

ARZNEI**Nicht jede
Tablette
zerteilen**

Tabletten werden häufig zerteilt – aber längst nicht jede Tablette ist dafür geeignet. „Eine Bruchkante alleine heißt nicht, dass das Zerbrechen oder Zerschneiden erlaubt ist. Wenn im Beipackzettel nicht ausdrücklich steht, dass eine Tablette geteilt werden darf, sollten Patienten vorher beim Apotheker nachfragen“, sagte Thomas Benkert, Vizepräsident der Bundesapothekerkammer. Ob eine Tablette teilbar ist, kann selbst bei wirkstoffgleichen Präparaten je nach Hersteller unterschiedlich sein. Wer zum Beispiel wegen eines Rabattvertrags oder eines Lieferengpasses ein anderes Präparat als gewohnt bekommt, sollte sich beim Apotheker erkundigen, falls eine Teilung vorgesehen ist.

Nicht teilbare Arzneimittel wie zum Beispiel Retardtabletten sind weit verbreitet: Im Jahr 2018 gaben Apotheken 88 Millionen Packungen mit nicht teilbaren festen Arzneiformen zu Lasten der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ab. Das entspricht etwa 14 Prozent aller auf GKV-Rezept abgegebenen Fertigarzneimittel. Benkert: „Zahlen für 2019 liegen uns nicht vor, aber die Größenordnung dürfte ähnlich sein.“

Wenn eine Tablette, die intakt eingenommen werden soll, trotzdem geteilt wird, reichen die Folgen von Unwirksamkeit bis hin zu schwerwiegenden Nebenwirkungen. Beispielsweise soll eine Retardtablette mit einem Blutdrucksenker den Blutdruck über mehrere Stunden moderat absenken. Nimmt man hingegen eine solche Retardtablette zerbrochen ein, fällt der Blutdruck kurzfristig zu stark.

Tabletten werden aus verschiedenen Gründen geteilt, zum Beispiel, weil es keine Fertigarzneimittel in der gewünschten Dosierung gibt. Einige Tabletten werden zerteilt, weil das Schlucken der großen Tablette schwerfällt. *ots*

Fühlen Sie sich dauernd gestresst, erschöpft, depressiv, haben Sie Schlafstörungen und kommen Sie morgens schlecht aus dem Bett? Sind Sie vielleicht häufig krank und haben Sie das Gefühl, dass Ihnen alles zu viel ist? Dann könnte es sein, dass Sie eine Nebennierenschwäche haben.

„Die Nebennieren sind Hormondrüsen von der Größe einer Walnuss, die wie eine Pyramide oben auf jeder Niere sitzen“, erklärt Martina Vornholz. Die Heilpraktikerin aus Schloß Neuhaus ist auf Schilddrüsenprobleme spezialisiert. Dazu gehören auch die Nebennieren, da diese eng mit der Schilddrüse zusammenarbeiten. Sie produzieren eine Vielzahl verschiedener Botenstoffe und regeln einen Großteil der Abläufe in unserem Körper. Darunter fallen die Energieversorgung, die Regulierung des Blutzuckerspiegels und des Herzkreislauf-Systems sowie die Anfälligkeit für Entzündungen und Allergien. Ab der Lebensmitte werden in den Nebennieren auch die Sexualhormone der Frau produziert.

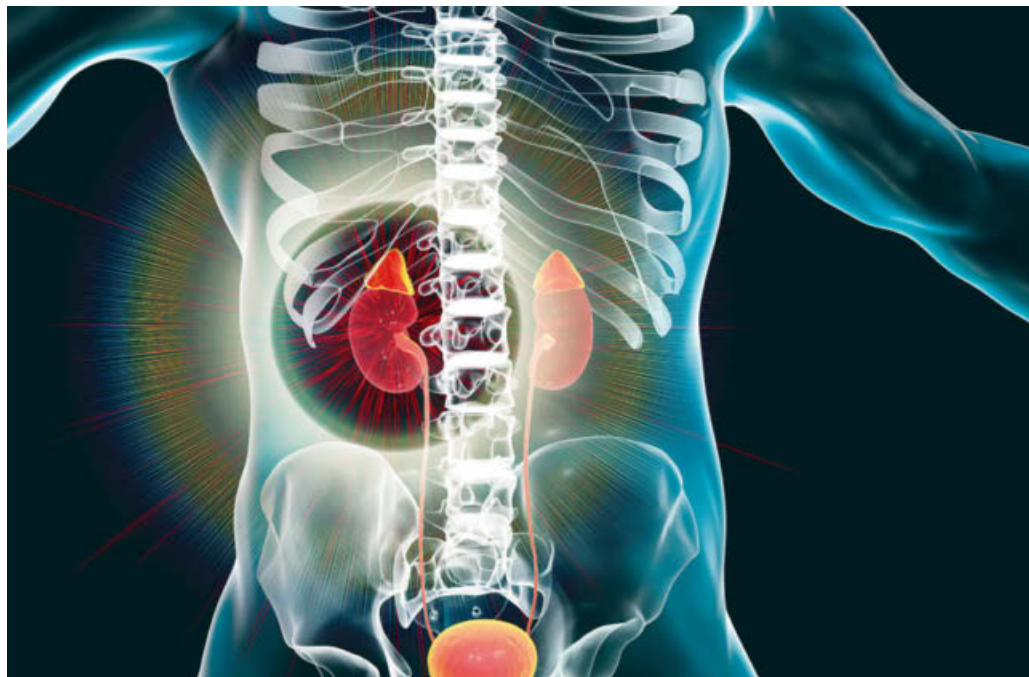
Wenn die Hormonproduktion in den Eierstöcken nachlässt und die Nebennieren geschwächt sind und das nicht auffangen können, kommt es zu Depressionen, Hitzewallungen und anderen klassischen Wechseljahresbeschwerden.

