

Depression

Einfach informieren

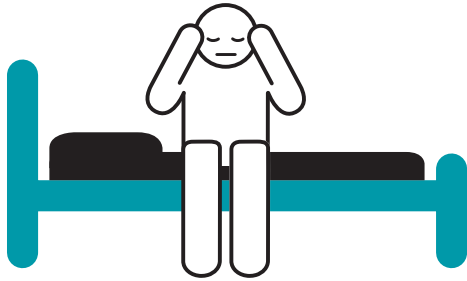
Der Ratgeber



A Sandoz Brand

Einfach erklärt

Depression



1

Ursachen

- Veranlagung
- Körperliche Erkrankungen
- Umwelteinflüsse
- Psychische Einflüsse

2

Symptome

- Antriebslosigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Freud- und Hoffnungslosigkeit
- Ängste
- Schlafstörungen
- usw.



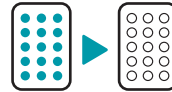
Nicht medikamentöse Therapien

- Unterstützung im Alltag
- Sport/Bewegung
- Gesprächstherapie, Selbsthilfegruppen
- Verzicht auf Alkohol und Drogen
- usw.

5



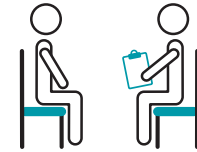
So haben Sie die Möglichkeit, wieder ein geregeltes Leben zu führen.



Medikamentöse Behandlung

In der Regel dauert es einige Wochen, bis sich der erste Erfolg einstellt. Auch wenn sich der Zustand bessert, ist meist eine weitere Medikamenteneinnahme sinnvoll.

4



3

Was hilft?

Medikamente, insbesondere Antidepressiva, eine Psychotherapie oder eine Kombination von beidem können bei einer Depression hilfreich sein.

Inhaltsverzeichnis

- 04** Vorwort

- 05** Was sind Depressionen?

- 10** Wo liegen die Ursachen für Depressionen?

- 12** Was sind Symptome von Depressionen?

- 14** Wie werden Depressionen diagnostiziert?

- 17** Wie können Depressionen behandelt werden?

- 26** Wo erhalte ich Hilfe?

1

2

3

4

5

6

Wichtiger Hinweis für Leser

Die inhaltlichen und wissenschaftlichen Informationen in diesem Ratgeber spiegeln den aktuellen Stand zur Zeit der Bearbeitung (siehe Rückseite) wider. Sie sollen einen ersten Eindruck über das Themengebiet geben. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Beratung. Bitte lesen Sie immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente aufmerksam durch. Eine Gewährleistung oder Haftung für Inhalte oder Informationen aus diesem Ratgeber kann von der 1 A Pharma GmbH aus den genannten Gründen nicht übernommen werden.

Soweit Internetadressen / Links angegeben werden, erklärt der Verfasser, dass für ihn zum Zeitpunkt der Aufnahme in den Ratgeber keine rechtswidrigen Inhalte erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung / Inhalte der entsprechenden Internetseiten hat der Verfasser allerdings keinerlei Einfluss.

Was sind Depressionen?

Liebe Leserin, lieber Leser,

je früher die Anzeichen einer Depression erkannt werden, umso besser lässt sie sich behandeln.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wann aus vorübergehender Deprimiertheit eine lang anhaltende Depression wird und wie diese sich behandeln lässt. In vielen Fällen hat sich eine Kombination aus Psychotherapie und einem Medikament bewährt. Auch der Betroffene selbst kann aktiv zur Verbesserung beitragen. Was im Einzelfall hilft, entscheidet der Arzt in Absprache mit dem Patienten. Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, sprechen Sie bitte mit ihm oder Ihrem Apotheker darüber.

Herzliche Grüße
Ihr I A Pharma Team

Jeder Mensch fühlt sich manchmal traurig oder unglücklich. Doch nicht jeder ist gleich depressiv. Bei einer Depression hält die gedrückte Stimmung länger an. Der Betroffene ist deprimiert, grübelt, kann sich zu nichts aufraffen. Viele Betroffene klagen darüber, dass sie keine Freude empfinden, kaum Hoffnung sehen und schlecht schlafen.

Oft sind es nahestehende Menschen, die eine Veränderung als Erstes bemerken. Für die erfolgreiche Behandlung einer Depression gilt in der Regel: Je früher sie beginnt, umso besser.

