

Vorsorge

„Das können Sie tun!“

SUPER
Sonntag
&
CODA
Meine HausApotheke

Stress und Hektik?

Wer für Haushalt und Familie zuständig ist, sich um Freunde und Verwandte kümmert und zudem noch den wachsenden beruflichen Herausforderungen standhält, braucht ein gutes Nervenkostüm. Doch nicht selten fühlt man sich zerrissen vom täglichen Spagat zwischen Familie und Beruf. Manchmal drücken finanzielle Sorgen. Auch besondere Lebensphasen erfordern viel Nervenkraft: Die Kinder kommen in die Pubertät, bei Frauen kündigen sich die Wechseljahre an oder man muss die Trennung vom Partner oder der Partnerin verwinden.

Jeder reagiert anders auf Belastungen – je nach den Denk- und Handlungsmustern, die man während seines Lebens gelernt hat. Auch die eigene innere Einstellung bestimmt stark, wie man mit Belastungen umgeht. Ein selbst gesetzter Anspruch möglichst perfekt zu sein, alles gleichzeitig zu schaffen oder nicht „Nein“ sagen zu können, sind häufig Ursache für ein unheilvolles Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Man verliert das innere Gleichgewicht. Als Folge können körperliche und seelische Reaktionen auftreten.

Nervöse Unruhe am Tag hat nicht selten Schlafstörungen in der Nacht zur Folge. Der Berg unerledigter Aufgaben scheint im Schlafzimmer noch zu wachsen, unbewältigte Konflikte können in einem regelrechten „Grübelzwang“ münden. Man wird kribbelig und

wälzt sich schlaflos im Bett oder schläft unruhig und wacht immer wieder auf. Die Sorge, nicht genug Schlaf zu bekommen, erschwert das Einschlafen noch zusätzlich.

Schlafstörungen können auch organische Ursachen haben, z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit oder starke Schmerzen. Aber auch äußere Einflüsse wie Lärm, falsche Ernährung, Alkohol oder störende Lichtquellen können die Schlafqualität beeinträchtigen. Ein erholsamer Schlaf ist jedoch Voraussetzung, um fit und leistungsfähig zu sein. Während des Schlafs sorgen wichtige Regenerationsprozesse dafür, dass der

Organismus funktionsfähig bleibt.

Schlaflose Nächte können den gesamten Organismus erschöpfen. Das Immunsystem, Konzentration, Wohlbefinden und Gesundheit können geschwächt werden. Gegen nervöse Unruhe und Schlafstörungen sollte man möglichst frühzeitig etwas tun. Die gerade bei starker Alltagsbelastung so dringend benötigte Erholung durch den Schlaf bleibt aus. Am nächsten Morgen ist man müde und erschöpft. Belastbarkeit, Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach, Nervosität und Unruhe verstärken sich noch, die Schlafstörungen werden schlimmer.

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker Klaus-J. Froitzheim
Dom-Apotheke
Rathausstraße 1, 52525 Heinsberg
Tel. 02452-22993
Fax 02452-23419
dom-apotheke.hs@t-online.de
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker Luc Rey
Schloßplatz-Apotheke
Römerstraße 7, 52428 Jülich
Tel. 02461-50415
Fax 02461-58405
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Apotheker Alexander Niesen
Apotheke am Medizinzentrum
Stiftsstraße 21, 52525 Heinsberg
Tel. 02452-22991
Fax 02452-101627
Apotheke-am-MDZ.HS@t-online.de
www.apotheke-am-medizinzentrum.de

Neurexan® vertreibt Nervosität und innere Unruhe

- ANZEIGE -

Die Wirkstoffkombination in Neurexan® hat sich bewährt: Passiflora incarnata (Passionsblume) wirkt beruhigend und entspannend auf das zentrale Nervensystem und stellt bei Ruhe- und Rastlosigkeit das innere Gleichgewicht wieder her. Avena sativa (Hafer) stärkt Nerven und Konzentration. Coffea arabica (Kaffeesamen) wirkt beruhigend bei nervöser Erregung. Zincum isovalerianicum (zinksaurer Baldrian) hilft bei geistiger Erschöpfung und entspannt.

Neurexan® Tabletten

Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschw. sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankg. handeln kann, die einer ärztl. Abklärung bedürfen. Warnhinweise: Enth. Lactose. 1 Tabl. = 0,025 BE. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage u. fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:

www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de