



Übermüdung strapaziert die Nerven

Nichtschlafen setzt außerdem einen Teufelskreis in Gang. Die Angst, wieder nicht schlafen zu können, erhöht die innere Anspannung, die wiederum verhindert, dass man Ruhe findet. Vorübergehend Schlaftabletten, auf Dauer entspannendes Einschlafverhalten und vor allem eine positive Einstellung zum Schlaf gelten als Königsweg aus dem Dilemma.

Dazu empfehlen Schlafwissenschaftler, das Bett wirklich nur noch und ausschließlich zum Schlafen zu benutzen. Also den Fernseher aus dem Zimmer zu verbannen und gemütliche Lesestunden aufs Sofa zu verlegen. Das Ritual: Ins Bett gehen und schlafen wird vom Unterbewusstsein relativ schnell abgespeichert.

Nachholbedarf decken?

Jemand, der normalerweise sieben Stunden schläft und dann zwei Nächte gar nicht, wird in der dritten Nacht keine 21 Stunden schlafen. Wie viel Schlaf man aufholen kann, hängt mit unserem Wach-Schlaf-Rhythmus zusammen, den der individuelle Schlafbedarf und unsere innere Uhr prägen. Experimente mit Schichtarbeitern haben gezeigt, dass Menschen, die die ganze Nacht aufbleiben und dann anstatt um 23 Uhr um acht Uhr morgens ins Bett gehen, nicht einfach ihren normalen Schlaf um neun Stunden verschieben können.



Bringt viel: Der kurze Schlaf während einer langen Autofahrt

chern. Es bringt also nichts, besonders früh ins Bett zu gehen, um die folgende Party-nacht fit zu überstehen. Die anschließende Müdigkeit wird genau so groß sein wie ohne den Extraschlaf.

Schlaf und Gemütszustand stehen in einem engen Zusammenhang. Schlaf wirkt sich auf die Stimmungslage aus, und die Stimmung beeinflusst wiederum den Schlaf.

Schlaf macht glücklich

Schlafstörungen machen nicht nur müde und leistungsschwach, sie können auch zu Depressionen führen. Umgekehrt können Depressionen die Ursache für Schlafprobleme sein, die sich oft in übermäßigem Schlafbedarf ausdrücken. Schlafstörungen dieser Art kann man nur mit einer Behandlung der Ursachen überwinden. Daher sollte jeder mit seinem Schlaf sorgsam umgehen – auch wer keine Probleme hat. Dazu gehört beispielsweise, dass der Raum gut gelüftet und angenehm klimatisiert ist, die Matratze sollte von guter Qualität sein, ebenso die Bettwäsche. Dann wird aus der erholsamen Nacht auch kein Alpträum. ■



Frau Dr. Stange ist Allgemeinmedizinerin und Fachärztin für Innere Medizin & Diabetologie mit 25-jähriger Berufserfahrung

Fragen zur Gesundheit
Dr. Anna Stange antwortet

Ich leide mit meinen 56 Jahren ständig unter „Offenen Beinen“. Mal ist es etwas besser und dann verschlechtert es sich wieder. Schon unzählige Salben und Cremes habe ich ausprobiert, aber ein dauerhafter Erfolg ist nicht eingetreten. Was kann ich sonst noch tun?

Unterschenkelgeschwüre entstehen am häufigsten als Folge von einer venösen Zirkulationsstörung, vor allem aufgrund eines Krampfaderleidens. In etwa zehn Prozent der Fälle sind eine arterielle Verschlusskrankheit, immunologische Erkrankungen, bösartige Hauterkrankungen, neuropathische Erkrankungen oder Infektionskrankheiten dafür verantwortlich. Im Falle eines venösen Geschwürs ist die wichtigste Maßnahme zur Heilung eine Kompressionsbehandlung mit einer elastischen Bandage, die fachgerecht mit einem Schaumstoffkissen unterlegt werden muss. Damit unterstützen Sie die bessere Durchblutung des Beines. Ihr Arzt wird Ihnen die praktische Anwendung zeigen. Der Defekt selbst wird mit Salbe und steriler Abdeckung behandelt. Die Bandage sollte bereits

morgens im Bett angelegt und über Nacht wieder entfernt werden. Die defekten Hautstellen sollten Sie steril halten und mindestens alle zwei Tage nach ärztlicher Anweisung säubern. Bei solch kausaler Behandlung ist es egal, welche Salbe Sie verwenden. Sie darf aber weder reizen noch sensibilisierend auf die Haut wirken. Nach Abheilung muss man auch weiterhin eine elastische Bandage tragen, in die eine flachere Schaumstoffunterlage zur Verwendung kommt. Danach sollte man über eine definitive Lösung, meist chirurgischer Art, nachdenken. Diese Methode ist allerdings ungeeignet für Patienten mit eingeschränkter Beweglichkeit durch Arthrose oder Arthritis, bei sehr großen Geschwüren oder mit Infektionen. Zu den präventiven Maßnahmen gehören außer Gewichtsreduktion bei Übergewicht ein elastischer Verband beim Gehen, orthopädische Korrektur durch geeignete Schuhe oder Einlagen, Schutz vor Verletzungen und die Vermeidung langen Stehens oder Sitzens.

