

Warum Frauen weniger schlafen

Der „Gender Sleep Gap“: Was die Nachtruhe vieler Frauen stört

VON MARGIT KOUDELKA

Erholsamer Schlaf ist ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit. Er beeinflusst unsere allgemeine Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden. Experten empfehlen Erwachsenen als grobe Richtlinie zwischen sieben und neun Stunden Schlaf pro Nacht. Allerdings ist der individuelle Schlafbedarf abhängig von unterschiedlichen Faktoren wie Alter, Lebensstil, allgemeiner Gesundheit – und dem Geschlecht.

Mehr Bedarf, weniger Schlaf
Studien lassen darauf schließen, dass Frauen um etwa elf Minuten mehr Schlaf benötigen als Männer, ihnen jedoch weniger vergönnt ist, als sie bräuchten. Eine Studie aus Großbritannien ergab sogar, dass Frauen im Durchschnitt



Eine schlechte Schlafqualität kann Gesundheit und Wohlbefinden der Betroffenen erheblich beeinträchtigen.

Foto: Pixabay

drei Stunden weniger schlafen als Männer. Dies wird als „Gender-Sleep-Gap“ bezeichnet.

Was den Schlaf stört
Die Ursache dafür könnte in den komplexeren hormonellen Zyklen der Frau liegen. Die Schlafqualität von Frauen gilt generell als schlechter und jene sind häufiger von Schlafstörungen betroffen. Ihre Tendenz, mehrere Aufgaben gleichzeitig

zu erledigen, kann zu einem erhöhten Stresspegel und damit auch zu schlechterem Schlaf führen. Zudem liegen familiäre und soziale Verpflichtungen nach wie vor vorwiegend in weiblicher Hand, was dazu führt, dass Frauen vermehrt ihre Gedanken mit ins Bett nehmen. Auch Menstruationszyklus, Schwangerschaft und Wechseljahre können die Nachtruhe stören.

Dein täglicher Energie-Boost

Magnesium von Pure Encapsulations® liefert dir frische Energie für deine Ziele, in geprüfter Qualität und ohne unnötige Zusätze.

Bis zu 5 Euro Rabatt
Im März gibt es beim Kauf von Magnesiumcitrat und -glycinat von Pure Encapsulations® in der Apotheke 3,- € Rabatt* auf 90 Kapseln und 5,- € Rabatt* auf 180 Kapseln. WERBUNG



Eine Unterstützung, die dir gut tut
Pure Encapsulations®

*Keine Barabläse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gilt auf den günstigsten Preis der letzten 30 Tage.

Damit Schlafen nicht zur Qual wird!

+ Melatonin
Verkürzt die Einschlafzeit

+ Hopfen, Passionsblume, Lavendel, Kamille
Sorgen für Beruhigung und Entspannung

Jetzt **-2 €**
Kennenlern-Rabatt*



Dr. Fischer
Ihr Tonika Spezialist

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Gute Nacht!

Qualität aus ÖSTERREICH



Im März und April 2025 erhalten Sie beim Kauf einer Flasche Schlaf-Tonikum plus Dr. Fischer 200 ml einen Kennenlernrabatt von € 2,-. Nur in teilnehmenden Apotheken und solange der Vorrat reicht.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



Meist führt eine ungesunde Lebensweise zu Übergewicht. Foto: Pixabay

Übergewicht gilt als das neue Rauchen

Laut Statistik Austria sind knapp 35 Prozent der Menschen über 15 Jahre übergewichtig, haben also einen Body-Mass-Index (BMI) von 25 oder mehr. Als adipös gelten Menschen mit einem BMI ab 30. Der BMI errechnet sich durch Körpergewicht in Kilogramm, geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat. Fettleibigkeit gilt mittlerweile als das neue Rauchen, denn Untersuchungen ergaben, dass krankhaftes Übergewicht in etwa so schädlich ist wie das Rauchen von zehn Zigaretten pro Tag. Es kann viele Erkrankungen verursachen. (mak)

Der Osteoporose

Jede dritte Frau in den Wechseljahren ist von Osteoporose betroffen. Rechtzeitige Vorsorge kann Leid ersparen.

Viele gehen davon aus, dass die Knochen im Erwachsenenalter (also nach der Wachstumsphase) einfach „fertig“ sind. Was den wenigsten bewusst ist: Unser Skelett bleibt ein Leben lang ein aktives, lebendiges System, das ständig umgebaut und erneuert wird. Verantwortlich dafür sind knochenauf- und knochenabbauende Zellen, die sich im Bestfall gegenseitig ergänzen. Das ist grundsätzlich von Vorteil – zum Beispiel, wenn man an den Heilungsprozess des Knochens nach einem Bruch denkt. Es kann jedoch auch ein Nachteil sein. Nämlich dann, wenn die knochenabbauenden

Zellen die Überhand gewinnen. Die Folge: Die Knochendichte nimmt ab und das Risiko eines Bruches steigt. Diagnose: Osteoporose.