Treffen kann es jeden, ob Jung oder Alt. Bei einigen Patienten ist die Erkrankung nach kürzerer Zeit beendet, andere leiden zwischen sechs Monaten und einem Jahr, manche sogar noch länger oder ihr ganzes Leben. Häufig verlaufen Depressionen episodisch.

Das Leben mit Depressionen macht das Leben oft sehr schwierig – für die Betroffenen selbst, aber auch für die Familie, Freunde und Kollegen.

Welche Arten von Depressionen gibt es?

Depressionen treten in verschiedenen Formen und Ausprägungen auf. Die häufigsten sind:

- Leichte oder mittelgradige depressive Episode
- Schwere depressive Episode
- Bipolare affektive Störung
- Postpartales Stimmungstief („Babyblues“) und postpartale Depression („Wochenbettdepression“)
- Saisonal-affektive Störung (SAD) („Winterblues“)

Leichte oder mittelgradige depressive Episode

Die Beschwerden dauern mindestens zwei Wochen an, die Beeinträchtigung im Alltag hält sich in Grenzen. Der Betroffene wirkt deprimiert, oft auch antriebslos. Er verbreitet wenig Freude und Hoffnung. Manchmal verliert er zum Beispiel das Interesse an einem Hobby. Auch kann er sich schwer konzentrieren, etwa am Arbeitsplatz.

Schwere depressive Episode

Der Betroffene kann bei einer schweren depressiven Episode seinen Alltag erheblich eingeschränkt oder gar nicht bewältigen. Die Folgen können vielfältig sein:

- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Kein Appetit
- Schlafstörungen
- Schnelle Erschöpfbarkeit
- Abgeschlagenheit
- Sozialer Rückzug
- Neigung zum Grübeln
- Permanentes Gefühl der inneren Anspannung

Suchen Sie in solchen Fällen ohne Verzögerung einen Arzt auf und lassen Sie sich behandeln. Manchmal kommt es zu Wahrnehmungsstörungen und Wahnvorstellungen. Im schlimmsten Fall plagen den Patienten ständige Gedanken an den eigenen Tod. Doch nicht nur die Psyche ist betroffen. Einige Depressive haben auch körperliche Schmerzen, die anscheinend keine organische Ursache haben.

Keine Sorge: Nicht jede Depression ist langwierig. Manche Menschen leiden auch nur einmal unter einer depressiven Episode.

Bipolare affektive Störung

Eine bipolare affektive Störung ist eine chronische Erkrankung. Typisch sind heftige Stimmungsschwankungen zwischen Euphorie („manisch“) und Verzweiflung („depressiv“). Diese Phasen können sich mehrfach abwechseln oder jeweils zu einer bestimmten Zeit im Jahr auftreten. In schweren Fällen verlieren Betroffene den Bezug zur Realität. Sie verhalten sich merkwürdig und handeln unlogisch.



Postpartales Stimmungstief und postpartale Depression

Viele Mütter leiden wenige Tage nach der Geburt ihres Kindes an Babyblues. Ärzte sprechen von „postpartalem Stimmungstief“. Frauen fühlen sich dann ängstlich und haben kein Selbstvertrauen. In der Regel verschwindet der Babyblues innerhalb weniger Wochen von selbst. Anders die Wochenbettdepression („postpartale Depression“): Sie tritt meist zwei bis drei Wochen nach der Geburt auf und dauert länger an. Zu den Symptomen des Babyblues kommen weitere hinzu: Die Mütter fühlen sich schnell überfordert und können ihren Alltag nicht bewältigen. Schlafstörungen, Panikattacken oder sogar Todesängste können hinzukommen.



Saisonal-affektive Störung (SAD)

Diese Form der Depression heißt im Volksmund – in der leichteren Form – „Winterblues“. Sie startet im Herbst oder Winter und kann bis zum Frühling anhalten. Die Folgen können sein:

- Angst
- Stress
- Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit



1

Tipp

Für die erfolgreiche Behandlung einer Depression gilt in der Regel: Je früher sie beginnt, umso besser.

Wo liegen die Ursachen für Depressionen?

