

# pädiatrie & pädologie

Österreichische Zeitschrift für Kinder- und Jugendheilkunde

Elektronischer Sonderdruck für

**B. Großegger**

Ein Service von Springer Medizin

Paediatr Paedolog 2014 · 49:29–32 · DOI 10.1007/s00608-014-0154-2

© Springer-Verlag Wien 2014

**B. Großegger**

## Burn out – slow down?

Multitasking und virtuelle Mobilität im Alltag Jugendlicher

Diese PDF-Datei darf ausschließlich für nichtkommerzielle Zwecke verwendet werden und ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen – hierzu zählen auch soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Austauschplattformen.



# Burn out – slow down?

## Multitasking und virtuelle Mobilität im Alltag Jugendlicher

**Die heutige Zeit ist von einem dynamischen Wandel geprägt. In Wissenschaft und Forschung, aber auch in Wirtschaft und Politik dreht sich die Innovationsspirale mit enormer Geschwindigkeit. Das Prinzip „schneller, höher, weiter“ dominiert unzählige Bereiche des Alltags. Wer kein Verlierertyp sein will, muss mithalten, so lautet das ungeschriebene Gesetz. In diesem Szenario gelten digitale Technologien als unverzichtbare Hilfsmittel zur Optimierung der Alltagsorganisation, insbesondere wenn es darum geht, kommunikative Abläufe zeitsparend und zugleich kostengünstig zu gestalten. Dass sich die Chancen, die die digitale Welt bietet, allzu leicht in Paradoxien verwandeln, wird nicht immer ausreichend erkannt. Dies gilt für Erwachsene, aber auch für junge Menschen.**

Dank Facebook und Skype hat die heutige Jugend längst nicht mehr das Gefühl, dass irgendetwas oder irgendwer wirklich weit weg wäre. Jugendliche im ländlichen Raum haben damit bessere Chancen, weit abgeschieden zu leben und doch jugendkulturell angebunden zu sein. Und Jugendliche aus Zuwandererfamilien nutzen die technologischen Möglichkeiten, um mit Verwandten aus dem Herkunftsland der Eltern in Kontakt zu bleiben. Die medialen Sozialisationsumgebungen, in denen sich die heutige Jugend bewegt, sind mit denen, die die Kindheit und Jugend ihrer Elterngeneration prägten, kaum mehr vergleichbar. Eine weitgehend immobile Gesellschaft des Fernsehens hat sich in eine Gesellschaft des vernetzten Zeitalters

verwandelt ([6], S. 255). Ins Lebenspraktische gewendet heißt das: Wer mit der Zeit geht, ist via Smartphone und Internet digital vernetzt, mit seinen Gedanken ständig unterwegs und für andere idealerweise auch (fast) immer erreichbar. Digitale Technologien gelten heute als unverzichtbar, und zwar in der privaten Kommunikation, aber v. a. auch in Ausbildung und Beruf.

### Internet- und Handynutzung im Zeichen der Ökonomisierung

Wie die JIM-Studie 2013 zeigt, halten es in der Altersgruppe der 12- bis 19-jährigen etwa 8 von 10 Schülern für wichtig, dass ihnen zu Hause Computer und Internet für schulische Tätigkeiten zur Verfügung stehen ([7], S. 36). Knapp die Hälfte (48%) recherchiert mehrmals in der Woche zu Hause im Internet für die Schule. Und immerhin 41% tauschen sich mehrmals pro Woche über das Internet mit Mitschülern zu den Hausaufgaben aus ([7], S. 35). Theoretisch bilden PC, Notebook, Tablet und Smartphone eine ideale Basisinfrastruktur für die Bildung virtueller Lerngemeinschaften. In der Praxis sieht es freilich häufig anders aus. Nicht selten wird Kommunikation zum Selbstläufer: Die Jugendlichen bombardieren sich gegenseitig mit Fragen, die während der Schulzeit in einem kurzen Pausengespräch von Angesicht zu Angesicht einfach zu klären wären; das passiert nicht nur beim Lernen von zu Hause aus, sondern – via Smartphone – oft auch während des Unterrichts. Diejenigen, die unnötig empfundene Fragen beantworten sollen, fühlen sich genervt, so auch die 15-jährige Mil-

