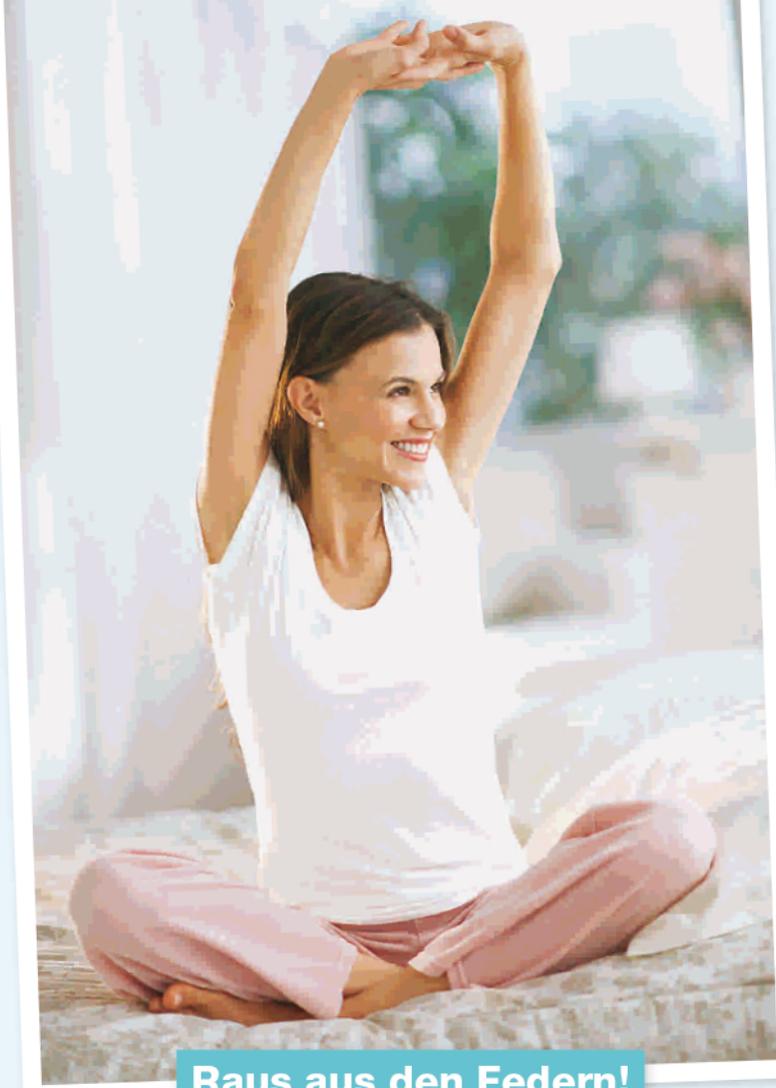


NEUES aus der Apotheke

Augentropfen bieten einen Schutzfilm

Trockenheit, Rötung, Brennen – Augen sind häufig gereizt. Das kann an Bildschirmarbeit liegen, am Fahren im Cabrio oder den Wechseljahren. Augentropfen bilden einen Schutzfilm auf der Hornhaut und befeuchten das Auge nachhaltig (Conisan N Augentropfen).



Raus aus den Federn!

Wachmacher für Morgenmuffel

Gähn, dieser blöde Wecker! Jeden Morgen leiden Spätinsbettgeher und Morgenmuffel unter dem Klingeln der Nervensäge. Muss das sein? Wer morgens schlecht wach wird, gehört in der wissenschaftlichen Disziplin der Chronobiologie zu den „Eulen“ und ist, wie die Waldbewohner, lieber nachts als morgens aktiv.

Doch zum Glück gibt es Tricks, die das Aufstehen erleichtern:

■ **Trick 1: Die Weckzeit vorziehen** Der Wecker soll noch früher klingeln? Das erscheint paradox, hat aber Sinn, denn: Wie gut wir aufstehen können, hängt von der Schlafphase ab, in der wir uns in dem Moment befinden. Klingelt der Wecker jeden Morgen in einer Tiefschlafphase, fallen die Augen sofort wieder zu. Leichter geht das Aufstehen nach einer REM-Phase. Diese zu finden, ist allerdings nicht ganz leicht. Probieren Sie nach und nach verschiedene

Aufstehzeiten, idealerweise nach siebeneinhalb oder neun Stunden Schlaf. Es gibt sogar Schlafphasenwecker: Armbänder, die den unruhigen Körper in einer REM-Phase registrieren und danach zum Wecken vibrieren.

■ **Trick 2: Sport auf der Matratze** Nicht nur umdrehen, wenn der Wecker klingelt! Fangen Sie an, sich zu strecken und zu reckeln. Die Bewegung von Armen und Beinen kurbelt die Durchblutung an, und die Müdigkeit verschwindet.

■ **Trick 3: Kleine Lichtdusche** Licht ist der natürliche Gegner des Schlafhormons „Melatonin“. Lassen Sie, wenn möglich, die Vorhänge über Nacht auf, damit die Morgensonne ins Zimmer scheinen und Sie wachkitzeln kann. Die Alternative: eine Tageslichtlampe mit Zeitschaltuhr oder eine spezielle Lampe, die innerhalb einer halben Stunde langsam heller wird und so den Sonnenaufgang imitiert.

■ **Trick 4: Gute Musik hören** Die gute Laune lässt morgens gern noch auf sich warten. Tricksen Sie sich selbst aus, zum Beispiel mit Ihren Lieblingsliedern. Laut aufgedreht ist an Schlaf nicht mehr zu denken, denn der Rhythmus geht ins Blut und erleichtert es, aus dem warmen Bett zu schlüpfen.

■ **Trick 5: Frische Luft atmen** Sie haben es aus dem Bett geschafft? Prima! Dann stellen Sie sich für ein paar tiefe Atemzüge ans offene Fenster. Die frische Luft versorgt ihren Körper mit Sauerstoff, das macht müde Gehirnzellen munter. Wer es noch eine Spur frischer mag, kann eine Barfuß-Runde durch den Garten drehen. Das Tautreten am frühen Morgen belebt die Sinne.

■ **Trick 6: Die Dusche aufdrehen** Morgenmuffel ziehen es vor, am Abend zu duschen. Doch die Überwindung in der Früh lohnt sich: Rinnt der Wasserstrahl erstmal über den ganzen Körper, ist die Müdigkeit wie weggespült. Besonders effektiv sind Wechsel-duschen oder kalte Güsse nach Pfarrer Kneipp. Anfänger starten mit den Füßen und bauen das Hallo-wach-Programm Tag für Tag weiter aus.

■ **Trick 7: Warmes Wasser trinken** Nach sechs bis acht Stunden Schlaf fehlt dem Körper Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas warmes Wasser – das regt die Verdauung und den Zellstoffwechsel an. Der Körper kann loslegen – und Sie auch!



Wasser macht frisch. Optimal ist es, wenn am Schluss kalt geduscht wird