



FRISCHLUFT
Maximal zehn
Minuten lüften,
dann das Fenster
wieder schließen

7,5 Stunden sollten es sein

► Der moderne Mensch macht gerne die Nacht zum Tag und ein Großteil der Deutschen kommt laut einer Umfrage nicht mal mehr auf sieben Stunden Schlaf. Dabei ist die Nachruhe so wichtig. Forscher warnen: Nicht nur die Konzentrationsfähigkeit leidet unter Schlafmangel, er erhöht auch das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln. Als ideal gilt eine Schlafdauer von mindestens 7,5 Stunden pro Nacht. War es mal eine Stunde weniger, sollten Sie sich diese in der nächsten Nacht unbedingt extra gönnen.

Fenster auf oder zu? Eine aktuelle Studie enthüllt:

Ist das Zimmer zu kalt, leidet die **Nachtruhe!**

Er kann gar nicht genug Frischluft kriegen, sie bibbert vor Kälte selbst unter der dicksten Decke – oder umgekehrt. Die Frage „Fenster auf oder zu?“ hat schon so manchen Ehekrach ausgelöst. Für die Frischluft-Fanatiker steht fest: Ein offenes Fenster ist besser für den Schlaf, während die Frostbeulen das Gegenteil behaupten. Aber wer von beiden hat denn nun eigentlich recht?

Schlaftemperatur: Kühl ja, aber bitte nicht unter 15 Grad

In gewisser Hinsicht beide. Eine aktuelle Studie aus den Niederlanden zeigt, dass es sich grundsätzlich bei offenem Fenster besser schläft. Die Luft zirkuliert optimal und der Gehalt an Kohlendioxid (CO₂),

den wir beim Ausatmen abgeben, ist niedriger. Das wirkt sich positiv auf den Schlaf aus. Gleichzeitig fanden US-Forscher aber heraus, dass die optimale Schlaftemperatur zwischen 15 und 18 Grad liegt. Sinkt das Thermometer darunter, muss der Körper ständig gegen Unterkühlung kämpfen – das macht die Nacht weniger erholsam. Die Raumtemperatur sollte am besten so sein, dass wir weder schwitzen, noch frieren. Also im Winter lieber vor dem Schlafengehen ordentlich durchlüften und dann das Fenster wieder schließen, vor allem bei Minusgraden. Auf keinen Fall die ganze Nacht gekippt lassen. Kühlen wir im Schlaf zu stark aus, haben z. B. Erkältungsviren leichtes Spiel.

Socken im Bett tragen: Sie fördern das Einschlafen

Fühlen sich die Füße wie Eiszapfen an, ist an Schlaf kaum zu denken. Dem können wir mit Bettsocken vorbeugen (im Handel, ab ca. 10 Euro). Es gibt sogar eine Studie, die nachweist, dass man 15 Minuten früher einschläft, wenn man Socken trägt. Sie

sollten möglichst kein Bündchen haben, damit die Blutzirkulation nicht abgeschnürt wird. Ideal sind zudem atmungsaktive Naturmaterialien wie z. B. flauschige Alpakawolle. So kommt weiterhin Luft an die Haut und Staunässe, Schweißfüße oder gar Hautpilze haben keine Chance. Und ganz wichtig: Jede Nacht frische Socken anziehen, sonst können sich leicht Keime bilden.



LAVENDEL
Bringt das
Nervenkostüm
wieder ins
Gleichgewicht

Sorgen und Ängste: Auf Pflanzenkraft setzen

Ist das Schlafzimmer gut gelüftet und wohltemperiert, aber trotzdem will es nicht so recht klappen mit dem Schlaf? Dann stecken in vielen Fällen Stress, Nervosität, innere Unruhe, Sorgen und Ängste dahinter. Hört das Gedankenkarussell gar nicht mehr auf, können pflanzliche Medikamente helfen – bewährt hat sich hier zum Beispiel Arzneilavendel (Lasea, Apotheke). Er bekämpft die innere Unruhe, sorgt für Gelassenheit, was dann auch die Schlafqualität verbessert. Dadurch kann man den Alltag wieder viel ausgeruhter angehen.

