

# Schlaf ist wichtig für den Körper

Fünf Fakten für eine „gute Nacht“.

„Du bist nicht du, wenn du müde bist!“ Der Schlaf spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, weiß, warum Schlaf so wichtig für Körper und Geist ist.

**Erholung und Regeneration:** Schlaf unterstützt die Erholung von Körper und Geist: Emotionen werden verarbeitet, Erinnerungen verfestigt und Überflüssiges aussortiert. Während wir schlafen, laufen im Körper verschiedene Vorgänge ab, die zur Regeneration beitragen. Im Schlaf sind mehr Abwehrzellen und Antikörper im Blut vorhanden, weshalb ausreichender Schlaf besonders wichtig ist, wenn wir krank sind.

**Gedächtnisbildung und Lernen:** Während des Schlafens werden die am Tag gesammelten Eindrücke und Informationen im Gehirn verarbeitet. Die Tiefschlafphase dient der Erholung des Gehirns. Es wird angenommen, dass sich Gelerntes in dieser Phase verfestigt. In der REM-Schlafphase (Rapid-Eye-Movement) ist das Gehirn hochaktiv. Wir träumen intensiv und das Gehirn zeigt Aktivität, die der im Wachzustand ähnelt. Schlaf trägt also nicht nur zur körperlichen, sondern auch zur geistigen Gesundheit bei.

**Herzgesundheit und Hormone:** Unser Herz „schläft“ nicht. Allerdings sinken während des Schlafs sowohl Blutdruck als

auch Herzfrequenz, was dem Herzen eine wichtige Erholungsphase bietet. Außerdem hilft Schlaf, den Fett- und Zuckerstoffwechsel zu regulieren, was das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen senken kann. Guter Schlaf reduziert die Freisetzung von Stresshormonen wie Cortisol, die bei Schlafmangel erhöht sind und das Herz belasten. Während des Tiefschlafs werden Hormone freigesetzt, die für die Zellreparatur und das Wachstum wichtig sind.

**Stressabbau und emotionales Gleichgewicht:** Ausreichender Schlaf hilft, Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht zu bewahren. Während des Schlafs werden Stresshormone wie Cortisol reduziert, und unser Gehirn kann sich erholen. Menschen, die regelmäßig schlecht schlafen, sind oft reizbarer und anfälliger für Stimmungsschwankungen oder gar psychische Erkrankungen.

**Gewichtsregulierung und Stoffwechsel:** Schlafmangel kann den Stoffwechsel beeinträchtigen und zu Gewichtszunahme führen. Wenn wir nicht genug schlafen, produziert unser Körper mehr Ghrelin, ein Hormon, das den Appetit steigert, und weniger Leptin, ein Hormon, das den Appetit hemmt. Dies kann zu Heißhunger und übermäßigem Essen führen. Außerdem beeinflusst Schlafmangel den Blutzuckerspiegel und das Risiko für Diabetes.

## GESUNDHEITS-TIPP

# Exklusive Apothekenkosmetik

Grundsätzlich ist die Welt der Kosmetik sehr groß. Sowohl in Super- und Drogeriemärkten, aber auch in der Apotheke gibt es viele verschiedene Anbieter, die allesamt versprechen, die Haut bestmöglich zu pflegen und gut mit Nährstoffen zu versorgen.

In der Apotheke findet man die sogenannte Dermokosmetik. Damit sind Produkte gemeint, die den rein kosmetischen Effekt übersteigen, da sie zusätzlich pharmazeutische und dermatologische Ansprüche der Haut erfüllen müssen. Abgesehen von sehr empfindlicher Haut, eignet sich spezielle Apothekenkosmetik unter anderem bei

- Diabetes
- Psoriasis
- Akne
- Neurodermitis

Exklusive Apothekenkosmetik wird also gezielt für Hautprobleme und Haut mit speziellen Bedürfnissen hergestellt. Die Hautgesundheit und das Lindern von Missempfindungen rücken dabei in den Fokus, gleichzeitig wünschen sich viele Betroffene jedoch, dass die Produkte auch ihren kosmetischen Ansprüchen gerecht werden.

Der wohl größte Vorteil ist eigentlich ziemlich offensichtlich: Da die Kosmetik aus der Apotheke auf die speziellen Bedürfnisse der Haut angepasst ist und auch bei Hauterkrankungen angewendet wird, stehen der gesundheitliche Aspekt sowie die Qualität der Produkte im Vordergrund. Bei den Wirkstoffen wird auf eine hohe Verträglichkeit geachtet, so dass

die Haut nicht zusätzlich irritiert wird. Somit ist fast jedes Hautpflegeprodukt aus der Apotheke dermatologisch getestet oder wurde gemeinsam mit Dermatologen entwickelt.

