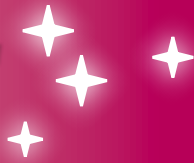


Apotheke *Marbaise*

GERSFELD

GLANZLICHT



Angebote & Magazin für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden

LIEFERSERVICE

Kostenloser Lieferservice im
Umkreis von 20 km oder Versand
per Post bundesweit.

Wir haben über 11.000 Artikel ständig
für Sie auf Lager, davon über 6.000
rezeptpflichtige Arzneimittel.

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Do. 8 – 19.30 Uhr
Di., Mi., Fr. 8 – 18.30 Uhr
Sa., 8 – 13 Uhr

ANGEBOTE

Mit unseren
Angeboten
sparen
Sie bis zu:

60%^{**}

** Nur für freiverkäufliche Arzneimittel.



Heilpflanze des Jahres: Lavendel

Schlafstörungen – Formen, Folgen und Behandlung

Avène

Dr.Hauschka
Kosmetik

L'OCCITANE
EN PROVENCE

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

PRIMAVERA®

Eucerin®



medipharma
cosmetics

WELEDA

Marbaise Cosmetics

VICHY
LABORATOIRES

Marbaise



APOTHEKE
GERSFELD

Von Labradoren und Kleinkindern

Es begab sich vor rund 10 Jahren, an einem sonnigen Herbsttag. Wir waren für einen kurzen Wellness-Trip in den Harz gefahren. Shirley war gerade 1 Jahr alt geworden und befand sich in ihrer Sturm- und Drangphase. Vom Hotel aus wanderten wir 10 Minuten einen steilen Berg hinauf, Lorelai und Shirley begleiteten uns gut gelaunt, es war ja schließlich Urlaub. Wir hatten schon gut 200 Höhenmeter zurückgelegt und ich blickte hinab in den Park vor unserem Hotel, zwischen uns und dem Park befand sich im Tal ein Gebirgsfluß. Ich versuchte mich zu entspannen und redete mir ein, dass ich hier oben absolut sicher sei, denn was sollte Shirley jetzt schon groß anstellen. Ich entdeckte viele hundert Meter entfernt in jenem Park einen Rollstuhlfahrer und dachte mir, ein Glück sind wir weit genug weg. In diesem Moment sah Shirley ihn ebenfalls und das Unheil nahm seinen Lauf. 38 kg geballte Schwungmasse setzten sich in Bewegung. Sie rannte den steilen Abhang hinunter, weiter und weiter. Ich schrie so laut und so oft „Hiiiiier“, dass ich das Gefühl hatte, das Echo käme vom 15 km entfernten Harzer Brocken zurück. Doch Shirley kannte nur ein Ziel: den Rollstuhlfahrer. Sie musste ihn als neuen Freund gewinnen und von ihrer sagenumwobenen Schönheit überzeugen. Am Fuße des Berges angekommen, stürzte sie sich mutig in den gut gefüllten Fluß und schwamm entschlossen gegen die Strömung ans andere Ufer. Ich betete kurz für den Rollstuhlfahrer und hatte das Gefühl, er versuchte seinerseits hektisch zu entkommen. Doch Shirley erreichte ihn locker, tanzte triefnass ein paar Mal schwanzwedelnd um ihn herum und verzichtete gönnerhaft darauf, ihn umzuwerfen.

„Das kann doch nicht so schwer sein, den Labrador haben wir doch auch erzogen“, sagte ich zu meiner Frau, als ich aufhörte in Erinnerungen zu schwelgen. Es war einer dieser Tage, an denen Kinder Geduld und Nerven der Eltern ein bisschen zuviel strapazieren. Grenzen austesten, sich entdecken, wichtige Erfahrungen sammeln, so oder ähnlich stand es wohl im Erziehungsratgeber. Ich hatte Remy gerade eindringlich über Kabel und Steckdosen aufgeklärt, ihm tief in die Augen geschaut und ein entschlossenes „Ja!“ entgegen bekommen, als ich ihn fragte, ob er mich verstanden habe und ab jetzt folgen wolle. Ich stellte ihn auf den Boden und er ging ohne Umwege zur Steckdose, um beherzt Stecker und Kabel zu entfernen. An diesem Tag googelte ich viele Stunden über alternative Verhütungsmethoden für Mittvierziger, um zumindest den Status Quo der Familie zu wahren. Als auch dieses bewährte Vorgehen nicht den gewünschten Erfolg hatte, versuchte ich Parallelen in der Hunde- und Kindererziehung zu finden.

