




(K)ein Stress

Tipps und Tricks für den Alltag

**SCHLAFLOS DURCH STRESS
ERSCHÖPFT UND UNZUFRIEDEN**

ALTE APOTHEKE

 125 Jahre Vertrauen

SCHLAFLOS DURCH STRESS

Unsere heutige Zeit ist sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich von einer zunehmenden Schnelllebigkeit geprägt. Stress ist die Folge.

Ist ein gewisser Pegel überschritten, gerät häufig die Psyche außer Balance. Wir sind nervös, gereizt und können abends nicht gut abschalten. Das führt von Einschlafproblemen bis hin zu massiven Schlafstörungen. So ist Stress einer der Hauptauslöser für Schlaflosigkeit.

Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus dient der Erholung

Die optimale Schlafdauer ist individuell unterschiedlich. Einige brauchen nur 5, andere 9 Stunden Schlaf. Allen gemein ist allerdings ein erlernter regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus. Nur dann können Körper und Geist sich optimal erholen.

Viele leiden unter Einschlafstörungen

Von Einschlafstörungen spricht man, wenn das Einschlafen länger als eine Stunde dauert. Davon sind vermutlich mehr Menschen betroffen, als man meint. Typische Auslöser sind wiederkehrende Gedanken, die Sie nicht loslassen und bestenfalls zu einem leichten Dämmern, aber nicht zu tiefem Schlaf führen.

Durchschlafstörungen werden als belastend empfunden

Bei dieser Art von Störung liegt das Problem im durchgängigen Schlaf. Der oder die Betroffene wacht mehrmals während der Nacht auf und findet dann nicht, oder nur sehr schwierig, wieder in den Schlaf. Ein erkennbarer Grund liegt häufig nicht vor. Der Schlafmangel führt meist dazu, dass der Leidende sich morgens beim Aufstehen zermürbt und erschöpft statt frisch und erholt fühlt. Ein Zustand, der auf Dauer belastet.

Schließen Sie eine Schlafapnoe als Ursache Ihrer Schlafstörungen aus

Das Schlafapnoe-Syndrom, für die das Schnarchen und mehrmalige Atemaussetzer in der Nacht charakteristisch sind, erfordert eine spezielle Therapie. Insbesondere die Anwendung einer Nasenmaske zur Freihaltung der Atemwege spielt dabei eine wichtige Rolle. Im Einzelfall kann auch eine Operation notwendig sein, um anatomische Gründe für die Schlafapnoe zu beheben.



ENTSPANNT UND GUT SCHLAFEN



BALDRIPARAN

Stark für die Nacht

30 Einschlaf-Dragees

10,35 **9,99**

WELEDA

Calmedoron

Streukügelchen, 10g

8,95 **7,55**

LASEA

28 Weichkapseln

18,50 **14,50**

SIDROGA

Schlaf und Nerventee

20 Filterbeutel

4,25 **2,80**

BASICA

Intensivkur 14 Tage

48,50 **42,50**

BESSER ATMEN

Pflaster 10 Stück

6,95 **5,75**

10 TIPPS GEGEN SCHLAFLOSIGKEIT

So können Sie die richtigen Rahmenbedingungen schaffen:

1. Richtiges Ernährungsverhalten vor dem Schlafengehen:
Leichte Kost zum Abend
2. Meiden Sie **vier Stunden vor dem Schlafengehen** zu fettes Essen, zu viel Alkohol, schwarzen Tee oder Kaffee.
2. Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie sich **wirklich müde** fühlen.
4. Den eigenen Rhythmus finden: führen Sie stets die gleichen **Zubettgehgewohnheiten** aus. Dadurch schaffen Sie sich Rahmenbedingungen, die Sie auf Einschlafen konditionieren.
5. Die richtige Schlafumgebung: Legen Sie sich nur zum Schlafen ins Bett und verzichten Sie auf Lesen, Fernsehen oder Essen.
6. Laut Berichten sollen **Nahrungsergänzungsmittel** mit den Aminosäuren Arginin, Glutamin und Carnitin erholsamen Schlaf unterstützen.