**Produkte sind dermatologisch getestet:** Apothekenkosmetikprodukte durchlaufen strenge Testverfahren, um ihre Verträglichkeit und Wirksamkeit zu gewährleisten. Diese Tests werden oft in Zusammenarbeit mit Dermatologen durchgeführt, um sicherzustellen, dass die Produkte auch für empfindliche Haut geeignet sind.

**Qualitativ hochwertige Inhaltsstoffe:** Die in Apothekenkosmetik verwendeten Inhaltsstoffe sind in der Regel qualitativ hochwertig und werden sorgfältig ausgewählt. Häufig enthalten diese Produkte aktive Wirkstoffe wie Hyaluronsäure, Retinol oder Vitamin C. Diese bieten wissenschaftlich nachgewiesene Vorteile für die Haut.

**Hypoallergen:** Viele Apothekenkosmetikprodukte sind hypoallergen und minimieren das Risiko von Hautreaktionen und das Verstopfen der Poren. Davon profitieren vor allem Personen mit empfindlicher oder zu Akne neigender Haut.

**Klinisch bewährt:** Die Wirksamkeit von

Apothekenkosmetik wird vorab häufig in klinischen Studien untersucht. Diese Studien helfen, die Vorteile und die Sicherheit der Produkte zu bestätigen und bieten Verbrauchern zusätzliche Sicherheit bei der Anwendung.

Sterile Kosmetika stammen aus dem Bereich der Dermokosmetik und wurden speziell für die Pflege und Behandlung von chronisch-entzündlichen Hauterkrankungen wie zum Beispiel Neurodermitis entwickelt. Hierbei handelt es sich um Pflegeprodukte, die dabei helfen, die Barrierefunktion der Haut zu stabilisieren und Feuchtigkeit in der Haut zu halten.

Aufgrund einer gestörten Hautbarriere entwickeln viele Betroffene oftmals eine Sensibilisierung gegenüber diesen Produkten. Deshalb ist man dazu übergegangen, Kosmetikprodukte zu entwickeln, die mit ganz wenigen Inhaltsstoffen und ohne Konservierungsstoffe auskommen. Um eine Verunreinigung mit Keimen zu verhindern, werden die Produkte in Verpackungen abgefüllt, die luftdicht abschließen.

## WELCHE KOSMETIKA FÜR WELCHES HAUTPROBLEM?

**Akne:** Reinigungsmittel: Verwendet werden sollen milde, nicht reizende Produkte, die überschüssiges Öl und Schmutz entfernen, ohne die Haut auszutrocknen. Zur Behandlung werden Gele oder Cremes empfo-



len, die entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften haben.

Wichtige Wirkstoffe: Salicylsäure, Benzoylperoxid, Retinoide

**Psoriasis:** Produkte, die die Haut intensiv befeuchten und die Barrierefunktion verbessern wie zum Beispiel Feuchtigkeitscremes. Auch milde Peellings, die abgestorbene Hautzellen entfernen, eignen sich gut zur Anwendung.

Wichtige Wirkstoffe: Salicylsäure, Vitamin-D-Derivate

**Rosacea:** Produkte, die ohne aggressive Inhaltsstoffe reinigen oder Formulierungen, die Rötungen reduzieren und die Hautbarriere stärken wie zum Beispiel Lotions.

Wichtige Wirkstoffe: Niacinamid, Azelainsäure

**Ekzeme:** Produkte, die die Hautbarriere wiederherstellen und Feuchtigkeit einschließen und Reinigungsmittel ohne Seife, die die Haut nicht austrocknen

Wichtige Wirkstoffe: Ceramide, Glycerin, Hyaluronsäure

Bei der Auswahl der richtigen Produkte ist es ratsam, sich von einem Dermatologen oder Apotheker beraten zu lassen, um die besten Lösungen für die individuellen Hautbedürfnisse zu finden.

Falls Sie weitere Tipps und Informationen zur Apothekenkosmetik benötigen, kommen Sie gerne zu uns in die Pinguin-Apotheken.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

# Unsere besten Advents- & Weihnachtsreisen

REISEBÜRO GmbH  
**Behrens**

Buchbar auch im Internet:  
**SCAN ME**



Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Code: RB39-6

### 6-Tage Reise



### Kurs Nord zu den Weihnachtsmärkten

Stockholm • Helsinki • Göteborg

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übernachtung an Bord der Fähre Stockholm – Helsinki – Stockholm in 2-Bett-Innenkabinen • 3 x Übern. in Mittelklassehotels • 5 x Frühstücksbuffet • 5 x Abendessen • viel Freizeit zum Weihnachts-Shopping • Fährpassage Puttgarden-Rödby hin und zurück • Fährpassagen Helsingör – Helsingborg hin und zurück

gegen Aufpreis p.P. buchbar:

