

ViniYoga im
Tanzclub
Hanseatic

LÜBECK. Mit Yoga für Körper uns Geist etwas Gutes tun, das können die Teilnehmer bei einem neuen Workshop viniYoga, der am Dienstag, 10. Oktober im Tanzclub Hanseatic Lübeck e.V. (Falkenstr. 37 a, 23564 Lübeck) beginnt. Der Kurs läuft über acht Einheiten à 60 Minuten immer dienstags von 18.15 bis 19:15 Uhr. Yoga ist ein Weg, der mehr beinhaltet als Körperübungen. Im Gruppenunterricht üben wir Bewegungsabläufe, die unsere körperlichen Möglichkeiten berücksichtigen. Wir lernen, uns selbst besser wahrzunehmen und unseren körperlichen Fähigkeiten zu vertrauen. Atembetrachtungen und das Verweilen in meditativer Stille runden den Unterricht ab. Das Üben in einer vertrauten Gruppe macht Freude. Wir fördern so unsere Gesundheit, bleiben beweglich, spüren Lebendigkeit und finden innerlich zur Ruhe.

➔ Weitere Infos und Kontakt über www.tc-hanseatic.de und Tel. 0451 33050

Gute Sicht in jeder Entfernung

Gleitsichtkontaktlinsen als komfortable Option bei Alterssichtigkeit.

Wer die 40 überschritten hat und wem das Lesen von Kleingedrucktem zusehends Schwierigkeiten bereitet, entwickelt in den meisten Fällen ein Phänomen, das man Alterssichtigkeit oder Presbyopie nennt. Dabei handelt es sich nicht um eine Krankheit, sondern um einen vollkommen normalen physiologischen Prozess, den jeder Mensch früher oder später durchläuft: Die Augen verlieren altersbedingt ihre Nahanpassungsfähigkeit, in der Fachsprache auch Akkommodation genannt. Grundsätzlich kann man eine Alterssichtigkeit mit einer Brille oder mit Kontaktlinsen korrigieren. Eine komfortable Option zur Korrektur sind Gleitsichtkontaktlinsen, sogenannte multifokale Kontaktlinsen.

Was versteht man unter multifokalen Kontaktlinsen? So wie eine Gleitsichtbrille ermöglichen multifokale Kontaktlinsen, etwa von CooperVision, in jedem Stadium der Alterssich-



Sowohl bei beginnender als auch fortschreitender Presbyopie sorgen Gleitsichtkontaktlinsen in allen Alltagssituationen für ein gutes Erkennen.

Foto: nicoletaionescu - stock.adobe.co

tigkeit scharfes Sehen im Fern-, Nah- und Zwischenbereich.

Welche Vorteile hat eine Gleitsichtkontaktlinse gegenüber einer Gleitsichtbrille? Multifokale Kontaktlinsen er-

möglichen im Gegensatz zur Gleitsichtbrille beste Sicht in allen Entfernungen, ohne die Kopfhaltung für unterschiedliche Wirkungszonen ändern zu müssen. Zusätzlich bieten sie im Vergleich

zur Brille noch viele andere Vorteile: Kontaktlinsen beschlagen und rutschen nicht - unabhängig von der ausgeübten Aktivität - und sind dadurch die perfekten Begleiter bei Sport und in der

Freizeit. Kontaktlinsen verändern das Aussehen nicht, der „natürliche“ Look wird somit bewahrt. Damit steigern sie das Wohlbefinden, besonders wenn zum ersten Mal eine Fehlsichtigkeit festgestellt wurde und eine Korrektur notwendig wird.

Warum ist bei Gleitsichtkontaktlinsen eine gute Beratung wichtig? Bei der Wahl der geeigneten multifokalen Kontaktlinse spielen die persönlichen Sehansforderungen eine besondere Rolle und die Frage, welchen Anteil das Sehen im Nah-, Zwischen- und Fernbereich bei den alltäglichen Aktivitäten der Kontaktlinsenträgernden hat. Mit anderen Worten: Im Augenoptikfachgeschäft werden die Kontaktlinsen auf die Anforderungen und den Lebensstil des Trägers beziehungsweise der Trägerin abgestimmt - damit die Betroffenen nicht umgekehrt ihre Aktivitäten nach den Kontaktlinsen ausrichten müssen.