7. Wegen des Suchtpotentials nehmen Sie **verschreibungspflichtige Schlafmittel** nur in Absprache mit Ihrem Arzt und nur für kurze Zeit ein.
8. Vorsicht ist auch bei rezeptfreien chemischen Schlafmitteln geboten: diese können u.a. die Leistungsfähigkeit **beeinträchtigen**, d.h. Autofahren oder das Bedienen von Maschinen kann dann zum Problem werden.
9. Versuchen Sie sowohl **rein pflanzliche Arzneimittel** als auch **homöopathische Mittel** gegen **Schlafstörungen** als sanfte Alternative – gerade bei Stress und innerer Unruhe.
10. Ergänzend können übrigens auch Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin wie **Akupunktur** und **Akupressur** bei Schlafstörungen eingesetzt werden.

Die Homöopathie kennt eine Vielzahl an Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Nennen Sie uns Ihre Symptome wir beraten Sie gerne.

ERSCHÖPFT UND UNZUFRIEDEN

Zu den zentralen Symptomen des „**Ausgebranntseins**“ gehören Erschöpfung, beruflicher Motivations- und Leistungsverlust, Ineffektivität, verringerte Frustrationstoleranz, leichte Kränkbarkeit, Unzufriedenheit mit Ablehnung der eigenen beruflichen Situation, Resignation, Minderwertigkeits- und Versagensgefühle sowie Zynismus. Die Konsequenzen für den Körper sind erheblich und können Funktions- und Leistungsfähigkeit sowie die **gesamte Lebensqualität** massiv beeinträchtigen. Gravierend sind vor allem psychische Folgen wie Verlust von Lebensfreude und Optimismus, Gefühl der Wertlosigkeit, Konflikte mit Arbeitskollegen, Lebenspartnern und Familienangehörigen sowie das Eintauchen in eine von Ausweglosigkeit, Sinnlosigkeit und Hoffnungslosigkeit gekennzeichnete, immer enger werdende Welt. Wird das **Burn-out-Syndrom** nicht erkannt und behandelt, kann es zur unmittelbaren persönlichen Bedrohung werden.

Das „Anti-Stress-Mineral“

Stress raubt unserem Körper auch **Magnesium**, was die Stressresistenz senkt und zu depressiven Verstimmungen und Leistungseinbußen führen kann. Es hat eine Schritt-

macherfunktion bei den energieabhängigen Stoffwechselprozessen und ist damit vor allem im energieverbrauchenden Neurotransmitterwechsel von Bedeutung. Die Synthese von Neurotransmittern wird durch Magnesium unterstützt und die Sauerstoffversorgung der Nervenzellen verbessert. Bei Burn-out empfiehlt sich eine Kombination von **Magnesium** mit **Vitamin C** und **Vitamin-B-Komplex**.

Stressregulierende Stoffe

B-Vitamine, einige Aminosäuren, Coenzym Q10, L-Carnitin und Vitamin C haben eine **günstige Wirkung** auf Symptome wie Reizbarkeit, Schlafrhythmus, psychische Erschöpfung, Müdigkeit, Energiegewinnung, Stressresistenz. Eisen, Selen und Zink sind für einen **harmonischen** Neurotransmitterhaushalt und eine starke Schilddrüsenfunktion wichtig. Auf eine gute Versorgung mit diesen **Spurenelementen** sollte in jedem Fall geachtet werden.



WIE GESTRESST BIN ICH WIRKLICH?



VITASPRINT

B12

10 Stück ~~23,85~~ **17,75**

30 Stück ~~69,95~~ **47,95**

ORTHOMOL

vital f oder m

7 Flaschen ~~18,40~~ **15,95**

DERMASEL

Totes Meer

Badesalz ~~3,03~~ **2,80**



Vereinbaren Sie mit uns in der Zeit vom 24. bis 28. Juni 2013 einen Termin und lassen Sie sich Ihre freien Radikale bzw. Ihren oxydativen Stress messen oder testen Sie sich mit „unserem“ Stresstest selbst.



BALDRIPARAN

zur Beruhigung

40 Dragees ~~8,50~~ **7,95**

ALTE APOTHEKE

Melissenöl 10ml ~~3,95~~

Lavendelöl 10ml ~~4,95~~



ALTE APOTHEKE

 125 Jahre Vertrauen

Aktionsdauer der Preisangebote
01.06.2013 bis 30.09.2013

Solange der Vorrat reicht.
Änderungen und Irrtum vorbehalten.
Alle Preisangaben in Euro.

Stuttgarter Straße 51
70469 Stuttgart
Telefon: 0711 / 54 08 550
info@aa-s.de · www.aa-s.de