

FORSCHUNG medizin

Lärm



Die allgegenwärtigen Lärmbelastungen haben als Stressoren unmittelbare Auswirkungen auf die Gesundheit.

Risiko – Wer dauerhaft etwa Verkehrslärm ausgesetzt ist, hat ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen. Das legen die Ergebnisse einer epidemiologischen Studie nahe, in der die Auswirkungen einer alltäglichen Lärmbelastung auf die Herzratenvariabilität (HRV) untersucht wurden. Zwischen März 2007 und Dezember 2008 wurden bei 110 Teilnehmern der bevölkerungsbasierten KORA-Studien (Kooperative Gesundheitsforschung in der Region Augsburg) im Abstand von vier bis sechs Wochen über mehrere Stunden wiederholt Lärm- und EKG-Messungen vorgenommen. Bei einem Anstieg der Lärmbelastung über 65 dB (A) zeigten die Messungen eine sofortige Zunahme der Herzfrequenz und eine Verschlechterung der HRV. Dies deutet auf eine Stressreaktion hin, die über die Aktivierung der sympathischen Fasern des autonomen Nervensystems (ANS) vermittelt wurde. Im Bereich unter 65 dB (A)

wurde ein starker Zusammenhang zwischen dem Anstieg der Lärmbelastung und adversen Veränderungen der Herzfunktion beobachtet, bedingt offenbar durch eine Abnahme der parasympathischen Aktivität. Dass Fluglärm zu einer vermehrten Inzidenz an Hypertonie und damit zu mehr Herzinfarkten und Schlaganfällen führt, ist seit langem bekannt. So zeigte bereits 2008 die HYE-NASStudie (Hypertension and Exposure to Noise Near Airports), dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit der Dauer der Lärmeinwirkung, insbesondere bei nächtlichem Fluglärm und durchschnittlichem Straßelärm tagsüber, zunimmt. Ein um 10 dB (A) höherer Fluglärmpegel ist mit einem Anstieg des Risikos für Bluthochdruck um rund 14 Prozent verbunden, berichtete der Mainzer Kardiologe und Angiologe. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen. Betroffene können lernen, besser mit Lärm umzugehen. So könne man sich beispielsweise kurzfristig nach akustischen Belastungsphasen mindestens doppelt so lange Ruhepausen gönnen. Langfristig sollten Lärmgestresste allerdings versuchen, ihr Wohn- und Berufsumfeld zu verbessern. Weil sich gegen störende Alltagsgeräusche, zum Beispiel der permanente Geräuschpegel im Büro, oft nur wenig ausrichten lässt, sollte man das eigene Nervenkostüm gegen Stressbelastungen stärken. Hilfreich können dabei natürliche Arzneimittel wie Neurexan® sein. Die einzigartige Wirkstoffformel vereint Extrakte aus Blüten und Blättern der Passionsblume (*Passiflora incarnata*), blühendem Hafer (*Avena sativa*), getrocknetem Kaffeesamen (*Coffea arabica*) in homöopathischer Dosierung mit der Wirkkraft von Kristallen eines Stoffes, der in der Baldrianwurzel vorkommt (*Zincum isovalerianicum*). Es stärkt die Nerven und bringt bereits nach kurzer Zeit die innere Balance zurück. ■

QUELLE

Pressekonferenz zum Tag der inneren Balance 2015, 02. September 2015, München. Veranstalter: Biologische Heilmittel Heel GmbH.



Sodbrennen



Magenschmerz



(Völlegefühl)



Wird der Magen dir zur Last Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam

- ▶ **beruhigt** die Magennerven
- ▶ **entspannt** die Magenmuskeln
- ▶ **reguliert** die Magenbewegung
- ▶ **hemmt** die Säurebildung
- ▶ **schützt** die Magenschleimhaut



www.iberogast.de

*Quelle: TDW2012

Iberogast®. Zusammensetzung: 100 ml Flüssigkeit enthalten folgende Wirkstoffe: Auszüge aus: Iberis amara (Bittere Schleifenblume - Frische Ganzpflanze) (1 : 1,5-2,5) 15,0 ml, Auszugsmittel: Ethanol 50 % (V/V); Angelikawurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Kamillenblüten (1 : 2-4) 20,0 ml; Kümmelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Mariendistelfrüchten (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Melissenblättern (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Pfefferminzblättern (1 : 2,5-3,5) 5,0 ml; Schöllkraut (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Süßholzwurzel (1 : 2,5-3,5) 10,0 ml; Auszugsmittel für alle Arzneidroge: Ethanol 30 % (V/V). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündungen (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. **Gegenanzeigen:** Bei Überempfindlichkeit (Allergie) gegenüber den Wirkstoffen darf Iberogast® nicht eingenommen werden. Bei Kindern unter 3 Jahren darf Iberogast® nicht eingenommen werden, da keine ausreichenden Erfahrungen vorliegen. Schwangerschaft und Stillzeit: Aus den vorliegenden Daten lassen sich keine Hinweise für Bedenken hinsichtlich der Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit ableiten. Gleichwohl soll Iberogast® während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. **Nebenwirkungen:** Sehr selten können Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Hautausschlag, Juckreiz, Atembeschwerden auftreten. Bei Auftreten von Nebenwirkungen sollte das Präparat abgesetzt und ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann über den Schweregrad und gegebenenfalls erforderliche weitere Maßnahmen entscheiden. **Warnhinweis:** Das Arzneimittel enthält 31 Vol.-% Alkohol. **Stand der Information:** 12/2014. Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH (ein Unternehmen der Bayer Gruppe), Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.

Iberogast®

Flüssigkeit 50 ml N2

Pflanzliches Arzneimittel



Bei funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie

- Magenschmerzen
- Völlegefühl, Blähungen
- Magen-Darm-Krämpfe
- Übelkeit
- Sodbrennen