GESUNDHEITS-TIPP

Besser schlafen: So beeinflussen Sie Ihre Nachtruhe auf positive Weise

Gut einschlafen und ausgeruht aufwachen klingt so einfach, kann manchmal jedoch eine ganz schöne Herausforderung sein. Dabei ist eine erholsame Nachtruhe enorm wichtig für unsere Leistungsfähigkeit sowie langfristig gesehen für unseren Lebensstil und die Fähigkeit, Stress zu bewältigen. Ein allgemeines Patentrezept gibt es zwar nicht, jedoch können sich bestimmte Verhaltensweisen und Gewohnheiten mehr oder weniger günstig auf das Schlafvermögen auswirken. Diese gilt es herauszufinden und letztendlich zu optimieren, um den für sich idealen Schlafrhythmus zu finden.

Die Schlafumgebung so angenehm wie möglich gestalten
Die Umgebung und Atmosphäre im Schlafraum tragen maßgeblich zu

einem erholsamen Schlaf bei. Folgende Faktoren und Gegebenheiten sollten beim Zubettgehen berücksichtigt werden:

- Geräusche und Lärm möglichst meiden! Idealerweise ist der Schlafraum möglichst ruhig ohne laute oder störende Hintergrundgeräusche aus anderen Räumen. Auch wenn man bei eingeschaltetem Fernseher oder laufendem Radio gut einnicken kann, so ist die Qualität des Schlafes durch den durchgehenden Lärmpegel dennoch beeinträchtigt.



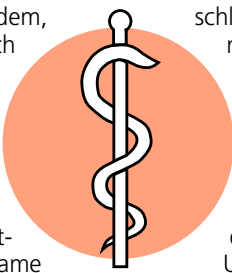
Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken gibt Gesundheitstipps.

- Auf eine angenehme Temperatur achten!
Eine Temperatur von ungefähr 18 Grad wird als sehr günstig für den nächtlichen Schlaf angesehen. Ein abgedunkelter Raum sowie gute Belüftung helfen zusätzlich.
- Kein helles Licht!
Zu helles Licht im Schlafzimmer hält uns wach und kann unseren Schlafrhythmus beeinträchtigen. Idealerweise sollten also Smartphones und andere elektronische Geräte mit hellem Bildschirm aus dem Schlafzimmer verbannt werden.
- Das Bett ist zum Schlafen da!
Das Bett sollte möglichst ein Ort sein, der hauptsächlich zum Schlafen genutzt wird. Sprich, Tätigkeiten wie Essen oder Fernsehen sollten nicht unbedingt im Schlafzimmer und schon gar nicht im Bett stattfinden. Kontra-

produktiv ist es außerdem, vor dem Schlafen noch eine spannende Lektüre zu lesen.

- Bequem muss es sein!
Ausreichend Platz und eine auf die individuellen Bedürfnisse angepasste Matratze ist für die erholsame Nachtruhe sehr wichtig. Eingeschränkte Bewegungsfreiheit oder Geräusche können den Schlaf stören - wie man sich bettet, so liegt man schließlich.

Tipps für eine erholsame Nachtruhe
Es gibt viele Faktoren, die unseren Schlaf maßgeblich beeinflussen, da unser Bewusstsein beim Schlafen nicht komplett ausgeschaltet ist. Das heißt, wir nehmen Lichtreize oder Geräusche unbewusst wahr und wachen im



schlechtesten Fall am nächsten Morgen gerädert und immer noch müde auf. Wenn die Qualität und Dauer des Schlafs langfristig gestört sind, können Schlafstörungen die Folge sein.

Um dies bestmöglich zu vermeiden, müssen ungünstige Faktoren so gut es geht minimiert werden. Auch der Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Stress) kann positive oder negative Einflüsse auf unseren Schlaf haben.

Im Folgenden finden Sie wertvolle Tipps für eine erholsame Nachtruhe:

- Schlafrituale und regelmäßige Einschlafzeiten einführen!
- Stress & Sorgen aus dem Schlafzimmer verbannen!
- Ausreichend Bewegung und Sport können die Schlafqualität

positiv beeinflussen!

- Auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten!
- Kräutertees oder Milch können zu einem erholsamen Schlaf beitragen!
- Tageslicht kann beim Wachwerden helfen.

Bis zu einem gewissen Grad sind Probleme bei Einschlafen oder eine gestörte Nachtruhe normal und kein Grund zur Beunruhigung. Wenn diese jedoch über längere Zeit auftreten man tagsüber müde oder das Wohlbefinden beeinträchtigt ist, sollte ärztliche Hilfe aufgesucht werden.

Sollten Sie weitere Tipps oder Beratung benötigen, kommen Sie gerne zu uns in die Pinguin-Apotheken.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

SCHON GEHÖRT?

Papierfasern werden bis zu siebenmal wiederverwertet.

Weil dies den Holzverbrauch stark reduziert, spielt Altpapier für den Druck eine große Rolle.

Papier hat sieben Leben