

Tag der inneren Balance 2017

## Guter Schlaf ist gesund

— Immer unterwegs, immer hellwach, immer bedacht, nichts Wichtiges zu versäumen: Im modernen Leben mit wachsendem Leistungsdruck und multimedialer Vernetzung lockt der Schlafverzicht. Wer kürzer schläft hat mehr Zeit für berufliche und private Aktivitäten, so der Trugschluss. Eine Pressekonferenz zum „Tag der inneren Balance 2017“ jedoch vermittelte die klare Botschaft: Schlaf hat wie Essen und Trinken eine elementare biologische Bedeutung. „Schlaf ist keine Zeitverschwendung!“ resümierte Prof. Ingo Fietze gleich zu Beginn seines Vortrags. „Der Körper braucht Zeit, um nach einem anstrengenden Tag und viel Stress abzuschalten und sich auf den Schlaf einzustellen“, so der Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums an der Charité Universitätsmedizin Berlin. Die Faustregel für alle, die gesund bleiben wollen: Sieben bis acht Stunden sollten Erwachsene – auch im Alter – pro Nacht schlafen. Dieser Zeitraum sei nötig, damit das Gehirn seine Leistungsfähigkeit erneuern und der Organismus sich regenerieren könne, so der Berliner Schlafforscher. Bei jahrelangem sehr schlechtem Schlaf dagegen drohe die Gefahr von Erkrankungen

und geringerer Lebenserwartung. Als eine der Ursachen für Schlafstörungen nannte der Diplom Psychologe Manfred Schedlowski zunehmenden Stress am Arbeitsplatz oder auch hohen Leistungsdruck. Der Geschäftsführende Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie und Verhaltensimmunbiologie an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen erläuterte, welcher – durchaus komplizierte – Prozess im Organismus des Menschen unter Stress stattfindet. So führt die Aktivierung des sympathischen Nervensystems zur Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, sie aktiviert die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse und führt zur Ausschüttung von Kortisol. Schedlowski nannte die Erhöhung des Kortisolspiegels als Indikator dafür, „dass der Mensch unter Stress steht und in seinem psychischen Wohlbefinden beeinträchtigt ist“. In diesem Zusammenhang verwies er auf eine Doppelblindstudie mit 66 gesunden Probanden. Dabei habe sich ein experimentellen aktuellen Stresssituation gezeigt, dass das natürliche Arzneimittel Neurexan® die Konzentration des Stresshormons Korti-



© djd/Neurexan/thx

sol im Speichel statistisch signifikant senke. Der Tag der inneren Balance fand in diesem Jahr bereits zum sechsten Mal statt – traditionell am 10. Oktober. Der Thementag hatte sich zum Ziel gesetzt, das öffentliche Bewusstsein für die gesundheitlichen Auswirkungen von Anspannung und dauerhaftem Stress zu schärfen. In diesem Jahr steht er unter dem Motto: „Schlaf Dich gesund! – Warum erholsamer Schlaf so wichtig ist.“ (gk)

Pressekonferenz „Tag der inneren Balance 2017 – Schlaf Dich gesund! Warum erholsamer Schlaf so wichtig ist“; München, 06. September 2017 (Veranstalter: Heel, Baden-Baden)

Jetzt bewerben

## SilverStar-Förderpreis 2018

— Mit dem SilverStar Förderpreis würdigt das Unternehmen Berlin-Chemie im kommenden Jahr zum siebten Mal ideenreiche und kreative Konzepte zur Unterstützung von Menschen mit Diabetes. In den vergangenen Jahren wurden mit dem SilverStar bereits viele spannende Ideen ausgezeichnet: Preisträger in diesem Jahr war etwa ein innovativer Druckmessstrumpf, mit dessen Sensoren erstmals die Druckbelastung am gesamten Fuß, also nicht nur an der Fußsohle, sondern auch an Rist, Ferse und Knöchel gemessen werden kann. Die erfassten Daten werden von einer Software ausgewertet und können auf Smartphone, Tablet oder PC eingesehen werden. Mit dieser Technologie lassen sich diabetischen Komplikationen am Fuß vorbeugen. Besonders ältere Menschen mit Diabetes sind vom Diabetischen Fußsyn-

drom betroffen. Mit dem Mobilien Wundassistenten kann die Wundbehandlung auch beim Patienten zu Hause professionell durchgeführt werden. Die „Intelligente Tabletendose“ erinnert mit Hilfe eines Armbandes ältere Menschen daran, ihre Tabletten zu den vorgesehenen Zeitpunkten einzunehmen.

Wer ein interessantes Projekt anbietet, das auf die Bedürfnisse älterer Menschen mit Diabetes ausgerichtet ist, kann sich bewerben. Das gilt auch für Personen, die sich getreu dem Motto „Aktiv für ältere Menschen“ engagieren. Egal, ob Gesundheitsprofis oder Angehörige, Freunde, Nachbarn oder selbst Betroffene – jeder ist aufgerufen, sich um den SilverStar 2018 zu bewerben. Die Bewerbungsfrist endet am 31. Dezember 2017. (eb)

[www.silverstar-preis.de](http://www.silverstar-preis.de)

Inkontinenz

## Diskreter Schutz für den Mann

— Ist die Haut bei Inkontinenz ständig dem Kontakt mit Urin ausgesetzt, kann es zu Ausschlag, Ekzemen und Entzündungen kommen. Für betroffene Männer hat Hartmann spezielle Einlagen mit einer antibakteriellen und pH-hautneutralen Verteilerschicht im Sortiment. Die Einlagen Moli-Med® for men protect haben einen geruchsbindenden Ultra-Saugkern, der auch größere Flüssigkeitsmengen schnell und sicher einschließt. Die vollflächige Vliesabdeckung und die an die männliche Anatomie angepasste Form sorgen für einen diskreten Schutz bei hohem Tragekomfort. Die Einlagen werden über einen breiten Klebestreifen in der Unterhose einfach fixiert.

[www.hartmann.de](http://www.hartmann.de)

