

Schön fürs Weihnachtsfest in nur fünf Minuten: **Make-up für Eilige**
Training für das unreife Immunsystem: **Erkältungen bei Babys**
Mehr Wohlbefinden dank direktem Draht zum Hirn: **Aromatherapie**

Jetzt
in Ihrer Drogerie oder
im Abonnement

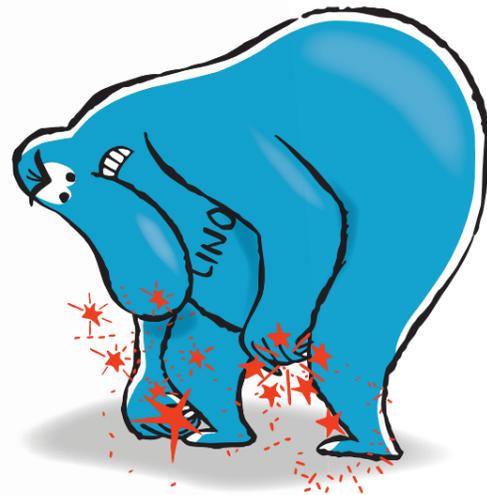
Endlich wieder richtig durchschlafen

Weihnachten für Ausgeschlafene

Wenn die Haut austrocknet und juckt: LINOLA



Bei quälend trockener Haut hilft Feuchtigkeitscreme oft nur kurzfristig. Denn wenn die Hautbarriere undicht geworden ist, kann die Haut die Feuchtigkeit nicht mehr zurückhalten. Linola Hautmilch hilft, die **Hautbarriere** wieder zu schliessen. Die spröde Haut glättet sich selbst und wird wieder geschmeidig.



Besonders an den Schienbeinen macht uns quälend trockene Haut zu schaffen.

Linola Hautmilch

Ihr Apotheker/Drogist berät Sie gern. · Alcina AG, 4132 Muttenz

Ihr Merkzettel:
Bitte
Linola Hautmilch
bei quälend trockener Haut
Pharmacode 329 99 10

Editorial

Leseprobe

Tierisch abschalten!

Haben Sie in der Nacht auf heute wie ein Murmeltier oder eher wie eine Giraffe geschlafen? Trifft Letzteres zu, dann wären es höchstens zwei Stunden gewesen – vielleicht mit dem Unterschied, dass die Giraffe nie zwei doppelte Espresso braucht, um einigermaßen wach zu werden. Während erwachsene Menschen durchschnittlich sieben Stunden pro Tag schlafend verbringen, hat die Tierwelt bezüglich Schlafgewohnheiten eindeutig Spannenderes zu bieten. Ein Flusspferd zum Beispiel legt sich nicht etwa in Ufernähe aufs Ohr. Nein, es bleibt im Wasser und lässt seine vier Tonnen Körpergewicht an Ort und Stelle absinken, um am Grund des Sees genüsslich vor sich hin zu schlummern. Weniger gemütlich geht es bei den Zugvögeln zu und her. Da sie bei einer Atlantiküberquerung nicht einfach den Nachbrenner zünden können, dauert es so seine Zeit, bis sie an ihrem Bestimmungsort ankommen. Um auf der langen Reise nicht einfach vor Müdigkeit ins Meer zu stürzen, bedienen sie sich eines erstaunlichen Tricks. Sie sind nämlich in der Lage, für kurze Zeit mit nur einem geschlossenen Auge zu schlafen. Dies ermöglicht ihnen, eine Gehirnhälfte ruhen zu lassen und mit der anderen ihren Flug zu kontrollieren. Hätte die Evolution diese Schlafgewohnheit auch auf den Menschen übertragen – dann gute Nacht! Wir wären sicher so «schlau», unsere «Effizienzschraube» noch weiter anzuziehen – bis schliesslich gar nichts mehr geht. Wir können also froh sein, uns täglich für

ein paar Stunden in den «Standby-Modus» schalten zu müssen. Wer beim Schäfchenzählen immer wieder weit über hundert Tiere zählen muss, kann den «Spas» am Schlafen schnell verlieren. Was bei lästigen Einschlafstörungen hilft, erfahren Sie ab Seite 6. Ich wünsche Ihnen erholsame Träume und geruhsame Festtage!

«Wer beim Schäfchenzählen weit über hundert Tiere zählen muss, kann den «Spas» am Schlafen verlieren.»



