabletten

Gefahr des Arzneimisbrauchs ist hoch

Potsdam – Die wichtige Präsentation vor dem Kunden, die entscheidende Klausur: Es gibt Situationen im Leben, in denen muss man voll da sein und kann sich keine Schwäche erlauben. Doch ausgerechnet jetzt fühlt man sich müde und schlapp. Viele Betroffene hoffen dann auf Hilfe aus der Apotheke. „Immer wieder kommen Menschen zu uns und fragen nach sogenannten Muntermachern“, sagt Monika Harms, Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit der Landesapothekerkammer Brandenburg. Für die Apothekerin ist das häufig eine Gratwanderung.

„Zunehmend begegnen Menschen ständigem Stress, Erfolgsdruck oder Jobangst mit Medikamenten und Aufputzmitteln“, weiß Harms. Doch gerade bei Mitteln, die die Hirnfunktion verbessern, ist die Gefahr eines Arzneimisbrauchs sehr hoch. „Auf lange Sicht besteht bei diesen Präparaten ein hohes Nebenwirkungs- und Suchtpotenzial.“ Die Hemmschwelle, Pillen zu nehmen, um dem Leistungsdruck standzuhalten, ist heutzutage relativ niedrig: Eine Studie der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) ergab, dass jeder fünfte Arbeitnehmer Stimmungsaufheller akzeptiert, um im Arbeitsalltag besser zu bestehen. Ein alarmierendes Ergebnis, findet Apothekerin Harms.

Der Rat aus der Apotheke: „Statt nur auf die Hilfe von Tabletten zu vertrauen, sollte man sich lieber Erholungsphasen gönnen“. Wer unter der Woche von Termin zu Termin hetzt, darf sich nicht auch noch das Wochenende straff organisieren. Auch während des Arbeitstages empfehlen die Apotheker im Land Brandenburg, sich kleine Pausen zur Regeneration zu gönnen und zum Beispiel Entspannungsübungen zu machen. Statt Tabletten konsumiert manch einer Kaffee, schwarzen Tee oder Cola in rauen Mengen, um sich wachzuhalten. Doch auch hier ist Vorsicht geboten. „Diese Muntermacher puschen zwar kurzfristig auf, doch kurz darauf schlägt die Müdigkeit umso stärker durch.“ Wer auf eine vollwertige Ernährung mit frischem Obst und Gemüse achtet, hat schon viel für sein Wohlbefinden getan, denn der Körper braucht Vitalstoffe zum Wach- und Glücklichein. Ebenfalls hilfreich gegen Müdigkeit: Raus an die frische Luft und sich bewegen, das bringt den Kreislauf in Schwung und tut der Seele gut.

Tipps zum Wachwerden:

- So oft wie möglich raus an die frische Luft.
- Bewegung, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.
- Wechselduschen stärken das Herz, den Kreislauf und das Immunsystem.
- Gesund essen mit viel Obst und Gemüse, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt belasten den Organismus weniger als große.
- Nikotin und Alkohol meiden
- Entspannung gönnen

Bildzeile:

Ständiger Stress, Erfolgsdruck oder Jobangst: Vielen Menschen greifen in diesen Situationen zu so genannten Muntermachern oder Tabletten. Doch gerade bei Mitteln, die die Hirnfunktion verbessern, ist die Gefahr eines Arzneimittelmissbrauchs hoch. Stattdessen sollte man lieber auf eine vollwertige Ernährung mit Gemüse und viel Obst, wie zum Beispiel einem Apfel, setzen, raten die Apotheker im Land Brandenburg.

Foto: Alois Müller/Abdruck honorarfrei

Für Interviewwünsche stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Apothekerin Monika Harms, Telefon: 0331-888660

Falls ich einmal nicht erreichbar bin, wird Ihnen unter 0331-888660 weitergeholfen.

Herausgeber:

Landesapothekerkammer Brandenburg

Telefon: 0331-888660

Fax: 0331-8886620

Apothekerverband Brandenburg e.V.

Telefon: 0331-888650

Fax: 0331-8886540

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

Kontakt:

Apothekerin Monika Harms

Landesapothekerkammer Brandenburg

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

Tel. 0331-888660

Fax 0331-8886620