ZUM GÄHNEN

Ist die Nachtruhe nicht erholsam, quälen wir uns durch den Tag



Wenn plötzlich wieder

Pickel sprießen

Erwachsenen-Akne: Das hilft!

Bei Pickeln und eitrigen Pusteln denken wir sofort an Teenager, dabei trifft es auch Erwachsene! Auslöser der Akne tarda ist eine genetische Veranlagung oder ein hormonelles Ungleichgewicht, etwa nach dem Absetzen der Pille oder den Wechseljahren. Was der Haut hilft, erklärt Prof. Dr. med. Christian Raulin, Hautarzt aus Karlsruhe.

Besonders bewährt: Tabletten mit Vitamin A

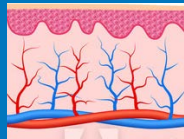
„Bei Akne müssen die Talgdrüsen beruhigt werden, das gelingt mit Vitamin A-Säure – als Creme oder Tabletten,“ erklärt Prof. Raulin. „Die Einnahme von niedrig dosiertem Vitamin A gilt inzwischen sogar als das Nonplusultra.“ Allerdings gibt es für Frauen einen Nachteil: Sie dürfen in dieser Zeit nicht schwanger werden. Und auch antibiotische Salben gehören mit zur Therapie. Darüber hinaus können intensive Haut-Peelings beim Dermatologen die Therapie ergänzen. Und Narben, die nach der Therapie zurückbleiben, kann der Laser wieder verschwinden lassen.



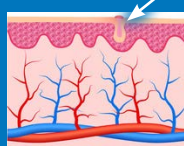
UNSER EXPERTE

Prof. Dr. med. Christian Raulin
Facharzt für Dermatologie, Allergologie und Venenheilkunde

Entzündete Oberhaut



GESUND



AKNE

Die typischen Akne-Pickel entstehen, weil die Talgdrüsen in der Oberhaut überaktiv sind, sich darin Eiter bildet und dieser dann nach oben wandert. Dringen noch Bakterien ein, kommt es zu Entzündungen. Gegen diese verschreibt der Arzt gegebenenfalls auch Antibiotika-Tabletten.

ERFOLGREICHE THERAPIE

Nach dem Lasern ist die Haut wieder glatter



Weil wir gerne *aktiv* sind

”



Wenn Herz und Kreislauf Unterstützung brauchen

Sie stehen mitten im Leben, empfinden Ihren Alltag aber oft als anstrengend? Wenn Sie z. B. beim Treppensteigen oder bei ausgedehnteren Spaziergängen häufiger außer Atem geraten und schnell erschöpft sind, dann brauchen Ihr Herz und Ihr Kreislauf etwas Unterstützung! Die kommt aus der Natur – in Form eines speziellen Weißdornextraktes.

Wenn Sie auf natürliche Weise etwas dafür tun möchten, weiterhin aktiv zu bleiben, dann ist Weißdorn eine gute Möglichkeit für Sie.

Crataegutt® stärkt Herz und Kreislauf

In Crataegutt® steckt ein Weißdorn-Spezialextrakt, der auf pflanzliche und verträgliche Weise das Herz bei seiner Arbeit unterstützt und dem Kreislauf hilft, fit zu bleiben.

Crataegutt® stärkt die Pumpkraft des Herzens, das Blut kann bis in den letzten Winkel gepumpt werden. Es hält die Gefäße elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen – für eine bessere Sauerstoffversorgung im Körper.

- **Crataegutt®** hat eine besonders hohe Dosierung (2 x 450 mg), die z. B. von Weißdorn-Tees bei weitem nicht erreicht wird.
- **Crataegutt®** ist seit vielen Jahren das am häufigsten verwendete Weißdorn-Monopräparat.

Crataegutt® ist sehr gut verträglich und mit anderen Medikamenten kombinierbar. Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich oft schon nach wenigen Wochen fitter und belastbarer.

Stärkt Herz und Kreislauf. Für ein aktives Leben.



Crataegutt®

- Stärkt die Pumpkraft des Herzens
- Hält die Gefäße elastisch
- Für mehr Leistung

PFLANZLICH. GUT VERTRÄGLICH. EXKLUSIV IN DER APOTHEKE.

Crataegutt® 450 mg Herz-Kreislauf-Tabletten. Wirkstoff: Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion, ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe C/01/06/18/02/At