Didier Buchmann

Redaktor
d.buchmann@drogistenverband.ch

Impressum 32. Jahrgang

Auflage: 283 566 Exemplare (WEMF-Beglaubigung), 935 000 Leser (MACH Basic)

Herausgeber: Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, Postfach 3516, 2500 Biel 3, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.drogerie.ch

Geschäftsführung: Martin Bangerter Redaktion: Heinrich Gasser (hrg), Chefredaktion, h.gasser@drogistenverband.ch; Nadja Mühlemann (nm), Publizistische Leiterin, n.muehlemann@drogistenverband.ch; Ann Kugler (akr), Chefredaktorin Stv., a.kugler@drogistenverband.ch; Didier Buchmann (dib), d.buchmann@drogistenverband.ch; Katharina Rederer (kr), k.rederer@drogistenverband.ch; Vanessa Naef (vn), v.naef@drogistenverband.ch; Manuel Fischer (mf), m.fischer@drogistenverband.ch Fachliche Beratung: Julia Burgener (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Andrea Ullius (Drogist HF) Fotografinnen: Flavia Trachsel; Corinne Futterlieb Verkauf und Sponsoring: Heinrich Gasser, h.gasser@drogistenverband.ch (ad interim); Nicolas Bobillier, n.bobillier@drogistenverband.ch; Laura Bock, Anzeigenadministration, Tel. 032 328 50 51, inserate@drogistenverband.ch

Abonnemente: Jahresabonnement Fr. 26.– (10 Ausgaben, inkl. MWSt.); Telefon 058 787 58 70, Fax 058 787 58 15, abo@drogistenstern.ch Layout: Claudia Holzer

Druck: Swissprinters AG, 4800 Zofingen Titelbild: Corinne Futterlieb

Bestellen Sie jetzt kostenlos eine Ausgabe des Drogistensterns via E-Mail an e.marti@drogistenverband.ch oder unter 032 328 50 59.

printed in
switzerland

DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN

Lernen Sie wieder (durch-)schlafen!

Die Festtage können schon mal die innere Uhr durcheinanderbringen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie trotz ungewohnter Bettzeiten, üppigen Nachtessen und gemütlichen Nachmittagen auf dem Sofa entspannt durchschlafen.

Gehören Sie zu den Menschen, die nachts regelmässig ganze Schafherden zählen? Nicht draussen auf der Wiese wohlgerichtet, sondern im Bett. Dann leiden Sie wahrscheinlich unter Durchschlafstörungen. Und sind damit bei Weitem nicht allein. «Rund 30 Prozent der Erwachsenen leiden an Schlaflosigkeit, Frauen etwas häufiger als Männer», erklärt **Christian Neumann**, Medizinischer Leiter der Klinik für Schlafmedizin in Zurzach. Dass das weibliche Geschlecht häufiger betroffen sei, hänge mit einer anderen Wahrnehmungsbasis zu-

sammen. «Frauen bewerten den Schlaf anders als Männer.»

Keine Zeit zum Schlafen

Das Bewusstsein für die Wichtigkeit eines ausreichend erholsamen Schlafs hat in den letzten Jahren zugenommen. Der Druck auf den einzelnen Menschen, sowohl im beruflichen wie im privaten Leben, ist höher, als dies früher der Fall war. Wenn wir von der Arbeit nach Hause kommen, wird heute erst einmal der Computer eingeschaltet. Dann gilt es, Mails zu beantworten, auf Facebook das Neuste

von unseren Freunden zu erfahren, noch kurz online etwas einzukaufen etc. «Wir haben verlernt, unseren Körper und unsere Seele runterzufahren, sodass wir bereit werden für den Schlaf», sagt Christian Neumann. «Dieser sollte sich aber, wenn wir es dann wollen und endlich Zeit dafür haben, möglichst sofort einstellen.» Dabei ist ein erholsamer Nachtschlaf sehr wichtig, da sich der Körper bzw. die Organe regenerieren und Erlebnisse des Tages verarbeitet werden. Zudem wird im Schlaf die Immunabwehr gestärkt und einer vorzeitigen Alterung vorgebeugt.

Ein guter Schlafrhythmus ist die beste Quelle für mehr Lebensenergie.

Weckreaktionen sind normal

Unter dem Überbegriff Schlaflosigkeit (Insomnie) werden die vier Teilprobleme Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, Früherwachen und unerholbarer Schlaf zusammengefasst. Jeder dieser Teilaspekte kann alleine oder auch kombiniert auftreten. Von einer Durchschlafstörung spricht man bei Menschen, die zwar einschlafen können, dann jedoch während der Nacht teilweise mehrmals erwachen und Mühe haben, wieder einzuschlafen. «Bei den Durchschlafstörungen kommt es zu einem sogenannten Hyperarousal. Das sind Weckreaktionen, die durch verschiedenste Mechanismen ausgelöst werden können», so Neumann. Dass der Mensch nach anderthalb bis zwei Stunden Schlaf kurz erwache, sei aber normal und werde von guten Schläfern subjektiv gar nicht erlebt.