Ich stellte mir vor, wie ich mit Remy am Uniplatz Schlepplinentraining machen würde, wenn er mir mal wieder entwischt wäre. Gleichzeitig stellte ich mir die Reaktionen der vielen Menschen um uns herum vor und verwarf diesen Gedanken sogleich wieder. Auch ein Halsband, ohne Abendessen ins Bett und andere Methoden ließen sich einfach nicht übertragen. In diesem Moment kam Remy aus seinem Zimmer, strahlte mich an, ich nahm ihn auf den Arm und er drückte sich fest an mich. Dann flüsterte er mir leise liebevoll „Papa“ ins Ohr. Da erkannte ich dann doch eine wertvolle Parallele zwischen Labradoren und 20-monatigen Zweibeinern: Wenn's Dich einmal anschaut, dann bekommst Du alles zurück!

Liebe Kundinnen und Kunden, ich wünsche Ihnen ein fantastisches und vor allem gesundes Jahr 2020! Ich verspreche Ihnen, dass unser Team Sie wie immer außergewöhnlich gut beraten und betreuen wird. Schauen Sie in allen gesundheitlichen Angelegenheiten einfach bei uns herein, wir kümmern uns um Sie!

Herzlichst

Ihr Marcel Marbaise

Meine Rätselecke

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln und freuen uns auf Ihre zahlreiche Teilnahme. Aus allen Teilnehmern wird der Gewinner des folgenden Preises gezogen:

1x Einkaufsgutschein im Wert von 50,00 €

Bitte senden Sie das Lösungswort per E-Mail an: gewinnspiel@marbaise.de oder tragen es in die Lösungskarte, die in der Apotheke ausliegt, ein und geben die Karte in der Apotheke ab oder senden Sie diese an unsere Postadresse.

Einsendeschluss ist der 29.02.2020.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Shirleys kleine Weisheiten

GEGENDARSTELLUNG!

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich bin's – Eure süße, braune Schoko-Labrador-Shirley. Und ich muss jetzt hier wirklich mal einschreiten! Das, was das Herrchen in seinem Editorial erzählt, entspricht ja nun nicht wirklich meiner Wahrnehmung. Ich erzähle mal, wie das für mich war ... Also wir waren im Urlaub im Harz, so viel ist richtig. Und dann hat das Herrchen uns einen elend hohen Berg hoch gejagt – ich dachte schon, wir sind doch nicht in die Alpen gefahren ... Aber das hat er ja nur gemacht, damit ich mich auspowere und ruhiger bin. Ich wollte aber zeigen, dass ich es voll drauf habe und es nur ein Vorurteil ist, dass wir Labradore eher gemütlich sind.

Und als wir endlich oben waren, da sah er den Berg runter und entdeckte einen Mann. Als aufmerksamer Junghund folgte mein Blick natürlich dem des Herrchens. Und ich schwöre, dass der Mann „hier“ gerufen hat. Als motivierter Labrador hab ich natürlich gefolgt und bin losgelaufen. Und da es bergab ging und mein Bäuchlein schon damals nicht so dürr war, wurde ich auch immer schneller. Ich konnte gar nicht mehr anhalten. Und der Mann hat auch immer lauter „hiiiiier“ gerufen! Ich gebe es zu – ich war wie im Tunnel. Dann durfte ich am Ende auch noch durch einen Fluss galoppieren – es wurde einfach immer besser! Und dann war ich endlich bei dem Mann! Aber er hat mich ganz erschrocken angesehen und seinen Mund gar nicht bewegt! Da fiel mir auf, dass nicht der Mann gerufen hat, sondern das Herrchen. Das habe ich aber wirklich erst dann bemerkt. Und sind wir ehrlich – hätte das Herrchen gar nicht erst dahin gesehen, hätte ich ihn auch nicht entdeckt und das Missverständnis wäre gar nicht passiert. So gesehen, kann man mir auch keine Schuld in die Pfötchen schieben.