Depressionen können unterschiedliche Ursachen haben. Bei manchen Menschen lösen äußere Einflüsse, zum Beispiel der Verlust eines Familienmitglieds oder des Arbeitsplatzes, Depressionen aus. Manchmal gibt es auch keine konkrete Ursache. Nach heutigen Erkenntnissen spielen verschiedene Faktoren eine Rolle:

- Veranlagung
- Körperliche Erkrankungen
- Umwelteinflüsse
- Seelische („psychische“) Einflüsse, zum Beispiel ein geringes Selbstwertgefühl

Bei depressiven Erkrankungen ist in der Regel der Stoffwechsel im Gehirn gestört. Der Stoffwechsel regelt alle Kreisläufe, die ein Mensch täglich durchlebt, zum Beispiel die Schlaf- und Wachphasen. Hier spielen oft die Hormone eine Rolle; das sind Botenstoffe, die unseren Stoffwechsel in Gang halten. Störungen des Stoffwechsels können schwere Erkrankungen auslösen, darunter Depressionen. Manche Menschen tragen die

Veranlagung für Depressionen auch in sich, sie sind familiär vorbelastet. Allerdings muss die Depression auch bei Veranlagung nicht automatisch ausbrechen.



Veranlagung



Körperliche Erkrankung



Umwelteinflüsse



Seelische Einflüsse



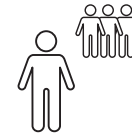
Alkoholmissbrauch



Medikamentenabhängigkeit



Hormonelles Ungleichgewicht, vor allem bei Frauen



Einsamkeit

Was sind Symptome von Depressionen?

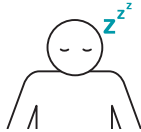
Bei Depressionen fühlt sich der Patient über längere Zeit deprimiert und empfindet nur wenig oder gar keine Freude.

Wer unter Depressionen leidet, hat häufig mit einigen der folgenden Erscheinungen zu kämpfen:

- Niedergeschlagenheit
- Müdigkeit, Antriebsschwäche, Abgeschlagenheit, schnelle Erschöpfbarkeit
- Mangelndes Selbstbewusstsein / Selbstwertgefühl
- Neigung zum Grübeln, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Unfähigkeit, Dinge zu genießen, die sonst angenehm oder interessant sind
- Körperliche Schmerzen und Beschwerden
- Schlafstörungen



Niedergeschlagenheit



Müdigkeit



Neigung zum Grübeln



Schlafstörungen



Appetitmangel



Libidoverlust

- Meiden anderer Menschen, manchmal sogar sehr guter Freunde (sozialer Rückzug)
- Gefühle von Hilflosigkeit, Freud- und Hoffnungslosigkeit sowie Ängste
- Schuldgefühle oder ein Gefühl von Wertlosigkeit
- Zunehmende Schwierigkeiten im Beruf
- Appetitmangel
- Verlust des Interesses an sexueller Aktivität (Libidoverlust)
- Selbsttötungsabsichten und Gedanken an den Tod
- Selbstverletzungen

! Wichtig

Bei Depressionen können diese Symptome auftreten. Wenn Ihnen Veränderungen an Ihnen auffallen, die auf eine Depression hindeuten, wenden Sie sich bitte frühzeitig an Ihren Arzt.

Wie werden Depressionen diagnostiziert?

Jeden Menschen plagen gelegentlich negative Gedanken und Stimmungen. Doch wann müssen sich Betroffene behandeln lassen? Wann beginnt die Depression – zumal die Übergänge fließend sind? Das kann nur ein Arzt genau feststellen. Er fragt den Betroffenen beispielsweise,

- was ihn gerade belastet oder zuletzt belastet hat,
- unter welchen Vorerkrankungen er leidet,
- ob andere Familienmitglieder Depressionen haben oder
- ob er an körperlichen beziehungsweise organischen Erkrankungen leidet.



Im Gespräch kann der Betroffene über seine Ängste und Sorgen sprechen. Er erzählt von seinem bisherigen Leben, seiner Familie und seinen jetzigen Lebensumständen. Das gibt dem Arzt einen ersten Einblick in die Persönlichkeit. Darüber hinaus fragt er gezielt nach weiteren Details. Ein internationales Klassifikations-

system (ICD-10), eine Art medizinisches Navigationssystem, hilft ihm bei der richtigen Diagnose. So findet er heraus, ob der Patient bereits an einer behandlungsbedürftigen Depression leidet.