Die Hauptursache für unruhige Nächte sieht der Arzt im «erlernten schlechten Schlafen», der psychophysiologischen Insomnie. Wer wiederholt nicht gut schlafte, gerate in eine Art Teufelskreis: Die Angst vor dem schlechten Schlaf und seinen Folgen und der kontraproduktive Umgang mit der Störung verfestigen das Problem und lassen es zu einem chronischen Leiden werden. «Wir können vieles im Leben erzwingen, den Schlaf aber nicht.»

Ist es Depression?

Kurzfristige Durchschlafstörungen sind laut Christian Neumann kein Problem «und sollten nicht überinterpretiert werden». Sobald diese jedoch länger als vier Wochen anhalten und im Durchschnitt jede zweite Nacht auftreten, sollte man diese abklären lassen. Sei es, um eine Chronifizierung zu vermeiden, oder um Zusammenhänge mit anderen Erkrankungen feststellen zu können. Denn Schlafstörungen und Depressionen hängen eng zusammen. «Man kann sagen, dass nahezu jeder Mensch mit langfristigen Schlafstörungen depressive Symptome entwickelt.»

Daneben gibt es aber noch andere Gründe für schlechten Schlaf. Dazu gehören nahezu alle internistischen, neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen. «Auch ältere Menschen schlafen in der Regel nicht mehr so gut. Schuld ist nicht selten nächtlicher Harndrang», weiss Christian Neumann. Aber auch

Menschen mit unregelmässigen Arbeits- und dementsprechend Schlafzeiten sind häufiger von Schlafstörungen betroffen.

Rhythmus beibehalten

Um wieder zu einem guten Schlafrhythmus zu finden, sollte man in erster Linie versuchen, die Ursache des Problems zu erkennen und diese wenn möglich zu beseitigen. Eine weitere wichtige Voraussetzung, um wieder gut durchschlafen zu können, ist laut Christian Neumann ein regelmässiger Tag-Nacht-Rhythmus, welcher auch am Wochenende und im Urlaub eingehalten werden sollte. «Zum anderen ist eine Reduktion der Bettzeit notwendig, um die Schlafeffizienz, das heisst die Gesamtschlafzeit bezogen auf die im Bett verbrachte Zeit, zu erhöhen.» Dazu gehöre auch eine realistische Erwartung an den Schlaf und die Einschätzung des eigenen Schlafbedarfs. «Nicht jeder muss zwingend acht Stunden schlafen, um erholt zu sein und gesund zu bleiben.» Zum anderen gelte es, schlafstörende Faktoren herauszufinden und möglichst positiv zu beeinflussen. «Die Schlafumgebung muss stimmen. Falsche Matratze, zu warme Bettdecke, zu hohe Raumtemperatur, Lärm in der Nachbarschaft – all diese Faktoren können den Schlaf stören.» Auch eine effektive Vorbereitung auf den Schlaf mit Entspannungstechniken und Schlafritualen, die regelmässig ausgeführt würden, könne hilfreich sein.

Teufelskreis durchbrechen

Um den Teufelskreis, der entsteht, wenn der Schlaf erzwungen werden soll, zu durchbrechen, sollten die Betroffenen ihre Schlafgewohnheiten analysieren. «Sie müssen die Gründe, die hinter ihrem oft falschen Erwartungsdruck an den Schlaf stehen, kennenlernen. Arzt und Patient müssen zusammen herausfinden, welche Ängste den Erwartungsdruck aufbauen und welche Mechanismen den schlechten Schlaf fördern», erläutert Neumann. Sobald diese Abläufe verstanden würden, könnten die Betroffenen schrittweise lernen, den Teufelskreis an verschiedenen Stellen zu durchbrechen. Vor allem am Anfang einer solchen «Therapie» sei die Bettzeit-Restriktion die wirksamste. «Das Bett ist nur zum Schlafen da. Wenn man im Bett nicht schlafen kann, sollte man dieses nach 15 Minuten wieder verlassen.» Die-

Leseprobe

EUBOS SENSITIVE

TEST:
SEHR GUT
WIRKUNG:
4-FACH

Stiftung
Warentest
test
1
SEHR
GUT (1,5)
Im Test:
13 Handcremes
Ausgabe
1/2004



- Regeneriert strapazierte Haut
- Spendet intensiv Feuchtigkeit
- Strafft und verfeinert das Hautbild
- Schützt nachhaltig

– Parabenfrei –

www.eubos.de

EUBOS®

ERHÄLTICH IN
APOTHEKEN UND DROGERIEN



Nächtliches Weihnachtsbaumschlagen kann zwar durchaus entspannend wirken, durchschlafen ist trotzdem die bessere Option.