Und mich mit so einem kleinen, 20 Monate alten Menschen zu vergleichen, der sein Puh in die eigene Hose macht, geht wirklich zu weit! Abgesehen davon, habe ich die Situation nur missverstanden – aber der kleine Mann macht Sachen, von denen mittlerweile sogar ich weiß, dass das Frauchen immer wieder „nein“ sagt. Ich rolle schon gefühlt meine süßen braunen Labradoraugen, wenn er zum tausendsten Mal Kurs aufs Telefon nimmt oder versucht, sich die Knete in den Mund zu stecken. Ich bin wenigstens nur einmal auf den Mann am anderen Ufer reingefallen! Und so süß wie ich kann sowieso kein Zweibeiner gucken! Bis bald!

Mit wedelnden Grüßen,

Eure

Shirley



unterer Gesichtsteil	Zeit-einheit	im Ganzen (franz.)	dt. Automobildub (Abk.)	Glied-maßen	ködern
5	Teil des Herzens	3	Teil des Fußes	US-Nachrichten-sender	Europ.-Welt-raumorg. (Abk.)
1	Körper-reinigung	Ausruf der Ver-wunde-rung	Borreliose Über-träger	Kfz.-Z.: Bad Neustadt/Saale	4
6	frucht-bare Wüsten-steile	oriental-isches Rotfär-be-mittel	7		

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Fit & Aktiv ANGEBOTE

Meditonsin® TROPFEN enthält 6 Vol. % Alkohol 35 ml*

Homöopathisches Arzneimittel bei Erkältungskrankheiten.
statt 10,75 €***



nur **5,98 €**

100 ml = 17,09 €

Sie sparen **44%**

Anwendungsgebiet:

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneibildern ab. Dazu gehören: Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und Rachenraumes.

MUCOSOLVAN® Lutschpastillen 15 mg 20 St.*

Befreit die Bronchien und erleichtert das Abhusten.
statt 10,97 €***



nur **5,98 €**

Sie sparen **45%**

Anwendungsgebiet:

Sekretolytische Therapie bei akuten und chronischen bronchopulmonalen Erkrankungen, die mit einer Störung von Schleimbildung und -transport einhergehen.

WICK DayMed Erkältungs-Kapseln** 20 St.*

Zur Behandlung grippaler Infekte.
statt 12,97 €***



nur **7,49 €**

Sie sparen **42%**

Anwendungsgebiet:

Zur symptomatischen Behandlung grippaler Infekte mit den wesentlichen Erkältungsbeschwerden wie Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, leichtes Fieber und atemungsbehindernde Schleimhautschwellung im Nasen- und Rachenraum.

Amorolfin Nagelkur HEUMANN 5 % Nagellack 3 ml*

Zur Behandlung von Nagelpilz.
statt 29,90 €***



nur **14,98 €**

Sie sparen **49%**

100 ml = 499,33 €

Anwendungsgebiet:

Onychomykosen verursacht durch Dermatophyten, Hefen und Schimmelpilze ohne Beteiligung der Nagelmatrix. Behandlung von leichten Fällen von durch Dermatophyten, Hefen und Schimmelpilzen verursachten distalen subungualen Onychomykosen, auf max. 2 Nägel begrenzt.

Umckaloabo enthält 12 Vol. % Alkohol 20 ml*

Pflanzliches Arzneimittel bei akuter Bronchitis.
statt 10,50 €***



nur **5,98 €**

100 ml = 29,90 €

Sie sparen **43%**

Anwendungsgebiet:

Akute Bronchitis.

BoxaGrippal® 200mg/30mg Filmtabletten** 20 St.*

Zur Behandlung von Erkältungssymptomen.
statt 12,97 €***



nur **7,98 €**

Sie sparen **38%**

Anwendungsgebiet:

Symptomatische Behandlung der Schleimhautschwellung von Nase und Nebenhöhlen (Rhinosinusitis) verbunden mit Kopfschmerzen, Fieber und erkältungsbedingten Schmerzen.

