

Jugend noch immer in Angst

Die Covid-19-Pandemie hat das Leben von Kindern tiefgreifend verändert.

VON MARGIT KOUDELKA

Die strengen Maßnahmen – von Schulschließungen über Kontaktbeschränkungen bis hin zu monatelanger Isolation – haben deutliche Spuren in der psychischen Gesundheit hinterlassen, vor allem bei Jugendlichen. Studien zeigen, dass insbesondere Angststörungen bei jungen Menschen deutlich zugenommen haben. So berichteten im Frühjahr 2022 bereits 57 Prozent der Mädchen und 35 Prozent der Buben von klinisch relevanten Angstsymptomen – ein Wert, der sich im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie nahezu verdreifacht hat.

Folgen nach wie vor spürbar

Auch heute, Jahre nach den ersten Maßnahmen, sind die Auswirkungen weiterhin präsent. Zwar zeigen aktuelle Daten leichte Verbesserungen, doch



Die Covid-19-Pandemie ist an Kindern und Jugendlichen in Österreich nicht spurlos vorübergegangen.

Foto: Pixabay

das Niveau psychischer Belastung bleibt höher als vor der Pandemie.

Fachleute warnen

Die anhaltende Unsicherheit, der Verlust von Alltagsstrukturen und die Sorge um die eigene Zukunft belasten viele junge Menschen weiterhin. Das ergab unter anderem eine im Februar veröffentlichte österreichische

Studie. Österreich reagiert mit verstärkten Unterstützungsangeboten – etwa in Form von schulischen Beratungsstellen und digitalen Hilfsangeboten. Dennoch bleibt der Bedarf an professioneller Hilfe hoch. Die Pandemie hat deutlich gemacht:

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen verdient mehr Aufmerksamkeit.

Eine besonders tolle Knolle: der Kohlrabi



Foto: Pixabay

Der Kohlrabi ist ein kalorienarmes Gemüse mit nur etwa 27 Kalorien pro 100 Gramm. Reich an Vitamin C, stärkt er das Immunsystem und wirkt antioxidativ. Ballaststoffe fördern die Verdauung, während Kalium zur Blutdruckregulierung beiträgt. Zudem liefert Kohlrabi wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Kalzium. Vielseitig und gesund – ideal für eine ausgewogene Ernährung. Kohlrabi lässt sich roh, gedünstet oder gebraten genießen und passt zu vielen Gerichten. (mak)



In Maßen genossen, ist Sonnenlicht durchaus wohltuend. Die Haut will allerdings entsprechend gepflegt werden.

Foto: Unsplash.com

Die Hautpflege an die warme Jahreszeit anpassen

Sonnenlicht ist an sich nichts Schlechtes – im Gegenteil: In moderatem Maß ist es sogar wichtig für unseren Körper, etwa für die Bildung von Vitamin D und für gute Laune. Allerdings können UV-Strahlung, Hitze und Schweiß auch Trockenheit und Spannungsgefühl verursachen. Viele machen den Fehler, ihre Winterpflege beizubehalten, was bei hohen Temperaturen zu Hitzestau und

Hautproblemen führen kann. Stattdessen braucht die Haut leichte, feuchtigkeitsspendende, nicht komedogene (porenverschließende) Produkte, die schnell einziehen. Eine sanfte Reinigung entfernt Schweiß sowie Rückstände von Sonnenschutzprodukten, ohne zu reizen. Sonnenschutz ist allerdings unerlässlich. Dabei sollte man nicht auf regelmäßiges Nachcremen vergessen. (mak)

Augeninfektion? Nicht in meinem Urlaub!

Das Auge ist verklebt, juckt und trânt. Außerdem ist man lichtempfindlich und möchte die Augen gar nicht aufmachen. So eine Augeninfektion kann einem den Urlaub ordentlich vermiesen, noch dazu, wenn die Symptome ausgerechnet Freitag abends auftreten, wenn kein Arzt erreichbar ist. Für solche Notfälle gibt es jetzt ein neues Produkt, das rasch und unkompliziert angewendet werden kann.



Breite Wirksamkeit, rezeptfrei aus der Apotheke

©pharmaselect

REDUKTOR® Augentropfen

sind eine Mischung aus dem bewährten Desinfektionsmittel Chlorhexidin und einer speziellen Vitamin E-Verbindung. Durch diese neuartige Kombination ist es erstmals möglich, ein Desinfektionsmittel auch am Auge anzuwenden. Trotz der niedrigen Konzentration wirkt REDUKTOR® rasch und effizient und ist gleichzeitig sehr gut verträglich.

Ein weiterer Vorteil

ist die breite Wirksamkeit, denn REDUKTOR® wirkt nicht nur wie Antibiotika gegen Bakterien, sondern auch gegen Viren. Wichtig ist, an den beiden ersten Tagen der Infektion alle 1-2 Stunden einzutropfen, um rasch eine positive Wirkung zu erzielen. REDUKTOR® ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und sollte in keiner Reise- oder Hausapotheke fehlen.

WERBUNG