Neben dem ausführlichen Gespräch führt der Arzt auch eine körperliche Untersuchung durch. Sie umfasst die inneren Organe wie auch das Nervensystem – von den Reflexen bis hin zur Koordination.

Informationen zu Medikamenten, die der Betroffene einnimmt oder vor Kurzem eingenommen hat, sind ebenfalls wichtig – vor allem zu Herz-Kreislauf-Mitteln, Kortison oder Antibiotika. Auch über den Konsum von Suchtmitteln wie Drogen oder Alkohol muss der Arzt Bescheid wissen. Denn sie können die Entstehung einer Depression begünstigen.

Ausschluss anderer Krankheitsbilder

Darüber hinaus wird geprüft, ob der Patient an organischen Grunderkrankungen oder akuten körperlichen Krankheiten leidet. Denn manche verursachen ähnliche Beschwerden wie Depressionen. Zu diesen Erkrankungen zählen:

- Hirnentzündungen,
- Parkinson,
- Multiple Sklerose,
- Epilepsie oder
- Demenz, vor allem bei älteren Menschen.

Weitere psychische Krankheitsbilder, wie Schizophrenie oder Angststörungen, führen ebenfalls zu ähnlichen Beschwerden. Depressive Phasen treten bei manchen dieser Beschwerden zeitweilig auf, sind aber anders zu behandeln als eine „reine Depression“.

Aus diesen Angaben erstellt der Arzt einen Befund. Die genaue Diagnose eröffnet ihm den Behandlungsweg.

Wie können Depressionen behandelt werden?

Depressionen lassen sich in der Regel gut behandeln. Selbst viele Langzeitbetroffene führen ein relativ normales Leben, weil sie in guter Behandlung sind – oft bei einem psychologischen Psychotherapeuten oder einem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Diese Berufsgruppen sind unter anderem auf die Therapie von Depressionen spezialisiert. Neben medikamentösen Therapien erhält der Patient Unterstützung in Einzelgesprächen. So kann dieser seine Erkrankung und seinen Alltag bewältigen.

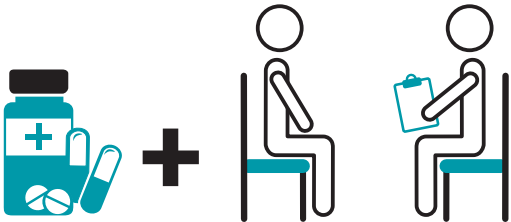
Doch auch der Betroffene selbst kann einiges selbst tun und aktiv mitwirken. Dazu zählen der regelmäßige Arztbesuch und die Einnahme der verordneten Medikamente. Hierzu gehören aber auch alltägliche Aktivitäten wie Sport und eine gesunde Ernährung.

Der erste Schritt

Wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum deprimiert fühlen, suchen Sie bitte einen Arzt auf. Das mag schwerfallen. Lassen Sie sich gern von einem Freund oder Angehörigen begleiten. Der erste Weg sollte Sie in der Regel zum Hausarzt führen.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich vorher zu notieren, was Sie derzeit besonders bedrückt. Oft schlägt der Hausarzt vor, einen Psychiater oder Psychologen aufzusuchen. Damit die Behandlung erfolgreich verläuft, sollten Sie Ihrem Arzt vollständig vertrauen. Nur so können Sie sich ihm ganz öffnen und über Ihre Gefühle und Stimmungen reden. Auch sollten Sie sich mit ihm über die geplante Therapie einig sein.

In den meisten Fällen haben sich Medikamente, Psychotherapie oder eine Kombination von beiden bewährt.



Medikamentöse Therapien

Antidepressiva

Antidepressiva werden gegen („anti“) Depressionen eingesetzt. Ihr Arzt wird, je nach Art und Schweregrad der Erkrankung, gemeinsam mit Ihnen das geeignete Mittel auswählen. In der Regel dauert es einige Wochen, bis sich der erste Erfolg einstellt.

Manchmal wirkt ein Antidepressivum nicht zufriedenstellend. Manchmal kann es auch zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen. Dann sollte der Patient Rücksprache mit dem Arzt nehmen. Auch wenn sich der Zustand bessert, ist meist eine weitere Medikamenten-Einnahme sinnvoll.