Dobendan® Direkt Flurbi- profen Lutschtabletten 24 St.*

Zur Linderung bei Halsschmerzen.
statt 10,97 €***



nur **6,49 €**

Sie sparen **40%**

Anwendungsgebiet:

Zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung bei schmerzhaften Entzündungen der Rachenschleimhaut.

Iberogast® flüssig enthält 31 Vol. % Alkohol 20 ml*

Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie: Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit.
statt 10,75 €***



nur **6,79 €**

Sie sparen **36%**

100 ml = 33,95 €

Anwendungsgebiet:

Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagens- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen.

Ibu-Lysin HEXAL® 684mg Filmtabletten** 50 St.*

Zur Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen und/oder Fieber.
statt 19,90 €***



nur **6,78 €**

Sie sparen **65%**

Anwendungsgebiet:

Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen im Zusammenhang mit Erkältungen.

GeloMyrtol® forte Kapseln 20 St.*

Bei Sinusitis und Bronchitis.
statt 10,65 €***



nur **5,98 €**

Sie sparen **43%**

Anwendungsgebiet:

Zur sekretolytischen Therapie und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur sekretolytischen Therapie bei Sinusitis.

Voltaren® Schmerzgel forte 150 g*

Entzündungshemmend und schmerzstillend.
statt 25,99 €***



nur **18,98 €**

Sie sparen **27%**

100 g = 12,65 €

Anwendungsgebiet:

Anwendungsgebiet bei Jugendlichen über 14 Jahren und Erwachsenen: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen infolge eines stumpfen Traumas, z. B. Sport- und Unfallverletzungen.

SNUP® Schnupfenspray 0,1 % 15 ml*

Schnupfenspray mit Meerwasser.
statt 5,44 €***



nur **1,98 €**

Sie sparen **63%**

100 ml = 13,20 €

Anwendungsgebiet:

Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica), allergischem Schnupfen (Rhinitis allergica). Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie bei Katarakt des Tubenmittelohrs in Verbindung mit Schnupfen.

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! *Eigener ehemaliger Verkaufspreis. Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 04.01.2020 bis 29.02.2020.

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 29.02.2020

Heilpflanze des Jahres:

Lavendel

SEIT JAHRHUNDERTEN ALS PFLANZLICHES ARZNEIMITTEL ZUR BERUHIGUNG UND ENTSPANNUNG

Der Echte Lavendel gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Lippenblütlern und wird seit Jahrhunderten als pflanzliches Arzneimittel zur Beruhigung und Entspannung genutzt. Seine medizinische Verwendung in Europa reicht bis weit in die griechisch-römische Antike zurück, allerdings stand damals noch der Schopflavendel (*Lavandula stoechas*) im Vordergrund. Der Name geht auf das lateinische Verb „lavare“ für „waschen“ zurück, da Lavendel schon früh für Waschwasser und Bäder genutzt wurde. Der Echte Lavendel kann als Entdeckung der Klostermedizin bezeichnet werden. Hildegard von Bingen betont den starken Duft und empfiehlt ihn Mitte des 12. Jahrhunderts zur äußerlichen Anwendung sowie gegen Ungeziefer.

Die heutige medizinische Verwendung des Echten Lavendels verfestigte sich im späten 19. Jahrhundert. Seit dieser Zeit wird er vor allem als Mittel bei nervösen Zuständen und gegen Schlaflosigkeit beschrieben. Trotz der Hinweise aus Medizingeschichte und Volksmedizin wurde jedoch erst nach der Jahrtausendwende ein ehrgeiziges Forschungsprogramm aufgelegt, um die Anwendungsgebiete eines hochdosierten und definierten Lavendelöls in Kapseln abzuklären.

