



Nach außen sieht der Schlaf wie ein Ruhezustand aus. Ist er aber nicht. Schlaf ist ein aktiver Regenerationsprozess für Körper und Seele

Das Signal zum Einschlafen fehlt

Schlafstörungen bei Senioren

Jeden Abend versorgt der Körper das Gehirn mit Gamma-Aminobuttersäure – kurz GABA genannt. Das ist das Signal für den Schlaf. Man kommt sanft zur Ruhe, kann den Alltag hinter sich lassen und unbeschwert einschlafen

Im Schlaf werden alle Prozesse aktiviert, die für unsere Erholung sorgen. Das Immunsystem regeneriert sich. Ein Wachstumshormon wird ausgeschüttet, das für die Zellerneuerung und den Fettabbau sorgt. Das Gehirn speichert das, was wir am Tag gelernt haben und verarbeitet unangenehme Geschehnisse.

Wenn der Schlaf nicht kommen will

Uns fehlt der entscheidende Impuls für den Schlaf, wenn der Körper nicht genug GABA bereitstellt. Denn der GABA-Mangel löst innere nervöse Unruhe aus, die das Gehirn anspannt. Mit zunehmendem Alter gibt der Körper immer weniger GABA frei. Das ist die häufigste Ursache für Schlafstörungen bei Senioren, so die Schlafforschung. Im Gespräch ist

die Passionsblume. Diese Heilpflanze regt den Körper natürlich an, wieder ausreichend GABA anzubieten, untermauert die Wissenschaft. Lioran mit einem einzigartigen Wirkstoff ist das meistverlangte Passionsblumen-Medikament in Deutschlands Apotheken. Medizinisches Anwendungsgebiet von Lioran ist nervöse Unruhe. Das ist die häufigste Ursache, dass Menschen schlecht schlafen und nicht zur Ruhe kommen.

Gut schlafen für die Gesundheit

Zwei Lioran-Kapseln eine Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen geben dem Gehirn das Signal, runterzufahren. Schnell nach 30 Minuten beginnt sich die entspannende, ausgleichende und angstlösende Wirkung zu entfalten.



Lioran ist das meistverlangte Passionsblumen-Medikament in Deutschlands Apotheken

Lioran® die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim.

— EXPERTEN-TIPP —

Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln



„Warum schmerzen Zähne in der Nacht?“

Tagsüber spüre ich kaum etwas, aber nachts tun meine Zähne öfter weh. Wie kommt das und was kann ich tun?; fragt Leserin Karin B. (68) aus Marl.

Wahrscheinlich haben Sie ein Zahnproblem, das bald akut wird. Da man nachts weniger abgelenkt ist, machen sich kleine, körperliche Veränderungen intensiver bemerkbar. Zudem bildet der Körper weniger schmerzlindernde Hormone und die Wärme im Bett heizt eine beginnende Entzündung regelrecht an. Zur Klärung sollten Sie baldmöglichst den Zahnarzt aufsuchen!

— NATUR-MEDIZIN —



Petersilie senkt den Blutdruck

Das Küchenkraut ist ein echtes Multitalent. Neben viel Vitamin C für das Immunsystem liefert es auch den herzgesunden Mineralstoff Kalium. Er wirkt harntreibend, senkt dadurch den Blutdruck und entlastet das Herz. Petersilie daher nicht nur als grüne Deko von Gerichten verwenden, sondern roh knabbern oder auch mal in Smoothies verarbeiten.

Fotos: Alamy, Neurologienetz, privat, Shutterstock



Plötzlich scheint die Welt aus den Fugen zu geraten. Der Boden schwankt, alles dreht sich oder es wird einem schwarz vor Augen. Schwindelattacken sind meist harmlos, können aber zu gefährlichen Stürzen führen. Was Sie wissen sollten:

► **Chaos im Informationssystem** Für unsere Balance sind die Augen, das Gleichgewichtsorgan im Innenohr und das Gehirn zuständig. Stimmt mit der Kommunikation zwischen Augen und Ohren etwas nicht, landen widersprüchliche Signale im Gehirn, das Schwindel auslöst. Bei einigen Menschen macht sich das durch leichte Benommenheit bemerkbar, viele leiden unter Übelkeit, verlieren regelrecht den Boden unter den Füßen.

Schnell einen sicheren Halt suchen

► **SOS-Maßnahmen** Tritt Schwindel auf, unbedingt ruhig bleiben und gleichmäßig atmen. Mit den Augen einen festen Punkt fixieren und sich festhalten oder abstützen, z.B. an der Tischkante, am Gelän-



OHNE VORWARNUNG Schwindel tritt oft aus heiterem Himmel auf und kann Betroffenen schwer zusetzen

Einen festen Punkt fixieren und ruhig weiteratmen

Was hilft, wenn sich alles dreht

der, an der Wand. Schnelle Hilfe bieten auch Mittel, die ausgehend auf das Gleichgewichtsorgan im Ohr sowie auf das Gehirn wirken und die Übelkeit lindern (z.B. „Vertigo-Vomex“; rezeptfrei in der Apotheke). Die Kapseln helfen schon nach 15 bis 30 Minuten.

► **Spezialambulanzen** Die Ursache von Schwindelanfällen sollte baldmöglichst abgeklärt werden. Das

kann beim HNO-Arzt oder in einer Schwindelambulanz, die meist an größere Kliniken angeschlossen ist, erfolgen. Fachärzte klären die Ursache und können ausschließen, dass ernsthafte Erkrankungen, z.B. ein Hirntumor, vorliegen.

► **Behandlung** Meist sind Medikamente, Verspannungen im Nacken- oder Halswirbelbereich oder ein sogenannter Lagerungsschwindel

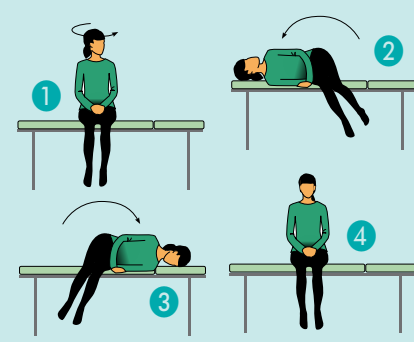
schuld. Medikamente sollte der Arzt austauschen, Verspannungen können mit einer Krankengymnastik gut behandelt werden. Bei Lagerungsschwindel rückt eine einfache Übung für zu Hause (s. Infokasten) die Welt wieder gerade. Langfristig sorgen auch homöopathische Mittel für eine bessere Balance (z.B. „Taumea“; rezeptfrei in der Apotheke).

INFO Bei Lagerungsschwindel die Übung am besten mehrmals wiederholen

So stoppen Sie das Karussell im Kopf ganz ohne Medikamente

Häufig lautet die Diagnose Lagerungsschwindel. Winzige Kristalle des Gleichgewichtsorgans im Innenohr haben sich in die angrenzenden Bogengänge verlagert und sorgen dort für Aufruhr. Mit einer einfachen Übung können Sie die Kristalle zurück an Ort und Stelle befördern. Ist z.B. das linke Ohr betroffen, auf die Bettkante setzen, den Kopf

nach links drehen (1). In dieser Position halten, den Oberkörper schnell zur rechten Seite aufs Bett fallen lassen (2). Zwei bis drei Minuten so bleiben, dann den Körper zügig zur anderen Seite ablegen (3). Nach zwei bis drei Minuten sich langsam aufsetzen (4). Übung bei Bedarf auch auf der anderen Seite machen und mehrmals wiederholen.



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch und tief in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2017. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxembourg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße 3; D-21465 Reinbek. info@almirall.de
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.