li, die im Rahmen einer Gruppendiskussion meint: „In der Schule hab‘ ich das Handy auf stumm geschaltet und schau‘ manchmal am Tag rein. Wir haben so eine blöde WhatsApp-Gruppe in der Klasse: 1250 Nachrichten – wer soll das lesen?“ [5]. Und dennoch sieht auch sie in Onlinekommunikation eine wichtige Hilfe, wenn nicht gar eine Voraussetzung, um schulische Leistungsanforderungen schneller und v. a. auch leichter zu erbringen.

Im schulischen Kontext werden digitale Technologien von Jugendlichen vorzugsweise als „tool“ für ein möglichst rasches Abarbeiten von To-do-Listen genutzt. Offene Fragen und Probleme werden aus dem Weg geräumt, indem man sich von anderer Seite Lösungen holt. Was zählt, ist, dass man mit flotten Onlinerecherchen und dem Senden von Fragen an andere möglichst in Echtzeit eine für die Hausarbeit verwertbare Antwort bekommt. Was hingegen als eher unzeitgemäß erscheint, ist, Zeit zu investieren, um verschiedene Quellen zu prüfen und selbst nachzudenken, um die eigene Lösungskompetenz zu trainieren und nachhaltige Lern- bzw. Bildungseffekte zu erzielen. Kurzum: Die ausbildungsbezogene Onlinenutzung hat in aller Regel Zeiterparnis und die Erfüllung eines Plansolls mit möglichst geringem Aufwand zum Ziel. Damit springen Jugendliche auf einen Zug auf, den die breite Mehrheit der Erwachsenen bereits bestiegen hat und den die Soziologie unter dem Titel „Ökonomisierung“ kritisch diskutiert.

Beobachten lässt sich, dass ökonomische Wertmaßstäbe wie Effizienz oder ein möglichst großer Nutzen bei möglichst kleinem Aufwand zunehmend in

nichtökonomische Lebensbereiche wie die Bildung oder das Privatleben drängen, was für das Individuum durchaus belastend sein kann. Auch unsere Zeit(-erfahrung) unterliegt dem Prinzip der Ökonomisierung. In vielen Bereichen des Alltags geht es um ein Bewirtschaften von Zeit nach Effizienzkriterien. In Alltagssprache übersetzt, heißt das dann „besseres Zeitmanagement“, wobei es dabei v. a. um Zeitersparnis, sprich: eine harte Kosten-Nutzen-Rechnung in Bezug auf den Zeiteinsatz geht, der für anstehende Tätigkeiten veranschlagt wird ([8], S. 47).

### „Multitasking“ als Mythos

Eine auf Zeitsparen ausgelegte Zeitoptimierung gilt in unserer Gesellschaft als Leitwert, der jungen Menschen über die elterliche Erziehung wie auch das Bildungssystem vermittelt wird. Doch wie lässt sich diese erreichen? Und was bedeutet es für jeden Einzelnen, wenn sie erreicht wird? Bleiben wir zunächst bei der ersten Frage: Theoretisch gibt es zwei Möglichkeiten. Die eine besteht in Zeitersparnis durch Paralleltätigkeiten; das ist eine Zeitmanagementstrategie, die in der öffentlichen Debatte häufig etwas unscharf mit dem Schlagwort „Multitasking“ etikettiert wird. Dem ersten unkritischen Blick nach mag Zeitersparnis durch Paralleltätigkeiten eine Wunderwaffe gegen die alltägliche Attacke der Anforderungen sein. Bei genauerem Hinsehen zeigt sich jedoch ein Problem: Zeitersparnis durch Paralleltätigkeiten funktioniert lediglich bei kognitiv nicht allzu fordernden Aktivitäten. Man kann zwar während des Bügelns Radio hören oder nebenbei fernsehen, doch ist es kaum möglich, Englischvokabeln zu memorieren und gleichzeitig Geburtstagswünsche an den Großvater zu formulieren oder telefonisch mit einer Freundin gemeinsame Freizeitunternehmungen für das kommende Wochenende zu besprechen. Weil dem so ist, kommt im Alltag statt „Multitasking“ viel eher eine zweite Strategie zum Zug: nämlich Zeitersparnis durch schnellere Abläufe bzw. mehr in kurzer Zeit. Das ist letztlich die Logik, nach der unsere „Beschleunigungsgesellschaft“ funktioniert. Und diese bringt nicht nur Verbesserungen, sondern erzeugt bei Jugendlichen wie auch