• 2-Bett-Außenkabinen für 2 Nachtfahrten € 29,-

**Reisetermine:**

• 14.12. – 19.12.2024

pro Person im DZ/DKI  
nur € **769,90**

EZ/EKI-Zuschlag: € 189,-

### 2-Tage Reise



### Weihnachts-Shopping „de Luxe“ in Berlin

Luxushotel „Interconti“ • Stadtrundfahrt

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übernachtung im Luxushotel InterContinental Berlin • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel., Safe • 1 x Frühstücksbuffet • Stadtrundfahrt Berlin mit Reiseleitung am 2. Tag • Freizeit zum Stadt- und Shoppingbummel

**Reisetermine:**

• 30.11. – 01.12.2024

• 07.12. – 08.12.2024

• 14.12. – 15.12.2024

pro Person im DZ  
nur € **159,90**

EZ-Zuschlag: € 79,-

### 3-Tage Reise



### Zauber der 1000 Lichter im Harz

Weihnachtsmärkte Ostharz • Wernigerode • Quedlinburg • Goslar

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übern. im AHORN Hotel • 2 x Frühstücksbuffet • 1 x Abendbuffet am 1. Abend • 1 x Abendessen als Adventsbuffet • 1 x Abendprogramm • 1 x musik. Adventszauber mit Tanzmusik • Ausflug Weihnachtsmärkte Ostharz inklusive Stadtführung Wernigerode und Quedlinburg • Weihnachtsmarkt Goslar • Kurtaxe

**Reisetermine:**

• 04.12. – 06.12.2024

• 11.12. – 13.12.2024

pro Person im DZ  
nur € **289,90**

kein EZ-Zuschlag

### 2-Tage Reise



### Adventsmärkte in Ostfriesland & Weihnachtsmarkt auf „Schloss Dornum“

Weihnachtsmärkte: Aurich • Leer • Wasserschloss Dornum

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übernachtung im Komforthotel in Ostfriesland • 1 x Frühstücksbuffet • 3-Gang-Abend-Menü • Besuch der märchenhaften Weihnachtsmärkte in Leer und Aurich • Besuch des Weihnachtsmarktes auf Schloss Dornum

**Reisetermine:**

• 30.11. – 01.12.2024

• 07.12. – 08.12.2024

pro Person im DZ  
nur € **149,90**

EZ-Zuschlag: € 39,-

### 2-Tage Reise



### Weihnachtsmarkt auf Schloss Bückeburg

Genießerreise inklusive Halbpension

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • Besuch vom „Weihnachtszauber“ aus Schloss Bückeburg inkl. Eintritt mit 5 Std. Freizeit • 1 x Übern. im 4\*-Hotel in Hannover • 1 x Abendessen im Hotel • 1 x Frühstücksbuffet • am 2. Tag Besuch der Weihnachtsmärkte in Hannover

**Reisetermine:**

• 29.11. – 30.11.2024

• 30.11. – 01.12.2024

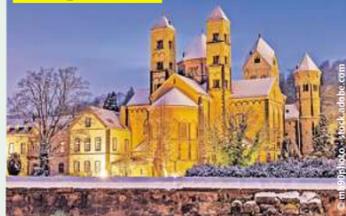
• 06.12. – 07.12.2024

• 07.12. – 08.12.2024

pro Person im DZ  
nur € **179,90**

EZ-Zuschlag: € 39,-

### 5-Tage Reise



### Weihnachten am Rhein-Lahn-Eck

Dausenau • Maria Laach • „Vater Rhein“ • Koblenz

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 4 x Übern. im Wyndham Garden Hotel in Lahnstein-Koblenz • alle Zimmer mit Bad o.DU/WC, Föhn, TV • 4 x Frühstücksbuffet • 1 x Abendessen am 23.12. • 1 x Weihnachtsabendessen • 2 Abendessen am 25.+26.12. • Tanztée am 1. Weihnachtstag • Ausflug Dausenau und Maria Laach mit Reiseleitung • Ausflug „Vater Rhein“ mit Reiseleitung • Stadtführung Koblenz

**Reisetermin:**

• 23.12. – 27.12.2024

pro Person im DZ  
nur € **589,90**

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen. Für Mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Bei Auslandsreisen Personalausweis erforderlich. Falls nicht ausdrücklich erwähnt, sind evtl. Tourismustaxen und Eintrittsgelder nicht im Reisepreis enthalten.

Reiseveranstalter: Reisebüro Behrens GmbH | Riemannstraße 26 | 23701 Eutin  
Telefon: 04521-77937-0 | E-Mail: info@behrens-reisen.de

Beratung & Buchung: ☎ 04521-77937-0