WIRKSAMKEIT IN STUDIEN GEZEIGT

„Von Anfang an zeigte sich dabei eine Verbesserung von Schlafstörungen im Zusammenhang mit psychischer Belastung nach 6-wöchiger Behandlung. Im Folgenden fokussierte sich die Forschung auf das Thema Unruhe und Angstzustände, und hier konnte in vielen Placebo-kontrollierten klinischen Studien eine signifikante Wirksamkeit gezeigt werden“, sagt Prof. Dr. Dr. Bernhard Uehleke aus Berlin, der selbst an der Forschung beteiligt war (Uehleke et al. 2012). Zwei aktuelle Übersichtsarbeiten (Kasper et al. 2017, Donelli et al. 2019) konnten zudem die Wirksamkeit bei den beanspruchten Indikationen bestätigen. Ein weiterer Impuls kam aus der Grundlagenforschung, wo ein Mechanismus für eine beruhigende, angstlösende Wirkung über Calciumkanäle identifiziert wurde. Außerdem kommt Lavendelöl in der Aromatherapie zum Einsatz.

Die Haupt-Anwendungsgebiete des ätherischen Lavendelöls liegen heute im psychischen Bereich. Die beruhigenden, Stress mindern, Angst lösenden, entspannenden Wirkungen des Lavendelöls stehen hier im Vordergrund. Ätherisches Lavendelöl ist ein wichtiges Therapeutikum bei Stress, Ängsten, Schlaflosigkeit, Neurasthenie, posttraumatischen Störungen und Panikattacken. Besonders geeignet ist hier die Einnahme des ätherischen Lavendelöls in Form von Kapseln, aber auch die äußerliche Anwendung von therapeutisch dosierten Körperölen.



Quelle: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2019/11/07/lavendel-ist-arzneipflanze-des-jahres-2020> (chapter 2)

Mein Horoskop

FÜR JANUAR UND FEBRUAR 2020

STEINBOCK (22.12.–20.01.)

Ihre Aufgaben kosten Sie reichlich Nerven und fordern Ihre ganze Aufmerksamkeit. Ein bisschen mehr Abstand von Ihren Angelegenheiten würde die Dinge sehr erleichtern. Für großartige neue Projekte sollten Sie sich vorerst noch nicht begeistern.

WASSERMANN (21.01.–19.02.)

Ihre Zukunftspläne dürften im Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit stehen: Klären Sie, ob Sie etwas Neues wagen wollen oder bestehende Entwicklungen besser organisieren müssen. Auf den Rat anderer brauchen Sie allerdings nicht allzuviel zu geben.

FISCHE (20.02.–20.03.)

Wurden Sie in Freundschaften enttäuscht, sollten Sie lieber ein offenes Gespräch führen, als die Sache noch länger mit sich herumzutragen. An Ihre Zusagen werden Sie sich halten müssen, doch auch die anderen können getroffene Abmachungen nicht einfach übergehen.

WIDDER (21.03.–20.04.)

Unternehmungslustig wie Sie jetzt sind, werden Sie wohl nicht zu Hause bleiben und darauf warten, dass irgend etwas von selbst passiert. Auch Ihre Arbeitssituation profitiert davon: Sie haben die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern einen Neubeginn zu starten.

STIER (21.04.–20.05.)

Sobald Sie wissen, was Sie wollen, sind Sie kaum noch zu bremsen. Mit Ihrem Durchsetzungsdrang können Sie aber auch den Widerstand derer hervorrufen, die sich von Ihnen übergangen fühlen. Achten Sie deshalb mehr auf die leise Stimme Ihrer Intuition.

ZWILLINGE (21.05.–21.06.)

Selbst Ereignisse, die im ersten Moment schwierig erscheinen, haben bei näherem Hinsehen durchaus positive Aspekte. Eine hervorragende Zeit, um eine kleine Reise zu unternehmen, etwas Neues zu lernen oder den Neuanfang einzuleiten, den Sie seit einer Weile planen.

KREBS (22.06.–22.07.)

Auch wenn andere dies von Ihnen erwarten sollten – Sie legen sich besser noch nicht auf Ihre nächsten Schritte fest. Diese Zeit ist eher dafür geeignet, etwas mit anderen zu klären und praktische Angelegenheiten abzuschließen.

LÖWE (23.07.–23.08.)