Erwachsenen häufig auch ein Gefühl, ständig unter Druck zu stehen. Demnach führt sie zu negativem Stress.

Vielen Menschen scheint es so, als wären sie in einem Wettrennen mit sich selbst gefangen. Dass sich digitale „tools“ als kleine Helferchen zur Optimierung diverser Alltagsabläufe anbieten, nützt ihnen wenig. Sie fühlen sich unwohl. Doch wenn sie im Spiel bleiben und den normativen Erwartungen gerecht werden wollen, die das berufliche wie auch das private Umfeld an sie herantragen, haben sie nicht ohne Weiteres die Möglichkeit, dieses Prinzip außer Kraft zu setzen. Das gilt auch für Jugendliche. Als Kinder einer „Beschleunigungsgesellschaft“ kennen sie nichts anderes als das schnelle, reizüberflutete Leben, in dem eine permanente Geschäftigkeit regiert und fast alle fast immer unter Stress stehen. Sie sehen es als Normalität an, was jedoch nicht heißt, dass sie diese Normalität immer positiv erleben. Während die Medien bezogen auf die erwachsene Gesamtbevölkerung über eine Zunahme an Depressionen und Burnout-Erkrankungen berichten, zeigt die Jugendforschung, dass negativer Stress und ein belastendes Maß an Erwartungsdruck bereits im Jugendalter eine ernst zu nehmende Größe ist. 57% der 14- bis 19-jährigen fühlen sich in Ausbildung und Beruf stark unter Druck. Jeder Dritte dieser Altersgruppe gibt an, dass die Eltern Druck ausüben, damit ihre Kinder in der Ausbildung erfolgreich sind. Ebenfalls jeder Dritte hat das Gefühl, dass nur die Leistung zählt und nicht mehr der Mensch ([4], S. 64 f.).

Ein beachtlicher Teil junger Menschen fühlt sich also unter Druck. Und zugleich haben diese Jugendlichen den Eindruck, mit ihrer Stressbelastung allein gelassen zu werden. Aus gesundheitspolitischer Sicht wäre im Sinne einer Förderung der psychischen bzw. mentalen Gesundheit wünschenswert, diesen jungen Menschen ein Angebot zur Stressbewältigung zu offerieren, wobei man von gängigen Wellness-Konzepten, die bei stressgeplagten Erwachsenen greifen, freilich Abstand nehmen muss. Jugendliche sind nämlich nicht nur Kinder einer „Beschleunigungsgesellschaft“, sie sind zugleich auch Kinder einer „Erlebnisgesellschaft“ [9]. Akzeptanz findet bei ihnen nur, was auch

entsprechenden Erlebniswert bietet. Entspannungstechniken wie Yoga haben für den Durchschnittsjugendlichen kaum Erlebniswert, sind daher „langweilig“ und kommen kaum als Mittel in Betracht, um das eigene Wohlbefinden zu regulieren und in einem überfordernden Alltag psychische bzw. mentale Balance zu finden ([1], S. 267). Was also tun, wie ansetzen? Aus Sicht der Jugendforschung wäre angezeigt, Jugendliche direkt anzusprechen und zu fragen, welche Angebote sie in Sachen Stressmanagement und Burnout-Prävention erwarten, in welchen Alltagssituationen sie diese bräuchten, aber auch auf einer allgemeinen und grundsätzlichen Ebene, welche Rahmenbedingungen für eine Work-life-Balance nötig wären, die jugendlichen Freizeitbedürfnissen Raum gibt – angefangen bei schrillen Erlebnisaktivitäten bis hin zum „Chillen“. Die Forschung wie auch die Praxis der Gesundheitsförderung stehen hier zweifellos noch am Anfang.

