

# Wenn Apothekenkunden über Stress klagen ...

Immer mehr Menschen klagen über zunehmenden Stress im Alltag und im Beruf sowie über innere Unruhe und Nervosität. Viele wenden sich deshalb zunächst an den Apotheker. Dr. Cyrus Sami, Facharzt für Allgemeinmedizin in München und spezialisiert auf ganzheitliche Stressbehandlungen, zeigt auf, worauf es bei der Versorgung und Betreuung von Patienten mit psychovegetativen Beschwerden ankommt.

➔ **Frage:** Wer ist nach Ihrer Erfahrung besonders von psychovegetativen Beschwerden betroffen?

**Dr. Sami:** Interessanterweise zeigt sich immer mehr, dass praktisch alle Altersgruppen und zwar sowohl Frauen als auch Männer betroffen sein können. Gar nicht so selten leiden sogar Kinder an den Folgen von Dauerstress. Hervorzuheben sind Frauen nach der Schwangerschaft oder in der Menopause, ebenso Männer, die sich im „hormonellen Wechsel“ befinden. Überaus häufig betroffen sind die sozialen Berufe wie Lehrer, Sozialarbeiter, Krankenschwestern oder Pfleger.

**Frage:** Wann sollte man einen Kunden von sich aus ansprechen?

**Dr. Sami:** Diese Patienten erkennt man häufig an nervöser Unruhe und Getriebenheit. Sie klagen in aller Regel über Konzentrations- und Schlafstörungen.

**Frage:** Auf was sollte man achten, wenn Menschen mit Stressbelastungen nach einem Medikament fragen, das ihnen hilft?

**Dr. Sami:** Für die schnelle Hilfe kommen nach meiner Ansicht in solchen Fällen vor allem naturheilkundliche Präparate infrage. Neben pflanzlichen Arzneimitteln und Mineralstoffen sind wegen ihres schnellen Wirkeintritts hier insbesondere die Komplexhomöopathika zu erwähnen. Wenn die Beschwerden allerdings schon länger bestehen oder wenn es zu einer Verschlechterung gekommen ist, empfiehlt sich dringend eine ärztliche Untersuchung, um eventuell andere körperliche oder seelische Ursachen abzuklären.

**Frage:** Worauf sollte der Patient bzw. sein Apotheker bei der Selbstmedikation achten?

**Dr. Sami:** Wenn man sich in einer schweren, also in einer akuten Phase befindet, dann sollte man homöopathische Komplexmittel wie Neurexan alle ein bis zwei Stunden einnehmen. Oft wird dann auch ein rascher Eintritt der Wirkung beobachtet. Wenn es dann zu einer Besserung kommt, kann man zur empfohlenen Dosis übergehen.

**Frage:** Welche Erfahrungen haben Sie mit diesem Präparat und wie rasch wirkt es?

**Dr. Sami:** Wir sind hier in der Praxis besonders auf das Phänomen Stress spezialisiert. Deshalb kann ich auch über gute Erfahrungen mit dem Komplexhomöopathikum berichten, die ich in vielen Fällen gemacht habe. Eine dieser positiven Erfahrungen ist, dass eine ganze Reihe von Patienten schon nach 20 Minuten eine Wirkung wahrnehmen. Das ist in der Alternativheilkunde natürlich schon etwas Besonderes. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten gibt es nicht. Auch Nebenwirkungen oder ein Abhängigkeitsrisiko sind nicht bekannt. Und bei einer Laktoseintoleranz kann man auf die Tropfenform ausweichen.

**Frage:** Wie lange behandeln Sie mit dem Komplexmittel?

**Dr. Sami:** Zunächst haben wir eine Akutphase, in der man beobachten muss, wie der Patient reagiert. Neurexan kann aber auch als Dauertherapie über mindestens ein Jahr gegeben werden. Das gilt vor allem für Patienten, die schon länger unter Stress leiden. Wegen des fehlenden Abhängigkeitspotenzials ist das ohne Probleme möglich. Ich denke da beispielsweise an einen Manager, der über Jahre Diazepam genommen hat. Jetzt nimmt er das Präparat, anfangs regelmäßig, und inzwischen bei Bedarf. Das ist möglich, weil das Komplexhomöopathikum so schnell wirkt.

**Frage:** In welchen Fällen sollte der Apotheker seinem Kunden ärztliche Hilfe empfehlen?

**Dr. Sami:** Wie gesagt: Wenn es nach einer gewissen Zeit zu gar keiner Besserung kommt oder wenn die Patienten über eine größere Antriebsschwäche klagen oder wenn sich die Erschöpfungszustände im Verlauf der Behandlung nicht verlieren, dann müssen körperliche und seelische Ursachen ausgeschlossen werden.



Dr. Cyrus Sami, Facharzt für Allgemeinmedizin in München und spezialisiert auf ganzheitliche Stressbehandlungen.

**Frage:** Was empfehlen Sie generell Ihren Patienten zur Stressvermeidung oder -verminderung?

**Dr. Sami:** Stressabbau ist ganz wichtig. Es gibt da verschiedene Möglichkeiten. Das kann autogenes Training oder Yoga sein, aber auch ein Hobby wie Malen. Der Patient soll das auswählen, was ihm Spaß macht. Das kann auch ein gemäßigtes Ausdauertraining wie Laufen oder Radfahren sein. Nach dem Stressabbau ist es wichtig zu lernen, wie man künftig mit Stressbelastungen umgehen kann. Das Stichwort ist hier: Der Patient muss seinen Alltag besser organisieren, um belastende Situationen zu vermeiden.