Sie können neue Menschen kennenlernen oder sich einer neuen Freizeitbeschäftigung widmen. Gerade wenn die Finanzen stabil zu sein scheinen, sollten Sie aber keine übereilten Entscheidungen treffen. Warum unnötig etwas riskieren?

JUNGFRAU (24.08.–23.09.)

Venus begünstigt Herzensangelegenheiten und Finanzen. In beiden Bereichen kann es zu Fortschritten und stabilen Verhältnissen kommen. Ihre Kompromissbereitschaft trägt dazu bei – ein wenig kommt Ihnen aber auch das Glück entgegen.

WAAGE (24.09.–23.10.)

Im Beruf bemerken andere Ihre Fähigkeiten schneller als Sie selbst. Seien Sie also nicht überrascht, wenn man Sie um Hilfe bittet. Achten Sie aber darauf, dass Sie nicht nur Zugeständnisse machen, sondern auch eigene Erwartungen mitteilen.

SKORPION (24.10.–22.11.)

Kommt man Ihnen jetzt entgegen, liegt das nicht nur an Ihrer freundlichen Art. Überlegen Sie, was andere sich davon versprechen. Zum Monatswechsel neigen Sie dazu, übertrieben hart zu arbeiten. Das kann Ihre körperlichen Kräfte aus dem Gleichgewicht bringen.

SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Sowohl beruflich als auch privat: egal, wie groß Ihre Erwartungen sind – jetzt gilt es, auf Ihr Gegenüber zuzugehen, sonst sind Ihre guten Chancen hin. Mit Offenheit kommen Sie weiter als mit eingübter Selbstdarstellung.

Schlafstörungen – Formen, Folgen und Behandlung

Jeder Mensch leidet gelegentlich unter Schlafstörungen, zum Beispiel bei Krankheit oder Sorgen. Verschwinden die Schlafprobleme längere Zeit nicht und beeinträchtigen sie die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität deutlich, sollte man zum Arzt bzw. zur Ärztin gehen. Dort können körperliche Ursachen abgeklärt und je nach Bedarf eine angemessene Behandlung eingeleitet werden.

Schlafstörungen sind über einen längeren Zeitraum anhaltende Abweichungen von der normalen Qualität, Dauer oder Rhythmik des Schlafprozesses, welche die Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden am Tage spürbar beeinträchtigen.

FORMEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Experten unterscheiden rund 50 verschiedene Formen von Schlafstörungen und teilen sie in Gruppen ein. Neben Schlafproblemen, bei denen das Ein- oder Durchschlafen gestört ist, kommen Verschiebungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, krankhaftes Schnarchen (Schlafapnoe-Syndrom) und schlafbezogene Bewegungsstörungen, wie zum Beispiel unruhige Beine in den Abend und Nachtstunden und nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus), sowie Schlafunterbrechungen aufgrund von Schlafwandeln oder Alpträumen relativ häufig vor. Isolierte Symptome und Normvarianten, wie Sprechen im Schlaf und Einschlafzuckungen, sind verbreitete Phänomene, die in der Regel keinen Krankheitswert haben. Neben zu wenig Schlaf, kann auch übermäßige Schläfrigkeit ein Problem sein. Schläft jemand tagsüber unvermittelt ein oder wird nicht richtig wach, können Störungen im zentralen Nervensystem die Ursache sein.

FOLGEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Insbesondere, wenn Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum bestehen, können sie die Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen: Sich zu konzentrieren wird schwieriger, wenn man tagsüber müde ist. Ebenso können das Gedächtnis und weitere kognitive Funktionen beeinträchtigt werden, was zu emotionaler Unausgeglichenheit führen und Überforderungsgefühle begünstigen kann. Wer nicht ausreichend schläft hat ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Herzinfarkte, Bluthochdruck und Diabetes mellitus sind wahrscheinlicher. Weiterhin schwächt zu wenig Schlaf das Immunsystem und begünstigt damit Infektionskrankheiten. Außerdem steigt die Unfallgefahr, wenn man müde ist. Unbehandelte Schlafstörungen können das Auftreten von psychischen Störungen, wie zum Beispiel Depressionen, begünstigen. Darüber hinaus ist gesunder und ausreichender Schlaf wichtig für unser Gehirn, er unterstützt Lern- und Gedächtnisprozesse und führt am Tage zu einer ausgeglichenen Stimmung.

BEHANDLUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Oft sorgt eine gute Schlafhygiene bereits dafür, dass sich Schlafstörungen bessern oder ganz verschwinden. Eine eigentliche Therapie stellt die Schlafhygiene jedoch nicht dar. Schlafstörungen sollten jedoch immer individuell behandelt werden, ein allgemeingültiges Behandlungsschema gibt es nicht.

DIAGNOSTIK

Oft liefert die Beobachtung des eigenen Schlafverhaltens wichtige Ansätze für die Therapie. Dazu führt man ein Schlaftagebuch oder füllt einen Schlafragebogen aus. In einem ausführlichen diagnostischen Gespräch sollte den Schlafstörungen auf die Spur gekommen werden. Um körperliche Ursachen für die Schlafstörung auszuschließen, kann ein Bluttest nötig sein sowie beispielsweise eine Messung der Hirnströme (EEG) und der Herzfrequenz (EKG). Bei Bedarf kann auch eine Untersuchung in einem medizinischen Schlaflabor erforderlich sein, um mehr über die Schlafqualität herauszufinden.

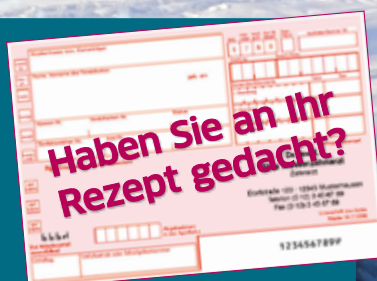
THERAPIE

Heilpflanzen können gesunden Schlaf fördern: Baldrian, Hopfen, Melisse und Lavendel sind als Tee und Fertigpräparate erhältlich. Bei ausgeprägten Schlafstörungen sind Heilpflanzen jedoch oft weniger hilfreich. Die Einnahme von pflanzlichen Präparaten sollte immer erst mit dem Arzt bzw. der Ärztin oder ergänzend mit dem Apotheker bzw. der Apothekerin besprochen werden – auch um Neben- und Wechselwirkungen zu vermeiden. Entspannungsverfahren, wie Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training, sind nicht nur Teil der Schlafhygiene, sondern werden auch in der professionellen Therapie von Schlafstörungen eingesetzt. Weiterhin können verhaltenstherapeutische Maßnahmen, wie kognitive Techniken und Psychotherapie hilfreich sein, um Ursachen und begünstigende Faktoren der Schlafstörung zu ergründen und zu beheben. Die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie gilt zwischenzeitlich als die beste Behandlungsmöglichkeit für Schlafstörungen. Sie wirkt im Gegensatz zu Schlafmitteln, welche nicht die Ursache der Schlafstörung bekämpfen, sondern nur rein symptomatisch wirken, als eine kausale Therapieform. Die kognitive Verhaltenstherapie hat akut ähnlich gute Wirkungen wie ein Schlafmittel. Der große Vorteil ist allerdings, dass sie auch nach Beendigung der Therapie dem Patienten bzw. der Patientin weiter zu einem besseren Schlaf verhilft. Das tun Schlafmittel in aller Regel nach dem Absetzen nicht mehr und die Schlafstörung tritt häufig erneut auf. Im Rahmen der kognitiven Verhaltenstherapie lernt der Patient bzw. die Patientin schlafstörende Verhaltensweisen und vor allem innere Haltungen und Einstellungen aufzugeben und durch schlafförderliche Verhaltensweisen, Einstellungen und Haltungen zu ersetzen.