### Digitale Welten als Zufluchtsort

Neben Freunden und Familie zählt Freizeit für Jugendliche zu den persönlich wichtigsten Lebensbereichen ([4], S. 6 f.). Freizeit ist für Jugendliche jene Zeit, in der man nicht die Erwartungen anderer erfüllen muss, sondern das machen kann, was man selber gern macht und was zu den Anforderungen in Schule und Beruf einen Ausgleich verschafft. Die „perfekte Freizeit“ ist aus Sicht Jugendlicher meist eine gute Mischung aus „Action“ (aktiv sein und etwas erleben) und „Chillen“ (ausruhen, das Tempo drosseln, nichts „Sinnvolles“ tun, sondern einfach gemütlich abhängen und für kommende Herausforderungen auftanken). Das Problem, das immer mehr Jugendliche haben, ist allerdings, dass sie für diese „perfekte Freizeit“, die die Rekreation unterstützt, oft nicht genug Zeit finden.

Wenngleich eine nahezu unüberblickbare Fülle an Freizeit- und Erlebnisangeboten zur Verfügung steht, sagen viele, dass sie für die Freizeitaktivitäten, die sie immer schon ausprobieren wollten, einfach keine Zeit hätten. Und auch für Erholungsphasen mit Nichtstun und Chillen ist, wie Jugendliche erzählen, im jugendlichen Alltag wenig Platz: „Es gibt nicht

die Zeit, wo du sagst: Ich mache nichts und warte jetzt. Schlimmstenfalls drehst du den Fernseher auf und da hast du wieder Actionfilme“ [5]. Zwischen den Aufgaben, die sie erledigen sollen, gibt es zwar freie Zeit, allerdings oft in so kleinen Einheiten, dass sie sich nicht für größere Freizeitunternehmungen nutzen lassen, sondern eher so etwas wie Pause, Zwischenzeit oder auch Warte- bzw. Stehzeit bedeuten. Und diese Zwischenzeiten gilt es zu füllen. Jugendliche tun dies u. a. im Zugriff auf Medien, die heute vergleichsweise einfach zugänglich und auch fast überall verfügbar sind. Medien bilden quasi die Infrastruktur, um in eher kurz bemessenen Zeitzischen wenn schon nicht Ausgleich, so zumindest Zerstreuung zu finden. Neben Fernsehen und Computerspielen bieten sich dabei in besonderem Maße die digitalen Netzmedien an.

Soziale Onlineplattformen wie Facebook, Instagram oder Tumblr punkten mit vielfältigen Kommunikations-, Selbstdarstellungs-, Gestaltungs- und Beteiligungsmöglichkeiten, die diese noch dazu in einem Ausmaß zur Verfügung stellen, das jungen Menschen in der Offlinewelt, draußen auf der Straße, im Wohnviertel, an den Ausbildungsstätten wie auch in der Politik kaum zugestanden wird. Nicht zuletzt deshalb ist die „Generation Facebook“ x-fach vernetzt und, wie es scheint, auch ständig „connected“. Im Web 2.0 erzählt sie aus ihrem Leben, sie dokumentiert ihren Alltag mit Bildern und kurzen Texten und postet zu allerlei Themen ihre Meinungen, ohne deshalb gleich lange und reflektierte Diskussionen führen zu müssen. So sucht und findet sie Ablenkung von den teils monoton, teils auch überfordernd empfundenen Sphären des Alltags.