Pflanzlich wirksame Arzneimittel

Ärzte sprechen von Phytopharmaka (aus dem Griechischen: phytón = Pflanze). Ein so genanntes Phytopharmakon besteht aus pflanzlichen wirksamen Bestandteilen. Auch diese Mittel sollten Patienten nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker einnehmen.

Nicht medikamentöse Therapien

Der Betroffene kann selbst einiges dazu beitragen, um seine Depression zu lindern oder dauerhaft in den Griff zu bekommen. Unter Umständen benötigt er dazu Unterstützung von außen, zum Beispiel durch Freunde, Angehörige oder soziale Beratungsstellen.



Unterstützung
im Alltag



Sport und
Bewegung



Gesprächs-
therapie

Unterstützung im Alltag

- Alltag: Depressiven Mensch fällt es oft schwer, sich mit Freunden oder ihrer Familie zu treffen. Dabei hilft Gesellschaft sehr, um sie auf andere Gedanken zu bringen. Auch Selbsthilfegruppen (siehe Kapitel „Wo erhalte ich Hilfe?“) sind eine gute Anlaufstelle, um Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

- Finanzen: Bei Geldsorgen bieten der örtliche Sozialdienst oder eine Schuldnerberatung Hilfe. Hier erhält man Informationen über finanzielle Unterstützungen. In der Regel ist die Beratung kostenlos und auf Wunsch anonym.
- Beruf: Falls Sie an Ihrem Arbeitsplatz Schwierigkeiten haben und sich überfordert fühlen, wenden Sie sich an den Betriebsarzt. Mit ihm können Sie über Ihre Probleme reden. Möglicherweise hilft er dabei, Ihre aktuelle Arbeitsbelastung oder Ihre Verpflichtungen zu reduzieren – zumindest, bis Sie wieder voll belastbar sind.
- Arbeitslosigkeit: Bei Arbeitslosigkeit oder beim Wunsch nach beruflicher Veränderung ist die örtliche Agentur für Arbeit die erste Anlaufstelle. Auch manche Bürgerbüros und soziale Einrichtungen vor Ort beraten bei Arbeitslosigkeit oder Arbeitsunfähigkeit aufgrund einer Depression.
- Partnerschaft und Familie: Konflikte in der Partnerschaft oder innerhalb der Familie belasten Depressive oft zusätzlich. Paar- oder Familienberatungsstellen unterstützen Betroffene – neben dem behandelnden Arzt.

Sport und Bewegung

Sport setzt Glückshormone frei. Damit könnte Bewegung auch die Behandlung leichter bis mäßiger Depressionen unterstützen. Wichtig ist, dass der Betroffene regelmäßig Sport treibt. Wichtig ist: Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann am besten entscheiden, welche Art von Bewegung für Sie am besten ist.

Verzicht auf Rauschmittel

Auf Rauschmittel wie Alkohol und Drogen sollte ein Patient komplett verzichten. Sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu erkranken, und können bestehende Depressionen verschlimmern.

Gesprächstherapie

Den meisten Patienten hilft eine Kombination aus einer Gesprächstherapie beziehungsweise Psychotherapie und Medikamenten. Eine Gesprächstherapie beantwortet in der Regel folgende Fragen:

- Worin liegen die Ursachen der Depression?
- Was hat die Depression ausgelöst?
- Warum fühlt der Betroffene sich immer noch deprimiert?
- Was könnte helfen, diesen Zustand zu verbessern?

Eine Gesprächs- oder Psychotherapie findet in Gruppen oder in Einzelgesprächen statt – am besten ein- bis zweimal pro Woche mit einer Dauer von jeweils 50 Minuten. Die Behandlung ist langfristig angelegt: Sie dauert im Durchschnitt acht bis zwölf Monate. Der Patient arbeitet zum Beispiel Erlebnisse und Erfahrungen aus seinem Leben auf:

- Welche Auswirkungen haben sie für die aktuelle Lebenssituation?
- Wie geht der Depressive Beziehungen ein?
- Wie verhält er sich anderen Menschen gegenüber?

Das hilft dem Betroffenen dabei, ein besseres Bild von sich selbst aufzubauen. Ein guter Arzt fragt gezielt nach. Der Patient sollte ihm komplett vertrauen und die Behandlung auch selbst wollen.