Das Ungleichgewicht der Hormone verursacht Wasseransammlungen und Gewichtszunahme. Es wird nicht mehr ausreichend Cortisol produziert, sodass nicht genug Energie für die Bewältigung des Alltags da ist. Die Betroffenen sind tagsüber oft müde und kaputt, erleben abends aber noch mal ein Energie-Hoch und kommen dadurch oft zu spät ins Bett. Auch ein Burn-out ist typisch.

SCHILDDRÜSENPROBLEME**Stress ist die Hauptursache**

Ständig gestresst, müde, überfordert? Tritt häufig auf, wird jedoch oft übersehen: die Nebennierenschwäche.

VON ELLEN KRAUSE



Im menschlichen Körper: Nieren und Nebennieren (oben).

FOTO: ISTOCK

Stress ist die Hauptursache für eine Nebennierenschwäche. Das kann sowohl Dauerstress sein, als auch ein belastendes Ereignis wie Unfall, Tod oder Scheidung. In diesen Situationen produzieren die Nebennieren vermehrt Cortisol, um den Stress zu bewältigen. Doch auf lang anhaltende Belastungen ist der Körper nicht ausgerichtet. Die Nebennieren können dann das Cortisol nicht mehr in ausreichender Menge herstellen.

Zu Martina Vornholz in die Praxis kommen oft Frauen mit Mehrfachbelastung durch Beruf, Haushalt und Kinder oder Pflege von Angehörigen. Junge Frauen, die gerade ein Kind bekommen haben, Schlafmangel und die hormonelle Umstellung verkraften müssen und oft wenig Hilfe bekommen. Selbstständige, die permanent unter Anspannung stehen und eine hohe innere Belastung spüren. Aber auch Jugendliche, die Stress in der Schule oder mit Prüfungen haben und abends zu lange am Handy oder vor einem Bildschirm sitzen.

„Die richtige Lichtexposition ist ganz wichtig“, so

Vornholz. „Zu viel Blaulicht am Abend lässt uns schlecht einschlafen. Deshalb sollte man ein Blueblocker-Programm aktivieren. Neuere Handys haben das zum Teil schon. Eine Tageslichtlampe am Morgen ist ebenfalls hilfreich. Auch das Herstellen eines festen Tagesrhythmus und regelmäßige Mahlzeiten sind nötig.“

Das Frühstück ausfallen zu lassen, wie es derzeit beim Intervallfasten beliebt ist, verschärft die Situation, denn dadurch geraten die Nebennieren erst recht unter Stress. Neben der Einnahme entsprechender Medika-



Heilpraktikerin: Martina Vornholz.

FOTO: PRIVAT

mente muss oft einiges im Leben umgestellt werden, zum Beispiel die Ernährung. Je nach Ursache sollte auch das Stress-Management unter die Lupe genommen und verbessert werden. Die Stressverursacher auszuschalten ist das Allerwichtigste. „Das weiß Sie aus eigener Erfahrung, da sie selbst an einer Nebennierenschwäche erkrankt war.“

Ob eine Nebennierenschwäche vorliegt, kann einfach mithilfe eines Speicheltests festgestellt werden. Aufklärung über die Krankheit wird in Deutschland in der Regel nur von Alternativmedizinern angeboten.

Martina Vornholz, 52, ist seit 2005 Heilpraktikerin und hat eine Zusatzausbildung als Schilddrüsenpraktikerin bei Berndt Rieger gemacht. Sie war selbst an einer Nebennierenschwäche erkrankt. Ihre Praxis ist in Schloß Neuhaus.

Buchtipps: James Wilson: Grundlos erschöpft? Nebennierenschwäche – das Stress-Syndrom des 21. Jahrhunderts; Libby Weaver: Das Rushing Women Syndrom – Was Dauerstress unserer Gesundheit antut.