Digitale Erlebniswelten markieren im jugendlichen Alltag also (auch) einen Fluchttort. Und je öfter Jugendliche hier Zuflucht finden, desto eher wird der Griff zum digitalen „tool“ für sie zur Gewohnheit; als unkomplizierte Möglichkeit, sich dem durchrationalisierten Alltag zumindest kurzzeitig zu entziehen. Vor allem in nicht selbst gewählten Pausen und Stehzeiten – im Bus, in der Bahn, in der U-Bahn auf dem Weg von zu Hause in die Schule und retour – ist Onlinekommunikation via Smartphone bei Jugendlichen

scheinbar allgegenwärtig. Die darauf verwendete Zeit wird zwar nicht unbedingt als konstruktiv erlebt. Aber immerhin ist ein Zeitfenster gefüllt und es ist damit nicht mehr „leere Zeit“. Was sich hierbei beobachten lässt, wirkt paradox: Gerade jene Jugendlichen, die darüber klagen, dass ihr Leben so stark verplant ist, können mit „leerer Zeit“ offensichtlich nicht umgehen. Doch kann man das diesen jungen Menschen wirklich vorhalten, zumal sie im Grunde nichts anderes tun, als einer mußelosen Erwachsenenengesellschaft nachzueifern, in der die Fixierung auf Bewirtschaftung von Zeit eben allzu leicht in einen Zwang zu Selbstbeschäftigung mündet?

Die Öffentlichkeit stößt sich am nervösen Dauer-online-Sein der heutigen Jugend. Und sie übt sich dabei vorzugsweise in moralischer Panik. Wäre es nicht sinnvoller und zugleich seriöser, zu hinterfragen, woher dieses nervöse Dauer-online-Sein kommt? Aus Sicht der Jugendforschung ist in diesem Zusammenhang zu betonen, dass Jugend, so wie sie sich uns zeigt, wie sie fühlt, denkt und handelt, immer auch ein Produkt der Gesellschaft ist. Will man Interventionen gegen irritierende oder problematisch erscheinende Jugendphänomene setzen, kann man also nicht umhin, (auch) bei den Rahmenbedingungen, unter denen junge Menschen heranwachsen, anzusetzen. Neben vielem anderem wird man dabei im konkreten Fall das jugendliche Bedürfnis nach Freizeit im Sinne von in angemessenen Zeiteinheiten portionierter, frei gestaltbarer Eigenzeit wohl nicht außer Acht lassen können. Dies gilt auch und gerade im Hinblick auf jene Jugendlichen, denen man unterstellt, dass sie ohne Handy und Internet nicht existieren können. Stefan ist einer von ihnen. Er hat sein Smartphone immer dabei. Und doch gilt für ihn: „Wenn ich jetzt einmal eine Woche Urlaub mache und ich schalte das Handy aus, dann geht es mir gar nicht ab“ (Institut für Jugendkulturforschung 2003).

Paediatr Paedolog 2014 · 49:29–32  
DOI 10.1007/s00608-014-0154-2  
© Springer-Verlag Wien 2014

**B. Großegger**

## **Burn out – slow down? Multitasking und virtuelle Mobilität im Alltag Jugendlicher**

### **Zusammenfassung**

B. Großegger wirft in diesem Beitrag einen kritischen Blick auf Multitasking und virtuelle Mobilität im Leben Jugendlicher. Die Autorin zeigt, wie sich Paradoxien einer digitalen Hochgeschwindigkeitsgesellschaft im jugendlichen Bildungs- und Freizeitalltag widerspiegeln, und regt zum Nachdenken über jugendgerechte Strategien in Bezug auf Work-life-Balance und Burn-out-Prävention an.

### **Schlüsselwörter**

Jugend · Internet · Smartphone · Digitaler Stress · Work-life-Balance

## **Burnout – slow down? Multitasking and virtual mobility in the everyday life of adolescents**

### **Abstract**

The article focuses on multitasking and virtual mobility in young people's everyday life. The author demonstrates how paradoxes of a digital high speed society massively influence both the educational sphere and young people's leisure time and encourage thinking about strategies concerning the work-life balance and burnout prevention in young target groups.