Wer auf Schlafmittel zurückgreifen möchte, sollte dies unbedingt mit seinem Arzt bzw. seiner Ärztin besprechen. Dies gilt auch für Schlafmittel, die ohne Rezept in der Apotheke erhältlich sind. So kann das individuell am besten geeignete Präparat in der passenden Dosierung ausgewählt werden. Schlafmittel sollten allerdings nur wenn unbedingt notwendig, so kurzzeitig wie möglich und angemessen dosiert verwendet werden. Es besteht nicht nur die Gefahr der – physischen und psychischen – Abhängigkeit. Schlafmittel können auch Schlafstörungen verstärken und bei schlafbezogenen Atemstörungen Dauer und Häufigkeit der Atemaussetzer erhöhen. Insbesondere ältere Menschen sollten vorsichtig sein, da Schlafmittel unter anderem zu Gangunsicherheit führen und das Sturzrisiko erhöhen können, die Hirnleistung beeinträchtigen und Inkontinenz verursachen können.

Wir haben für Sie über 6.000 rezeptpflichtige Artikel vorrätig.

Sollten Sie einen Artikel dauerhaft benötigen, den wir ausnahmsweise nicht vorrätig haben, sprechen Sie uns bitte an. Wir legen uns diesen gerne für Sie an Lager. **Natürlich bringen wir Nachlieferungen gerne auch zu Ihnen nach Hause.**



**ZUSÄTZLICH ZU
UNSEREN ANGEBOTEN
HABEN WIR
ÜBER 500 ARTIKEL
DAUERHAFT REDUZIERT!**

Fit im Winter ANGEBOTE

WICK VapoRub 25 g

Erkältungssalbe bei Schnupfen und Husten.
statt 8,98 €***



100 g = 23,92 €

nur **5,98 €**

Sie sparen **33%**

ACC® akut 600 mg Brausetabletten 40 St.*

statt 23,48 €***



nur **12,98 €**

Sie sparen **44%**

Magnesium Verla® N Dragées 200 St.*

statt 15,60 €***



nur **9,98 €**

Sie sparen **36%**

isla® cassis Pastillen 30 St.

Lindert Heiserkeit und Hustenreiz.
statt 5,47 €***



nur **3,29 €**

Sie sparen **39%**

Transpulmin® Erkältungsbalsam 40 g*

statt 8,48 €***



100 g = 12,45 €

nur **4,98 €**

Sie sparen **41%**

Dulcolax® Dragées in der Dose 100 St.*

statt 18,98 €***



nur **11,98 €**

Sie sparen **36%**

Olynth® 0,1 % Spray 10 ml*

statt 4,28 €***



100 ml = 22,90 €

nur **2,29 €**

Sie sparen **46%**

Grippostad® C Hartkapseln** 24 St.*

statt 13,49 €***



nur **6,98 €**

Sie sparen **48%**

MUCOSOLVAN® Retardkapseln 10 St.*

statt 9,19 €***



nur **4,98 €**

Sie sparen **45%**

IbuHEXAL® akut 400mg Filmtabletten** 20 St.*

statt 5,97 €***



nur **1,98 €**

Sie sparen **66%**

Cetebe® ABWEHR plus Vitamin C + Vitamin D3 + Zink Kapseln 30 St.

Zur dreifachen Unterstützung der Abwehrkräfte.
statt 11,44 €***



nur **7,49 €**

Sie sparen **35%**

ASPIRIN® PLUS C Brausetabletten** 20 St.*

statt 10,98 €***



nur **6,98 €**

Sie sparen **36%**

Bepanthen® Wund- und Heilsalbe 100 g*

statt 14,99 €***



100 g = 9,98 €

nur **9,98 €**

Sie sparen **33%**

RIOPAN MAGENGEL Stick-Pack 20 St.*

statt 13,99 €***



nur **7,98 €**

Sie sparen **43%**

orthomol immun Trinkfläschchen 30 St.

Zur Stärkung des Immunsystems.
statt 63,95 €***



nur **45,98 €**

Sie sparen **28%**

WICK Medinait enthält 6 Vol. % Alkohol** 90 ml*

statt 13,49 €***



100 ml = 8,32 €

nur **7,49 €**

Sie sparen **44%**

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! *Eigener ehemaliger Verkaufspreis. Änderungen behalten wir uns vor. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Nur solange der Vorrat reicht. Angebote gültig vom 04.01.2020 bis 29.02.2020.

Ihr nächstes GLANZLICHT erscheint am 29.02.2020