

LESEN SIE ONLINE

Krampfadern werden vor allem als kosmetisches Problem wahrgenommen. Ob sie medizinisch bedenklich sind, hängt von ihrer Form ab. Worauf man achten sollte und welche Therapien zur Verfügung stehen, erfahren Sie auf www.minimed.at/krampfadern.

Die Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und ist vor allem für werdende Mütter wichtig, da sie wesentlich zur Entwicklung des Embryos beiträgt. Was die Folsäure sonst noch alles kann und worin sie enthalten ist, darüber lesen Sie auf www.minimed.at/folsaeure.



minimed.at ist ein modernes Gesundheitsportal. Foto: minimed.at

Einsamkeit ist ein Warnsignal

Der gesellschaftliche Wandel bringt häufig soziale Isolation mit sich

(mak). Die Wissenschaft rückt zunehmend Einsamkeit als Hauptfaktor für die psychische und physische Gesundheit in den Fokus. Einsamkeit ist an sich eine gesunde Reaktion, die uns zeigt, dass es uns an sozialen Kontakten mangelt. Bei sozialer Isolation über einen längeren Zeitraum wird dieser Stress jedoch chronisch. Der Körper schüttet kortisonähnliche Stoffe aus, was wiederum das Immunsystem schwächt und zu verschiedenen Erkrankungen führen kann. Außerdem neigen Einsame verstärkt zu Alkohol- oder Drogenkonsum sowie anderen ungesunden Verhaltensweisen.

Einsamkeit macht krank

Das Gefühl des Alleinseins ist allerdings weltweit im Vormarsch und betrifft immer mehr Gruppen von Menschen. Eine davon sind psychisch erkrankte Men-

schon, deren soziale Netzwerke ohnehin meist kleiner sind als die von gesunden Menschen. Auch ältere Leute sind – unter anderem aufgrund geringerer Mobilität oder des Verlustes ihres Partners – eher gefährdet, zu vereinsamen. Jedoch zeigt eine Studie, dass auch Kinder und Jugendliche sich an doppelt so vielen Tagen einsam fühlen wie Erwachsene. Bei dieser Personengruppe spielt oft der Einfluss sozialer Medien eine große Rolle. Acht- bis Zwölfjährige verbringen im Schnitt etwa sieben Stunden täglich mit dem Handy, vor dem Computer oder dem Fernseher. Ihre Zeit mit realen Sozialkontakten beträgt durchschnittlich zwei Stunden pro Tag. Auch das Leben in Großstädten, die spätere Gründung von Partnerschaften oder Ehen sowie die Zunahme von Einzelhaushalten sind Faktoren, die zu Einsamkeit führen



Einsamkeit betrifft oft ältere Menschen. Foto: Burlingham/Shutterstock.com

können. „Jeder Mensch sollte auf mögliche Einsamkeit achten, so wie man Hunger oder Durst beherzigt. Wenn sich jemand einsam fühlt, sollte er direkten Kontakt mit anderen Menschen suchen, das ist das Wesentliche“, macht Günter Klug, Präsident von pro mente Austria, aufmerksam.

HEUSCHNUPFEN?

Similasan
Die natürlichste Sache der Welt



SIMILASANFTE WIRKUNG BEI HEUSCHNUPFEN UND SONSTIGEN ALLERGIEN

- Wirksame Linderung
- Gute Verträglichkeit
- Natürliche Wirkstoffkombinationen
- Für Erwachsene & Kinder*
- Erhältlich nur in Ihrer Apotheke



* Genauere Altersangaben entnehmen Sie bitte der aktuellen Gebrauchsinformation.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker. SIM_2018_170

Warum der Matratzenkauf so schwer fällt

Österreichische Schlafforscher entwickeln Liege-Simulator als Hilfe bei der richtigen Matratzenwahl.

GRAZ „Jeder Mensch ist anders, so viel steht fest“, so Gordon Hengst, der Menschen bei der Auswahl der richtigen Matratze begleitet. Die Wahl der neuen Matratze ist für viele Menschen eine Herausforderung. Das kurze Probeliegen und die Flut an Informationen im Internet erschweren die Entscheidung. „Das größte Risiko beim Matratzenkauf besteht darin, dass sich die Langzeitwirkung einer Matratze erst nach mehreren Wochen wirklich offenbart“, so Hengst.

Forschern aus dem Salzburger Schlafforschungsinstitut Proschlaf war genau dieses Problem ein Dorn im Auge. Die Lösung liegt in einer Liegedruckmessung am eigens entwickelten Liege-Simulator. Dabei werden die körperlichen Gegebenheiten erhoben und danach, in einer dem Körper exakt angepassten Matratze umgesetzt. Dabei ermittelt ein vom Institut geprüfter Schlafberater auch welche Materialien verwendet werden

sollen (Kaltschaum, Naturlatex, Federkern, etc.)

In der Defreggasse 1, Graz bietet Gordon Hengst den vom Institut Proschlaf entwickelten Test kostenlos an. Die so ermittelte Matratze kann auch erworben werden. Ein im Kaufpreis enthaltener Nachbetreuungsservice ermöglicht auch nach dem Kauf Anpassungen, falls nötig.



Gordon Hengst / Schlafberater SchlafOptimal Graz

Termine unter: 0316 - 713 988
oder graz@schlafoptimal.at
Defreggasse 1 | 8020 Graz