### **Keywords**

Youth · Internet · Smartphone · Digital stress · Work life balance

## **Korrespondenzadresse**

**Dr. B. Großegger**

Institut für Jugendkulturforschung  
Alserbachstr. 18, 1090 Wien  
Österreich  
bgrossegger@jugendkultur.at

B. Großegger ist wissenschaftliche Leiterin und stellvertretende Vorsitzende des Instituts für Jugendkulturforschung in Wien und darüber hinaus Lektorin an der Universität Wien, der Universität Innsbruck sowie der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt.

## Einhaltung ethischer Richtlinien

**Interessenkonflikt.** B. Großegger gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

## Literatur

- Großegger B (2010) „Zu viel Gesundheit ist auch nicht gesund, weil da geht mir etwas ab.“ Jugendliche als Zielgruppe der Gesundheitsförderung. In: Hackauf H, Ohlbrecht H (Hrsg) Jugend und Gesundheit: Ein Forschungsüberblick. Juventa, Weinheim, S 252–270
- Großegger B (2013) Schöne neue Online-Welt. Die „Generation Facebook“ kommuniziert entgrenzt, mobil und in Echtzeit – wohin führt der Trend? Dossier. Institut für Jugendkulturforschung, Wien
- Institut für Jugendkulturforschung (2009) Gesundheitsförderung in der Zielgruppe Jugendliche. Grundlagenstudie zu Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsstilen bei 14- bis 25-jährigem Event-Publikum im urbanen Raum und in den Regionen. Ein Forschungsprojekt im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich. Institut für Jugendkulturforschung, Wien
- Institut für Jugendkulturforschung (2012) Jugend-Wertestudie 2011. Tabellenband. Institut für Jugendkulturforschung, Wien
- Institut für Jugendkulturforschung (2013) Qualitative Explorations im Rahmen der Grundlagenforschung. Institut für Jugendkulturforschung, Wien
- Jäckel M (2010) Was unterscheidet Mediengenerationen? Theoretische und methodische Herausforderungen der Medienentwicklung. In: Media Perspektiven 5/2010, S 247–257
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2013) JIM-Studie 2013: Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Stuttgart
- Neverla I (2007) Medienalltag und Zeithandeln. In: Röser J (Hrsg) MedienAlltag. Domestizierungprozesse alter und neuer Medien. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, S 43–53
- Schulze G (1995) Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart, 5. Aufl. Campus, Frankfurt/Main

## Fachkurzinformationen

### Fachkurzinformation Sinupret®

**Sinupret® Tropfen: Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** 100 g Sinupret Tropfen enthalten 29 g Flüssigextrakt aus einer Mischung von Enzianwurzel (Gentiana radix 0,2 g), Schlüsselblumenblüte mit Kelch (Primulae fl os cum calycibus 0,6 g), Gartensauerampferkraut (Rumicis herba 0,6 g), Holunderblüte (Sambuci fl os 0,6 g) und Eisenkraut (Verbenae herba 0,6 g) im Verhältnis 1:3:3:3:3; Droge-Extraktverhältnis 1:11; Auszugsmittel Ethanol 59% V/V. 1 ml = 0,98 g = ca. 17 Tropfen. Das Arzneimittel enthält 19 % (V/V) Ethanol, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur Verflüssigung von zähem Schleim und zur Unterstützung spezifischer Maßnahmen bei akuten und chronischen Katarrhen der Atemwege, insbesondere der Nasennebenhöhlen. Sinupret® Tropfen werden angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 2 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber Enzianwurzel, Schlüsselblumenblüten, Gartensauerampferkraut, Holunderblüten, Eisenkraut oder einen der sonstigen Bestandteile. **ATC – Code:** R05CB10. **Stand der Information:** 05/2012. **Zulassungsinhaber und Hersteller:** BIONORICA SE, Kerschensteiner Str. 11-15, 92318 Neumarkt, Deutschland. Vertrieb in Österreich: SANOVA

PHARMA GesmbH, Haidestraße 4, 1110 Wien. Rezeptpflicht/Apothekenpflicht: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. SIN\_2014\_025

