



# INNERE UNRUHE

Die Ergebnisse einer aktuellen Umfrage zeigen, dass Ängste und Depressionen unter den Menschen in den letzten zwei Jahren zugenommen haben und sich die Lebensqualität verschlechtert hat.

**Befragung** – Nicht nur die Corona-Pandemie, auch der Klimawandel mit den dadurch ausgelösten Umweltkatastrophen, wie das Jahrhunderthochwasser im Juli oder die Waldbrände an verschiedenen Orten der Welt, haben Spuren in der Psyche der Menschen hinterlassen. Schon im April des letzten Jahres, also zu Beginn der Pandemie, konnten Professor Dr. Tillmann Krüger und seine Mitarbeiter an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) zeigen, dass das Angstlevel und die depressiven Symptome zugenommen haben. Jetzt wurde eine zweite Befragung durchgeführt. Das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Befragten haben sich demnach weiter verschlechtert. Während die Werte auf der WHO-5-Skala (WHO-5-Wohlbefindens-Index) von 1 bis 100 im April 2020 bei 50 lagen, sanken sie im Februar 2021, also im zweiten Lockdown, auf einen Wert von 41. Zwar gaben dieses Jahr nur noch 28,6 Prozent an schlechter zu schlafen als vor der Pandemie, die Zahl lag letztes Jahr noch bei fast 50 Prozent, doch fühlten sich inzwischen deutlich mehr Teilnehmende gereizt. Letztes Jahr waren es etwa die Hälfte, jetzt fast zwei Drittel. Und die Situation wird sich auch in den nächsten Monaten vermutlich nicht deutlich entspannen.

Es ist kein Wunder, dass die Menschen unruhig sind, denn es gibt wohl kaum jemanden, der von der Pandemie nicht direkt oder indirekt betroffen ist. Selbst wer nicht erkrankte, musste mit Einschränkungen leben. Besuchsverbote haben zu Vereinsamung geführt, viele konnten ihren Beruf gar nicht mehr ausüben, andere litten unter extremem Stress im Job.

Auf der Pressekonferenz gab Professor Krüger Tipps, um wieder zur Ruhe zu kommen, besser zu schlafen und neue Kraft für den

Alltag zu sammeln: „Neben allgemeinen Maßnahmen, wie Bewegung, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen empfehle ich zum Beispiel das Einhalten einer festen Tagesstruktur. Man sollte jeden Tag ein kleines Highlight einbauen und neben To-do-Listen auch Have-done-Listen führen.“ Eine natürliche Hilfestellung zu mehr Gelassenheit bietet das Arzneilavendelöl Silexan®, das in Lasea® enthalten ist. Über 15 Studien mit insgesamt 2500 Probanden bestätigten die Wirksamkeit. Das pflanzliche Arzneimittel lindert innere Unruhe und kreisende Gedanken und verbessert in der Folge den Schlaf. Für eine Meta-Analyse, die sich auf die therapeutische Wirkung von Lasea® bei innerer Unruhe und Angstgefühlen konzentrierte, werteten Wissenschaftler drei Studien mit insgesamt 697 Patienten aus. Diese bekamen über einen Zeitraum von zehn Wochen täglich entweder eine Lasea®-Kapsel oder Placebo. Die Patienten aus der Verum-Gruppe litten nach dieser Zeit deutlich weniger unter innerer Unruhe und Angstgefühlen als die aus der Gruppe mit dem Scheinmedikament. In der Folge verbesserte das Arzneimittel auch die Lebensqualität und den Schlaf. ■ SB

## QUELLE

„In der Ruhe liegt die Kraft“, Lasea®-Pressekonferenz vom 12. Oktober 2021 in Hamburg. Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG.

Linola: Medizinische Basistherapeutika bei

# Neurodermitis

von Kinderärzten verordnet – seit Jahren bewährt!

Auch für Babys  
und Kleinkinder



Ohne...

- ✓ Farbstoffe
- ✓ Konservierungsstoffe
- ✓ Mikroplastik

Beide Produkte verordnungsfähig bei Kindern bis 12 Jahren

## Linola Fett

(W/Ö-Creme, 60 % Fett)

- für sehr trockene, rissige, juckende Haut, insbesondere bei Neurodermitis
- wirkt Entzündungen und Juckreiz entgegen
- unterstützt die Abwehrbereitschaft der Haut gegenüber Reiz- und Schadstoffen
- fördert den natürlichen Regenerationsprozess der Haut

## + Linola Fett N Ölbad

(Creme-Ölbad, 92 % Fett, pH-neutral)

- zum Baden und Duschen geeignet
- erhöht die Hautelastizität und lindert Juckreiz
- bildet mit Wasser eine hautschützende Lotion
- zieht schnell in die Haut ein

**Linola® Fett, Wirkstoff:** ungesättigte Fettsäuren. **Zusammensetzung:** 100 g Creme enth. als Wirkstoff 0,815 g ungesättigte Fettsäuren (C18:2-Fettsäuren). Sonstige Bestandteile: Aluminiumstearat, Betacaroten, Butylhydroxytoluol, Cetylstearylalkohol, Decyloleat, raffiniertes und hydriertes Erdnussöl, Hartfett, Hartparaffin, aliphatische Kohlenwasserstoffe (C<sub>40</sub>-C<sub>60</sub>), Magnesiumstearat, dickflüssiges Paraffin, Sonnenblumenöl, Sorbitanstearat, weißes Vaseline, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser, Wollwachs, Wollwachsalkohole. **Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Anwendung bei leichten bis mittelschweren Formen des atopischen Ekzems (Neurodermitis) im subakuten bis chronischen Stadium. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit auf Wirkstoff, Erdnuss, Soja oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Häufig: Örtlich begrenzte Hautreizungen. Selten: schwere allergische Reaktionen. Nicht bekannt: Leichte Hautschwellungen. DR. AUGUST WOLFF GmbH & Co. KG Arzneimittel, 33532 Bielefeld

**Linola® Fett N Ölbad, Zusammensetzung:** 100 g flüssiger Badezusatz enthalten als Wirkstoffe 48 g dickflüssiges Paraffin, 44,0 g [Hexadecyl/octadecyl]-[2-ethylhexanoat] - Isopropylmyristat (Ph.Eur.) (6:3:1), 1 g  $\alpha$ -[Dodecyl, tetradecyl]- $\omega$ -hydroxypoly(oxyethylen)-4,5-poly(oxypropylen)-5, 6 g  $\alpha$ -Dodecyl- $\omega$ -hydroxypoly(oxyethylen)-2. Sonstige Bestandteile: Geruchsstoff Savanne. **Anwendungsgebiete:** Unterstützende Behandlung trockener oder schuppender Dermatosen, wie z. B. Psoriasis und Neurodermitis. **Gegenanzeigen:** Fieberhafte Erkrankungen, Tuberkulose, schwere Herz- und Kreislaufstörungen, Hypertonie, Überempfindlichkeit gegen einen Bestandteil. **Nebenwirkungen:** Häufig: Erythem, Brennen, Juckreiz. Gelegentlich: Urticaria, Kontaktekzem, Kontaktdermatitis, Vesikelbildung. Selten: Follikulitis, Allergie. DR. AUGUST WOLFF GmbH & Co. KG Arzneimittel, 33532 Bielefeld

DR·WOLFF