



Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie heute Nacht gut geschlafen? Nein? Dann geht es Ihnen wie 60 Prozent aller Deutschen. Über eine Nacht, in der Sie kein Auge zugemacht haben, müssen Sie sich nun aber nicht gleich Sorgen machen. Die entgangene Müttze Schlaf können Sie einfach nachholen. Wenn Sie allerdings auch schon in den letzten vier Wochen stundenlang vergeblich die Schäfchen gezählt haben und sich tagüber wie gerädert fühlen, haben Sie möglicherweise eine ernstzunehmende Schlafstörung.

Damit wären Sie nicht allein. Jeder dritte erwachsene Bundesbürger leidet darunter. Probieren Sie nicht monatelang alle möglichen Mittel aus, um die ersehnte Ruhe im Bett zu finden. Die überkommt leider nur die wenigsten. Wenn Sie Abend für Abend mit der Erwartung ins Bett gehen, dass Sie sowieso wieder nicht einschlafen oder durchschlafen können, werden Sie erst recht nervös. Ihre Nerven sind angespannt. Selbst das Ticken der Uhr geht Ihnen dann „auf den Wecker“. Und dann ist auch noch Vollmond ...

Suchen Sie die Gründe für Ihre andauernde Schlaflosigkeit nicht nur bei sich selbst. Mögliche Ursachen wie Straßenlärm, zu reichliches Essen am Abend, eine vorübergehende Erkrankung oder die Einnahme von bestimmten Medikamenten können Sie über kurz oder lang abstellen. Nicht selten liegen die Ursachen in einer chronischen Krankheit, die noch nicht diagnostiziert wurde. Hier hilft Ihnen nur ein Gespräch mit Ihrem Arzt.

In dieser Ausgabe des TZ-Gesundheitsmagazins erfahren Sie, was sie selbst tun können, um nicht mehr zu den „Nachtwächtern der Nation“ zu gehören. Tun Sie etwas, damit Sie Ihre Schlafprobleme in den Griff bekommen und wieder traumhaft schlafen können. Denn eines steht fest: Ohne Schlaf und Träume kommt keiner aus. Der Körper braucht diese Auszeit, um neue Kräfte zu schöpfen. Wer nachts nicht zur Ruhe kommt, hat über kurz oder lang mit ernsthaften gesundheitlichen, psychischen und sozialen Problemen zu kämpfen und altert schneller.

Ende dieses Monats wird die Zeit umgestellt. Uns allen wird eine Stunde „geschenkt“. Ich wünsche Ihnen, dass Sie diese Stunde optimal nutzen. Vielleicht einfach dazu, ein bisschen mehr Schlaf zu bekommen.

Ihre

Dr. Leonie Stöhr
Stellvertretende Chefredakteurin

titelthema

Traumhaft schlafen 6-9
So kommen Sie zur Ruhe

meldungen

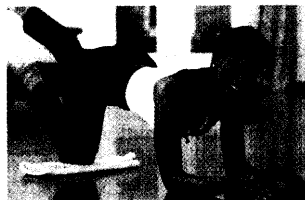
Bohrer im Koffer 4
Zahnärzte beim Hausbesuch

Streitpunkt Potenzmittel 5
Wann Kassen zahlen

gesund leben

Fast-Food oder Früchte 10
Worauf Kinder stehen

Bewahren Sie Haltung 11
Ausgleich für Sitzarbeiter



Gut aussehen 12
Länger jung bleiben

Das Kraftpaket am Morgen 14
Warum Müsli so gesund ist

Lebenslust statt Seelenfrust 14
Die besten Wellness-Tipps

Ohne Jod in Not 15
Wie Sie Erkrankungen der Schilddrüse vermeiden

Gesunder Spaß mit Risiko 16
Inlineskating – aber sicher

So kriegen Sie Ihr Fett weg 17
Gesund abnehmen



medizin & rat

Einmaleins des Arztbesuches 18
Vorbereitet in die Sprechstunde



Neues Schulungsprojekt 18
Neurodermitis-Familien gesucht

Per Mausclick gegen Asthma 19
Training übers Internet

Impfen lassen 20-21
Ohne Grippe durch den Winter

Angriff aus dem Magen 23
Gefährliches Sodbrennen

Osteoporose vermeiden 24
Kampf gegen brüchige Knochen

Gegen Familienstress 25
Wenn Mutter und Kind kuren

Ihr gutes Recht 25
Geld zurück von der Kasse



bunte seiten

Meerschweinchen für Kinder 28
Tipps von Fernsehärztin
Dr. Rolf Spangenberg

Rätsel-seite 29

Promitreff 30
Harald Schmid – der Starkmacher

Impressum 30