**Sinupret® Soft: Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** 100 g enthalten 10 g Auszug (Droge/Extraktverhältnis 1:11) aus 0,07 g Enzianwurzel, 0,207 g Eisenkraut, 0,207 g Gartensauerampferkraut, 0,207 g Holunderblüten, 0,207 g Schlüsselblumenblüten mit Kelch; Auszugsmittel: Ethanol 59% (V/V). 1 ml enthält 1,21 g. **Sonstige Bestandteile:** Das Arzneimittel enthält 8 % (V/V) Alkohol und 65,2 g flüssiges Maltitol, gereinigtes Wasser, Ethanol, Kirscharoma. **Anwendungsgebiete:** Zur Verflüssigung von zähem Schleim und zur Unterstützung spezifischer Maßnahmen bei akuten und chronischen Katarrhen der Atemwege, insbesondere der Nasennebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Sinupret Soft darf nicht eingenommen werden, wenn Überempfindlichkeiten (Allergien) gegenüber Enzianwurzel, Schlüsselblumenblüten, Gartensauerampferkraut, Holunderblüten, Eisenkraut oder einem der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels bestehen. **ATC-Code:** R05CB10. **Stand der Information:** Oktober 2011. **Zulassungsinhaber:** BIONORICA SE, Kerschensteinerstraße 11-15, 92318 Neumarkt, Deutschland. Vertrieb in Österreich: Sanova Pharma GesmbH, Haidestraße 4, 1110 Wien. Rezeptpflicht/Apothekenpflicht: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. SIN\_2014\_022

**Sinupret® Dragees: Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** 1 Dragee enthält: Enzianwurzel (Gentiana radix) 6 mg, Schlüsselblumenblüte mit Kelch (Primulae fl os cum calycibus) 18 mg, Gartensauerampferkraut (Rumicis herba) 18 mg, Holunderblüte (Sambuci fl os) 18 mg, Eisenkraut (Verbenae herba) 18 mg, Saccharose 61,91 mg, Lactose-Monohydrat 24,25 mg, Glucosesirup 1,37 mg und Sorbitol 0,22 mg pro Dragee. Kartoffelstärke, hochdisperses Siliciumdioxid, Lactose-Monohydrat, Gelatine, Sorbitol, Stearinsäure, Calciumcarbonat, Glucosesirup, Magnesiumoxid, Maisstärke, basisches Butylmethacrylat-Copolymer, Montanglycolwachs, Dextrin; Rizinusöl, Saccharose, Schellack, Talkum, gereinigtes Wasser. Farbstoffe: Riboflavin (E101), Indigotin I (E132), Chlorophyll- und Chlorophyllin-Kupfer-Komplex (E141), Titandioxid (E171). **Anwendungsgebiete:** Zur Verflüssigung von zähem Schleim und zur Unterstützung spezifischer Maßnahmen bei akuten und chronischen Katarrhen der Atemwege, insbesondere der Nasennebenhöhlen. Sinupret® Dragees werden angewendet bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber Enzianwurzel, Schlüsselblumenblüten, Gartensauerampferkraut, Holunderblüten, Eisenkraut oder einen der sonstigen Bestandteile. **ATC – Code:** R05CB10. **Stand der Information:** 08/2012. **Zulassungsinhaber und Hersteller:** BIONORICA SE, Kerschensteinerstr. 11-15, 92318 Neumarkt, Deutschland. Vertrieb in Österreich: SANOVA PHARMA GesmbH, Haidestraße 4, 1110 Wien. Rezeptpflicht/Apothekenpflicht: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. SIN\_2014\_023

**Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen sowie Gewöhnungseffekten entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation**