Unter den zahlreichen Gesprächstherapien haben sich vor allem die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die kognitive Verhaltenstherapie bewährt. Sie werden bei der Behandlung von Depressionen in der Regel von den Krankenkassen bezahlt.

- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie: Danach liegt der Depression ein unbewusster innerer Konflikt zugrunde. Dieser beruht auf unangenehmen Erlebnissen im bisherigen Leben, oft während der Kindheit. Zunächst müssen Arzt und Patient diesen Konflikt sichtbar machen und wiederholt in Erinnerung rufen. Der Betroffene durchlebt das Geschehene immer und immer wieder – ein in der Regel sehr schmerzhafter Prozess. Doch genau das soll die Symptome beseitigen und die Depression lindern, im besten Falle heilen.
- Kognitive Verhaltenstherapie: Sie sieht eine Depression als „erlerntes Fehlverhalten“. Das kann negatives Denken, Niedergeschlagenheit und Antriebsschwäche verursachen. Die Depression lässt sich danach überwinden, indem der Patient mit neuen Verhaltensweisen gesteuert.

Manchen Patienten helfen andere Formen bei der Behandlung ihrer Depression, zum Beispiel eine Familien- oder eine Musik- und Kunsttherapie. Jeder Patient sollte gemeinsam mit seinem Arzt herausfinden, welche Behandlung für ihn am besten geeignet ist. Wenn Sie als Betroffener das Gefühl haben, eine Therapie sei nicht erfolgreich, sprechen Sie mit dem Arzt. Er wird mit Ihnen zusammen überlegen, welche Alternative es gibt.

Verhalten in der Krise

Denken Sie darüber nach, sich selbst zu verletzen? Oder verlieren Sie Ihren Lebenswillen? Dann lassen Sie sich helfen. Rufen Sie einen Arzt oder einen ärztlichen Notdienst an. Sie können auch den Polizei-Notruf oder den EU-weiten Notruf wählen. Wenn Sie jemanden kennen, der solche Gedanken äußert, lassen Sie ihn nicht allein und sorgen Sie für Hilfe.

Ärztlicher Notdienst: 116 117

Polizei-Notruf: 110

EU-weiter Notruf: 112

TelefonSeelsorge: 116 123

Wo erhalte ich Hilfe?

Deutsche DepressionsLiga e.V. (DDL)

Oppelner Straße 130 • 53119 Bonn
Tel.: 07144 7048950
kontakt@depressionsliga.de • www.depressionsliga.de

Die DDL ist eine bundesweit aktive Patientenvertretung. Ihre Mitglieder sind entweder selbst von Depressionen betroffen oder haben betroffene Angehörige.

Robert-Enke-Stiftung

Schillerstraße 4 • 30890 Barsinghausen
Tel.: 05105 775555-0
info@robert-enke-stiftung.de • www.robert-enke-stiftung.de

Gemeinsam mit der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Uniklinik der RWTH Aachen hat die Robert-Enke-Stiftung eine Beratungshotline ins Leben gerufen.

SeeleFon

Oppelner Straße 130 • 53119 Bonn
Tel.: 0228 71002424
seelefon@psychiatrie.de • www.bapk.de

Das SeeleFon ist eine bundesweite Telefon- und E-Mail-Beratung des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen.

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Goedelerring 9 • 04109 Leipzig
Tel.: 0800 3344533
info@deutsche-depressionshilfe.de
www.deutsche-depressionshilfe.de

Die Stiftung klärt auf und möchte durch Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildung und Förderung der Forschung die Situation von Betroffenen verbessern.

TelefonSeelsorge

Caroline-Michaelis-Straße 1 • 10115 Berlin
Tel.: 0800 1110-111; 0800 1110-222; 116 123 (kostenfrei)
evangelische.geschaeftsstelle@telefonseelsorge.de •
katholische.geschaeftsstelle@telefonseelsorge.de •
www.telefonseelsorge.de

Die deutsche TelefonSeelsorge ist rund um die Uhr telefonisch, über Webmail- und einen Chat-Dienst erreichbar.

1 A Pharma GmbH
Keltenring 1 + 3
82041 Oberhaching

Tel.: 089 6138825-0
Fax: 089 6138825-25
www.1apharma.de

Stand: Mai 2021

Einfach verstehen.