Anzeige

Kostenfreie Patienteninformationsveranstaltung

FESTE ZÄHNE
MIT IMPLANTATEN
Wir zeigen es Ihnen.

Dr. Dirk R. Grünewald M.Sc. M.Sc. erläutert Ihnen auf eine leicht verständliche Art und Weise unser Konzept für feste Zähne und Sie erfahren alles über die modernen und einfachen Möglichkeiten zur Behandlung des zahnlosen Kiefers.

Wir erbitten eine Anmeldung unter
0261 973 284 0 oder per E-Mail:
praxis@drgruenewald.de

GRÜNEWALD
Prophylaxe | Implantologie | Ästhetik
... die mit dem Lächeln.

Dr. Cora Grünewald und Dr. Dirk Grünewald M.Sc. M.Sc.
Clemensstraße 4 | 56068 Koblenz
Tel: 0261 973 284 0 | E-Mail: praxis@drgruenewald.de

www.drgruenewald.de
www.fester-zahnersatz-koblenz.de

Schlaf macht fit & hält gesund

Immer mehr Menschen leiden unter Schlafproblemen & Burn-Out. Millionen Deutsche fühlen sich permanent gestresst und erschöpft - Tendenz steigend.
Dabei gibt es ein einfaches Mittel, um die eigenen Akkus wieder aufzuladen: Schlaf. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass für den Erhalt der vollen Gedächtnisleistung, der Zellregeneration und zum Stressabbau ein erholsamer Schlaf unabdingbar ist.
Doch dabei bleibt es nicht. Auch das eigene Aussehen wird durch die Qualität des Nachtschlafs beeinflusst. Wer regelmäßig schlecht oder zu kurz schläft, dem sieht man dies schnell an. Falten und graue Haut sind dann die Regel. Umgekehrt lässt ein gesunder Schlaf den Teint gesünder und die Haut straffer aussehen. Für die Regeneration wichtig sind die beiden Tiefschlafphasen in den ersten 4 Stunden der Nachtruhe, zur Stressbewältigung wichtig sind die Traumphasen (REM) gegen Ende der Nachtruhe.
Häufige Fehlerquellen für schlechten Schlaf sind zu hohe oder zu harte Kopfkissen. Auch zu harte oder weiche Matratzen führen zu Schonhaltungen - wie das Vorziehen der Schulter oder das Überwerfen des Beckens um die Schulter-Beckenzone zu entlasten. Dies führt zu einer seitlichen Verdrehung der Wirbelsäule sowie einer dadurch bedingten Belastung der Bandscheiben. Schmerzen und Fehlhaltungen generieren einen Impuls sich zu drehen, was mit einem kurzfristigen Aufwachen verbunden ist = zerhackte Nachtruhe (Schlaffragmention).
Das heißt: Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Zumindest die Problemquelle „schlechte Bettausstattung" lässt sich leicht beheben. Denn hier hilft meist ein Besuch im nächsten Bettenfachgeschäft. Dort trifft man auf speziell ausgebildete Fachleute für guten Schlaf und richtiges Liegen.

Anzeige

Neu!
Betten-Check bei Ihnen zu Hause!
Schulterverspannungen, Lendenwirbelschmerzen, „steifer Hals" oder Rückenschmerzen?

Beratung bei Ihnen zu Hause auf dem Vitario-Liege-Simulator.

Vereinbaren Sie einen Termin zur Schlafberatung

PIES WohnBedarf
Pankratiusring 25
56154 Herschwiesen
Tel: 0 67 45 - 4 18 98 74
Mo. - Fr. 9 - 17 Uhr
Sa. nach Vereinbarung
www.wohnbedarf-pies.de
INSTITUT PROSCHLAF GEPRÜFT – Zertifizierter SCHLAFBERATER – ÄRZTEZENTRUM SALZBURG (ÄZS)

Vitamin D

Vitamin D – immens wichtig für Knochen, Haut und Immunsystem – wird unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Logisch, dass wir im Winter nachhelfen müssen, wenn wir keine Mangelversorgung riskieren wollen. Vor allem bei Kindern ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D enorm wichtig, da sie im Wachstum einen erhöhten Bedarf haben. Kinder sollten sich daher auch in der kalten Jahreszeit möglichst viel im Freien aufhalten. Bewegung und Sonnenlicht fördern ein gesundes Wachstum. Natürliche Vitamin D-Quellen sind vor allem tierische Fettgewebe und Fischleberöle. Wer Schweinebauch und Lebertran umgehen will kann sich in der Apotheke Vitamin D-Tabletten besorgen. 500 bis 1000 IE (internationale Einheiten) pro Tag sind sinnvoll und helfen, den Winter gesund zu überstehen.
Quelle: Ahorn Apotheke

Anzeige

AHORN APOTHEKE

Wir beraten Sie gerne.
Dorothee Kratz
und das Apothekenteam

– Täglicher Lieferservice –

Lessingstraße 4 · Boppard-Buchholz
Tel. 06742/4845 · kontakt@ahorn-apotheke-buchholz.de