

FORSCHUNG pharma Entspannung



© vallo84si / iStock / Getty Images

Corona hat das Leben aller Menschen deutlich verändert. So bleibt es nicht aus, dass viele in ihrem Alltag mit einem hohen Angstpotenzial durchs Leben gehen.

Unruhige Zeiten – War es zu Anfang der Pandemie die Angst vor einer möglichen Ansteckung mit einem schwerwiegenden Verlauf, hat sich dies im Lauf des Pandemiejahres verändert. Die Sorgen, die das Leben mit Homeschooling, Homeoffice, Einsamkeit, finanziellen Problemen und manchmal auch Wohnen auf engem Raum mit sich bringen, kommen inzwischen für viele noch dazu. Mit dem Gefühl der Angst stehen viele Menschen auf und gehen Abend für Abend damit ins Bett. Angst trennt nicht zwischen Alt und Jung, sondern ist generationenübergreifend und allgegenwärtig. Die täglichen Berichte über aktuelle Inzidenzen, Fall- und Todeszahlen sind nur eine Seite der Medaille. Wie es um die Psyche der Menschen hierzulande steht, beleuchten die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa.

Während sich Anfang 2020 – also vor Corona – lediglich jeder Fünfte deutlich gestresst fühlte, war es knapp zwölf Monate später, Anfang Dezember, jeder Dritte. So zeigen

sich Ängste verstärkt bei Frauen, jungen Menschen, Berufstätigen und Eltern mit Kindern im Homeschooling. Mehr noch: Allgemeine Sorgen sind seit Corona für viele ein ständiger Begleiter. Mit der Folge, dass die Lebensfreude abnimmt und sich die Schlafqualität verschlechtert. Wie kann man in dieser schwierigen Situation innerlich zur Ruhe zu kommen? Eine safte Unterstützung bietet der Arzneilavendel im Präparat Lasea®. Das pflanzliche Arzneimittel enthält hochkonzentriertes Lavendelöl, das innere Unruhe und Angstgefühle lindert. Ferner kann es Betroffenen helfen, besser ein- und durchzuschlafen. Im Gegensatz zu einer Fülle an chemisch-synthetischen, sowie einigen pflanzlichen Beruhigungs- und Schlafmitteln, macht Lasea® tagsüber nicht müde. Es hat auch keine negativen Wirkungen auf das Konzentrationsvermögen und die Möglichkeit aktiv im motorisierten Straßenverkehr teilzunehmen oder beim Bedienen von Maschinen. So ist damit ein aktiver Lebensstil weiterhin möglich. Ferner gibt es keine Hinweise auf Missbrauch, sprich Abhängigkeit.

Um den Corona-Alltag besser zu meistern, ist es außerdem wichtig Struktur in den Alltag zu bringen. Das beginnt in der Arbeitswoche mit regelmäßigem Aufstehen, möglichst zu gleichen Zeit, und umfasst auch gesundes und abwechslungsreiches Essen. „Es empfiehlt sich nicht im Pyjama oder dem Jogginghosen-Komplett-Look im Homeoffice zu agieren. Normal angezogen bekommt die Arbeit direkt einen anderen Stellenwert. Ferner hilft regelmäßiger Sport dabei, sich besser zu fühlen. Bewegung und eine Runde Sauerstoff tanken hilft dabei, die Schlafqualität zu verbessern“, erklärte die Psychologin Katharina Schüller anlässlich der Lasea®-Pressekonferenz zu den Ängsten der Menschen in Corona-Zeiten. ■

QUELLE

„Deutschland 2021: Wege aus der Angst in unruhigen Zeiten“, Online-Pressekonferenz vom 2. Februar 2021. Veranstalter Dr. Willmar Schwabe GmbH.

Von den Machern von **Buscopan**

UNSER PFLANZLICHES ARZNEIMITTEL BEI REIZDARM: BUSCOMINT®



Buscomint® bei Reizdarm:

- Bei häufig wiederkehrenden Reizdarmsymptomen wie
 - › Bauchschmerzen
 - › Bauchkrämpfen
 - › Blähungen
- Entspricht mit 100% natürlichem Wirkstoff* Pfefferminzöl der aktuellen S3 Reizdarm-Leitlinie**

*Kapsel aus Rindergelatine

**Quelle: Layer et al. Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM), Konsultationsfassung Juni 2020

Buscomint® bei Reizdarm Wirkst.: Pfefferminzöl. **Zusammens.:** 1 Weichkps. enthält: *Arzneil. wirks. Bestandt.:* Pfefferminzöl (Mentha x piperita L., aetheroleum) *Sonst. Bestandt.:* Gelatine, Glycerol, ger. Wasser, Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O (E172), Brillantblau-FCF-Aluminiumsalz (E133), Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) 30%ige Dispersion, Triethylcitrat, Glycerolmonostearat, Polysorbat 80. **Anw.-geb.:** Zur sympt. Linderung v. Bauchschmerzen, leichten Krämpfen im Magen-Darm-Trakt u. Flatulenz, bes. bei Pat. mit Reizdarmsyndrom; Anw. bei Erw. u. Jugendl. ab 12 J. (KG ≥ 40 kg). **Gegenanz.:** Überempfindlichk. gg. Pfefferminzöl, Menthol o. e. der sonst. Bestandt., Pat. mit einer Lebererkrankung, Cholangitis, Achlorhydrie, Gallensteinen od. anderen Gallenerkrankungen. Patienten < 40 kg KG, Kinder < 12 J. u. Jugendl. mit einem KG < 40 kg. **Nebenwirk.:** allergische Reakt. auf Menthol mit anaphylaktischem Schock, Tremor der Muskulatur, Ataxie u. Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen, Bradykardie, Sodbrennen, perianales Brennen, Übelkeit u. Erbrechen, auffälliger Stuhlgewuch (Mentholgeruch), Entzündung der Eichel, erythematöser Hautausschlag, auffälliger Mentholgeruch des Harns, Dysurie. **Hinweis:** Kaps. im Ganzen schlucken, d. h. nicht zerkaue od. zerkleinern. **Sanofi-Aventis Deutschland GmbH**, 65926 Frankfurt am Main. **Stand:** Oktober 2019 (SADE.BUSC8.19.071830(1))