

# Pandemie fördert Angstzustände

## Psychische Störungen

Bei Pandemien erlebt die gesamte Bevölkerung ein signifikant höheres Stress-Niveau. Studien aus China haben ergeben: Je länger Maßnahmen wie körperliche Distanz oder Quarantäne dauern, desto mehr Menschen leiden unter psychischen Störungen. Das teilte das Unternehmen Dr. Willmar Schwabe mit.

So zeige z. B. eine aktuelle Untersuchung von Anrufern einer Notfallhotline in Wuhan, China, womit die Menschen kämpfen: Fast die Hälfte berichtet über Angstzustände, jeder Fünfte leidet unter Schlafproblemen, Angst und Unruhe, weitere 15% haben Panikattacken und sprechen von einem Engegefühl in der Brust.

Ein paar Tipps können Patienten eine Hilfe sein. Dazu gehört etwa, weiterhin Kontakt mit Freunden und Bekannten zu

halten, per Telefon, Videotelefonie oder Ähnlichem. Feste Tagesstrukturen sollten beibehalten werden, sie geben auch im Homeoffice Halt. Bewegung tut immer gut: Angst ist auch eine körperliche Reaktion. Und wer andere Menschen unterstützt und z. B. für ältere Nachbarn einkauft, fühlt sich besser.

Reichen diese Maßnahmen allein nicht aus, um die Unruhe- und Angstzustände der Betroffenen zu mildern, können pflanzliche Arzneimittel – etwa aus Lavendel, wie Lasea® – helfen. Das Arzneimittel mit hochkonzentriertem Lavendelöl beruhigt, wirkt angstlösend und stoppt kreisende Gedanken. In der Folge verbessert sich auch der Schlaf.

Das Phytotherapeutikum macht nicht abhängig, Aufmerksamkeit oder Fahrtüchtigkeit sind nicht eingeschränkt. Eine

spürbare Wirkung tritt innerhalb weniger Tage ein. *Red.*

**Quelle:** Nach Informationen von Dr. Willmar Schwabe



# Heilerde bindet biogene Amine

## Histaminintoleranz

Bei der Histaminintoleranz handelt es sich um eine Unverträglichkeit von mit der Nahrung aufgenommenem Histamin. Zu den klassischen Symptomen gehören neben gastrointestinalen Beschwerden u. a. Flush, Urtikaria, (Kopf-)Schmerzen, Hypotension, Arrhythmien und Asthmaanfälle. Alkoholverzicht sowie eine Histamin-reduzierte Kost sind die ersten Therapieschritte, führte Prof. Martin Raithel, Erlangen, aus. Zudem sind Antihistaminika sinnvoll und auch Vitamin C zur Aktivierung des Histamin-Abbaus.

Ein großes therapeutisches Potenzial besitzen die Heilerde, so Raithel, weil sie im

Darm Histamin und andere biogene Amine zu binden vermag. Er berichtete von einer Pilotstudie mit 27 betroffenen Patienten, die median 22 Tage zusätzlich zu einer langfristigen histaminarmen Diät mit 3 × 6,5 g/d Luvos® Heilerde imutox behandelt worden waren. Nach der Therapie ging es den Teilnehmern deutlich besser: Der Anteil von mittelschwer bis schwer symptomatischen Patienten sank von 78% auf 22%, knapp 20% wurden komplett symptomfrei. *Dr. Dirk Einecke*

**Quelle:** Symposium „Heilerde in der Gastroenterologie: Kurze Antworten auf große Fragen“, Kongress Viszeralmedizin 2019; Wiesbaden, Oktober 2019 (Veranstalter: Luvos Heilerde)

## **Kurz notiert**

### **Neuer Hepatitis-A-Impfstoff**

Hepatitis A ist weit verbreitet. Weltweit gibt es ca. 159 Millionen Hepatitis-A-Infektionen und zwischen 15.000 und 30.000 Todesfälle jährlich. In Deutschland wurden im Jahr 2019 laut Robert Koch-Institut 873 Fälle gemeldet. 61% der Betroffenen hatten sich in Deutschland infiziert. Relevante Ausbrüche gab es etwa durch den Verzehr von Datteln aus Marokko (23 Erkrankte) bzw. Erdbeerprodukten (29 Erkrankte).

Pünktlich zur Erdbeerzeit steht Ärzten und Patienten seit Mai 2020 der Mono-Impfstoff Avaxim® als Impfschutz vor Hepatitis A zur Verfügung. Bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 16 Jahren kann ein Schutz bereits nach 14 Tagen erreicht werden. Zum Aufbau des Langzeitschutzes ist eine zweite Dosis mit der Fertigspritze als Auffrischimpfung 6–36 Monate nach der ersten Dosis erforderlich.

*Red.*

**Quelle:** Nach Informationen von Sanofi