### Tasectan Kapseln und Pulver in Beuteln

**Zulassungsinhaber:** Pharm. Fabrik Montavit Ges.m.b.H., 6067 Absam/Tirol. **Zusammensetzung:** Tanninsäure und Gelatine. **Anwendungsgebiete:** Tasectan ist ein Medizinprodukt, das die physiologische Funktion der Darmwand wiederherstellt. Es wurde speziell entwickelt, um die Symptome von unterschiedlich verursachtem Durchfall wie Druckgefühl im Bauch und häufiger Stuhlgang zu bekämpfen und zu mindern. Tasectan wirkt innerhalb von 12 Stunden. Tasectan enthält einen Gelatine- und Tanninsäurekomplex, der mechanisch wirkt, indem er die entzündete Darmschleimhaut schützt. Diese Wirkung beruht auf der Fähigkeit, eine schleimhauthaftende Schutzschicht auf Proteinbasis zu bilden, die mit den für die lokalen Entzündungen verantwortlichen Mukoproteinen einen Komplex bildet und deren Ausscheidung im Stuhl fördert. Das Gelatinetannat aus dem das Medizinprodukt besteht, wird im Magen nicht verändert und wirkt, indem es eine Schicht bildet, die die Darmschleimhaut schützt, und die Häufigkeit und Dauer der Durchfälle reduziert. Das Medizinprodukt ist in Form von Kapseln für Erwachsene und in Form von Pulver für Kinder erhältlich. **Gegenanzeigen und unerwünschte Wirkungen:** Im Zusammenhang mit diesem Medizinprodukt wurden keine unerwünschten Wirkungen oder Gegenanzeigen berichtet. Packungsgrößen: 20 Beutel zu je 250 mg (Anwendung bei Kindern), Blisterpackung mit 15 Kapseln zu je 500 mg. **Gebrauchsanweisung:** Kapseln - Kapsel mit reichlich Wasser schlucken. Pulver - Inhalt eines Beutels in einem Glas Wasser auflösen. Abgabe: Rezeptfrei, apothekenexklusiv.

### MINIRIN Melt 60 µg bzw. 120 µg - Lyophilisat zum Einnehmen

**Zusammensetzung:** 1 Lyophilisat enthält 60 bzw. 120 Mikrogramm Desmopressin (freie Base) als Desmopressinacetat (1-Desamino-8-D-Arginin-Vasopressinacetat) sowie Gelatine, Mannitol und wasserfreie Zitronensäure. **Anwendungsgebiete:** (1) Zentraler Diabetes insipidus, Polyurie, Polydipsie (idiopathisch; nach Schädel-Hirn-Trauma oder Operationen im Hypophysenbereich). (2) Behandlung der Nocturia nocturna im Alter ab 5 Jahren bei normaler Konzentrationsfähigkeit der Nieren, nach Versagen üblicher Maßnahmen und Ausschluss einer organischen Ursache (siehe Abschnitt 4.4 Besondere Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung). (3) Symptomatische Behandlung der Nykturie bei Erwachsenen, die mit nächtlicher Polyurie assoziiert ist, d.h. wenn die nächtliche Harnmenge die Blasenkapazität übersteigt. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff (Desmopressin) oder einen der sonstigen Bestandteile; Schwangerschaftstoxikosen; Habituelle und psychogene Polydipsie (mit einer Urinproduktion von mehr als 40 ml/kg/24 Std.); bekannte oder Verdacht auf Herzinsuffizienz sowie andere Zustände, die eine Therapie mit Diuretika erforderlich machen; Mäßig starke bis schwere Nierenfunktionsstörungen (Kreatinin-Clearance unter 50 ml/min); Bereits bestehende Hyponatriämie; Syndrom der inadäquaten ADH-Sekretion; Willebrand-Jürgens-Syndrom (Subtyp IIb); Thrombotisch-thrombozytopenische Purpura (TTP). **Zulassungsinhaber:** Ferring Arzneimittel Ges.m.b.H., 1100 Wien Abgabe: Rezept- und apothekenpflichtig. **Weitere Angaben zu Dosierung, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen, zur Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit und besondere Warnhinweise zur sicheren Anwendung sind der vollständigen Fachinformation (z.B. Austria Codex) zu entnehmen. Stand der Information: Nov. 2011**