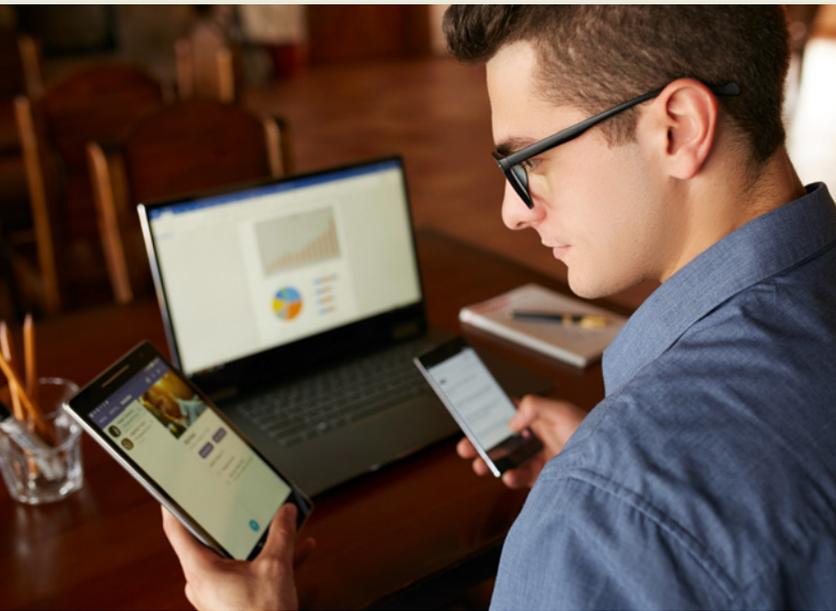


FORSCHUNG medizin

Digitaler Stress



© artimedvedev / iStock / Getty Images

Immer online, erreichbar und in Kontakt – digitaler Stress hört nicht mit dem Feierabend auf, sondern führt auch im Privatleben dazu, dass wir nicht mehr abschalten und zur Ruhe kommen können.

Reizüberflutung – Digitale Technologien sind Segen und leider auch Fluch zugleich. Denn obwohl sie viele, nicht zu verachtende Vorteile im Privat- und Berufsleben mit sich bringen, nimmt mit der Weiterentwicklung auch das Belastungs- und Beanspruchungsprofil der Nutzer zu: Noch einmal schnell vorm Schlafengehen die Arbeits-E-Mails checken, nachts nachschauen, ob die Freundin endlich geantwortet hat – die kleinen Pfeile sind doch blau und wo man eh schon wachliegt...

Technische Geräte stört es nicht, wenn sie tagelang nicht abgeschaltet werden, das menschliche Gehirn schon. Es braucht Ruhepausen, Phasen der Langeweile und des Nichtstuns. Genau dann wird es kreativ, leistungsstärker, innovativ. Denn auch wenn es erst einmal so aussieht als würden wir nichts leisten, läuft das sogenannte Ruhenetzwerk auf Hochtouren. Das sind über das gesamte Großhirn verteilte Regionen, die während vermeintlicher

Tagträumerei in regem Austausch stehen, wenn die Gedanken umherschweifen. Laut eines Working Papers der Hans Böckler Stiftung verringert digitaler Stress die berufliche Leistung, verstärkt hingegen körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, sowie allgemeine Müdigkeit. Schlafstörungen, sowohl beim Ein- als auch beim Durchschlafen, sind ebenfalls Resultate des ständigen Stand-by-Daseins.

Kein Wunder also, dass der Ruf nach Ruhe und Stille immer größer wird: Yoga- und Meditationskurse erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, „Digital Detox“ ist angesagt und manch einer reist für ein Schweigeseminar sogar ins Kloster. Viele müssen den Müßiggang ganz neu erlernen. Das können auch ein langer Spaziergang oder eine bewusst getrunkene Tasse Tee sein – sogar die Wartezeit auf die verspätete Bahn kann für einen kurzen Moment der Ruhe genossen werden.

Wer stattdessen ständig unter Strom steht, sich nicht wenigstens kurz der andauernden Reizüberflutung entzieht, riskiert die Überlastung seines Gehirns, innere Unruhe und Schlafstörungen. Manchmal gesellen sich auch psychosomatische Begleiter, beispielsweise Magenbeschwerden, Kopf- oder Rückenschmerzen hinzu.

In einer aktuellen Meta-Analyse mit 212 Patienten überzeugte das Lavendel-Öl-Präparat Lasea® gegen Placebo mit einem beruhigenden und angstlösenden, jedoch nicht sedierenden Effekt. Damit kann indirekt eine schlafanstoßende Wirkung erzielt werden, Tagesmüdigkeit bleibt aus, die Fahrtüchtigkeit bestehen. Auch der typische „Hang-over“ stellt sich nicht ein, zudem riskieren Anwender keine Abhängigkeits- oder Suchtproblematik. Insgesamt wurden Wirkung und Verträglichkeit des Phytotherapeutikums in über 15 klinischen Studien untersucht, die Wirksamkeit bei innerer Unruhe, Angst und dadurch bedingten Schlafstörungen ist belegt. ■

QUELLE

„Innere Ruhe in unruhigen Zeiten“, Pressekonferenz vom 9. September 2019 in Hamburg. Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG.

Hyaluron

LIFT Foundation

MATTIERENDES MAKE-UP FLUID

mit Lifting-Komplex*
und UV-Schutz



Mit pharmazeutischem Hyaluron

NEU

medipharmacosmetics

TEINT-PERFEKTIONIERUNG + PFLEGE + LIFTING-EFFEKT* + LSF 30

*strafft die Haut

In vier Soft-
Nuancen

SOFT NUDE

SOFT SAND

SOFT GOLD

SOFT BRONZE

Hyaluron
LIFT
Foundation

LSF 30
SOFT
SAND

Mit pharmazeutischem
Hyaluron

LIFTING-EFFEKT
Mindert Falten

Mattierendes Make-up Fluid
für ein strahlendes Finish
Mittlere Deckkraft



Mit überzeugenden Eigenschaften:

- + Das leichte Make-Up Fluid mit mittlerer Deckkraft **korrigiert Unebenmäßigkeiten** wie Rötungen und Flecken sofort und **perfektioniert das gesamte Hautbild**
- + Pflegt und spendet intensiv Feuchtigkeit mit Hyaluron in Pharma-Qualität
- + Der **Lifting-Komplex auf pflanzlicher Basis** strafft die Haut und reduziert Falten
- + Die Formel mit **LSF 30 und kombiniertem UVA- und UVB-Schutz** kann zusätzlich vorzeitiger lichtbedingter Hautalterung und der Entstehung dunkler Flecken vorbeugen

Ohne Parabene