Seit meiner Jugend leide ich unter Übergewicht. Alle von

mir ausprobierten Diäten waren wirkungslos. Welche Medikamente könnten mir helfen?

Ohne eines kompletten Reduktionsprogramms werden Sie keinen Erfolg haben. Das beinhaltet eine Ernährungs-therapie mit Bewegungssteigerung und einer Veränderung ihres Essverhaltens. Extreme Diäten mit einseitiger Ernährung sind nicht ratsam. In Fällen eines enormen Übergewichts greift man zu einer medikamentösen Therapie. Die sollte nur unter Aufsicht eines Internisten oder Facharztes für metabolische Krankheiten durchgeführt werden. Wegen Nebenwirkungen und evtl. Gegenanzeigen ist eine genaue Beobachtung durch den Arzt erforderlich. Zu den Medikamenten zählen Appetitzügler, Mittel, die Fettsorption im Darm reduzieren und Stoffe, die im Zentralnervensystem wirken. Die früher verwendeten Medikamente wie z.B. Entwässerungspräparate, Wachstumshormone, Amphetamine und Schilddrüsenhormone werden wegen der nicht gegebenen Sicherheit und unsicherer Wirkung nicht mehr verwendet. Sie sind nicht mehr für diese Behandlung zugelassen.

Richten Sie Ihre Fragen an Dr. Stange per Tel.: 922 829 829 oder Email: Dr.Anna.Stange@terra.es Es können nur allgemeingültige Fragen beantwortet werden. Die Antworten können eine Arzt-konsultation nicht ersetzen.

Praxis für
Psycho- & Hypnotherapie (HPG)
Heilpraktikerin (Psych.) Sylvia Strasser

Nutzen Sie Ihren Urlaub und tun Sie etwas für sich selbst und Ihre Gesundheit!

Therapieangebote:
- Hypnotherapie
- Rückführungen
- Paartherapie
- Seelenreinigung

bei:
- Ängsten
- Depressionen
- Übergewicht
- Essstörungen
- Sexualstörung
- Raucherentwöhnung
- Stressabbau

Haus- und Hotelbesuche

Beratung & Therapie auch während Ihrer Urlaubstage

Telefon: 922 - 36 27 17 Mobil: 649 - 66 32 45
Internet: www.Sylvia-Strasser.de

Mitglied beim Bund Deutscher Heilpraktiker und Naturheilkundiger e.V. (BDHN e.V.)

CLINICA TARA
922 56 33 51

PRIVAT-KLINIK

ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG BIS FREITAG VON 8 BIS 22 UHR
C/Casas Altas. s/n El Cantillo. TACORONTE. www.clinicatara.com

UNTERSUCHUNGEN

- Radiologie
- Mammographie
- Densitometer
- Orthopantomographie
- Ultraschall
- Magnetresonanz

KLINISCHE ANALYSE

MEDIZINISCHE BEREICHE

- Allgemeinmedizin
- Allergien
- Gynäkologie
- Dermatologie
- Endokrinologie
- Verdauung
- Pädiatrie
- Psychiatrie
- Neurologie

CHIRURGISCHER BEREICH

- Allgemeine Chirurgie und Verdauung
- Traumatologische Chirurgie
- Gefäß-Chirurgie
- Plastische Chirurgie
- Hals-Nasen-Ohren-Heilkunden
- Neurochirurgie
- Augenheilkunde

AUTORISIERTE KLINIK FÜR FREIWILLIGEN SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

VERTRAGSPARTNER VON:

VERSICHERUNGSGESELLSCHAFTEN:
ADESLAS, DKV, WINTERTHUR, MEDIATAC SEGUROS, MAPFRE, SANITAS, CASER, AEGÓN, CAJA SALUD, HERMANDAD DE ARQUITECTOS, ANTARES.

VERSICHERUNGSGENOSSENSCHAFTEN:
ASEPEYO, GENOSSENSCHAFT UNIVERSAL, TINERFENISCHE GENOSSENSCHAFT, GALLEGISCHE GENOSSENSCHAFT, BALEARISCHE GENOSSENSCHAFT, FRATERNIDAD, MAZ, MAC, GENOSSENSCHAFT DER FUSSBALLER, IBERMUTUAMUR.