„Calcium, Vitamin D3 und Vitamin K2 als Schlüssel zu starken Knochen: Das stimmt nur zur Hälfte.“

Foto: privat

BETTINA WENDL

Achtung im Wechsel

Osteoporose, also der schleichende Verlust von Knochensubstanz, betrifft rund 500.000 Menschen allein in Österreich. Die Dunkelziffer dürfte weit höher liegen. Besonders gefährdet sind Frauen ab der Menopause. Der Grund: Der Rückgang des Hormons Östrogen, das normalerweise den Knochenabbau hemmt. Wird weniger davon produ-

ziert, wird mehr Knochenmasse ab- als aufgebaut. Die Knochendichte nimmt rasant ab, die Gefahr für Brüche steigt. Risikofaktoren wie Rauchen oder die Einnahme bestimmter Medikamente (etwa Kortison oder Magenschutz) beschleunigen das zusätzlich. Die gute Nachricht: Wer früh handelt, kann sich später viel Leid ersparen.

Calcium & Vitamin D

Gynäkologin Bettina Wendl weiß: „Lange Zeit galt: Calcium, Vitamin D3 und Vitamin K2 sind der Schlüssel zu starken Knochen. Das stimmt – aber nur zur Hälfte. Denn unser Skelett besteht nicht nur aus mineralischen Bausteinen wie Calcium, sondern zu 40 Prozent aus 'vernetzenden' Elementen wie Kollagen, Elastin und Glykosaminoglykanen. Diese Stoffe sorgen für die Elastizität und Stabilität der Knochen. Fehlen

Gedächtnis stärken,
Cholesterin senken!



Vertrauen
Sie der Kraft
von Lecithin.

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Der Wechsel von Kälte und trockener Heizungsluft führt bei vielen Frauen zu einem verstärkten Trockenheitsgefühl im Intimbereich. Foto: Panthermedia

Einfluss der Jahreszeit auf die weiblichen Intimzone

Der Frühling naht, die Temperaturen steigen. Das dürfte vor allem Frauen erfreuen, die von einer „Winter-Vagina“ betroffen sind. Dieser Begriff wurde vor ein paar Jahren von einer britischen Hebamme geprägt und umschreibt Trockenheit und Irritationen im Intimbereich, die durch geringe Luftfeuchtigkeit in beheizten Innenräumen und häufig unzureichende Flüssigkeitszufuhr verursacht werden. Tatsächlich können

solche Faktoren im Winter zu einem Gefühl des Unbehagens in der Intimzone führen. Diese Effekte betreffen jedoch eher die äußeren Bereiche und nicht die Vaginalschleimhaut selbst. Die „Winter-Vagina“ ist also kein medizinisch anerkanntes Phänomen. Wer tatsächlich unter vaginaler Trockenheit leidet, sollte dies nicht auf die Jahreszeit schieben, sondern besser einen Apotheker oder Arzt konsultieren. (mak)

Die Schlüsselblume gegen den Husten



Foto: Pixabay

Sie zählt zu den ersten Frühlingsboten und erfreut nach dem grauen Winter das Auge des Betrachters: die Echte Schlüsselblume. Sie ist jedoch nicht nur hübsch, sondern hat es auch in sich. Die Schlüsselblume enthält vor allem in den Wurzeln sowie in den Blüten sogenannte Triterpensaponine. Diese helfen bei erkältungsbedingtem Husten, den Schleim zu verflüssigen und abzu husten. (mak)

vorbeugen

sie, können die Knochen zwar dicht, aber gleichzeitig auch spröde sein – man denke etwa an Gips“.

Neueste Erkenntnisse zeigen: Diese vernetzenden Stoffe kommen auch in der Natur vor – und zwar in der Eierschalenmembran. Dort helfen sie, dass aus einer weichen Hülle innerhalb weniger Stunden eine feste Schale wird – ein Prinzip, das auch für unsere Knochen entscheidend sein kann.



Neue Prophylaxe-Generation
Neue Präparate am Markt nutzen bereits dieses Wissen und kombinieren die klassischen Wirkstoffe Calcium, Vitamin D3 und Vitamin K2 mit diesem Knochenstrukturkomplex aus der Eierschalenmembran. So sorgen sie dafür, dass die Knochen nicht nur dichter, sondern auch stabil werden. Wer Osteoporose bestmöglich vor-

Knochen brauchen gutes „Futter“ und Krafttraining.

Foto: Panthermedia

beugen möchte, setzt also am besten auf eine solche Mehrfach-Kombination. Zusätzlich empfiehlt sich Krafttraining (beispielsweise mit Hanteln). Denn regelmäßige körperliche Belastung signalisiert dem Knochen, dass er stabil bleiben muss.

Entschlacken: Mythos oder ein echter „Frühjahrsputz“?

Vor allem in der Fastenzeit werden zahlreiche Entschlackungs- oder Detox-Kuren angepriesen. Sie sollen Schadstoffe, die durch ungesunde Kost, Umweltschadstoffe oder Genussmittel in den Körper gelangen, wieder entfernen. Das Wort Schlacke stammt eigentlich aus dem Hüttenwesen und bezeichnet Rückstände, die bei Metallverarbeitungsprozessen entstehen. Tatsächlich nimmt der Mensch laufend gewisse Mengen an Giftstoffen auf. Allerdings verfügt der Körper

über Entgiftungsorgane, allen voran Leber, Niere und Darm. Die Leber wandelt giftige in ungiftige Stoffe um. Giftige Substanzen werden umgebaut, in einen speziellen Teil des Blutkreislaufes abgegeben und über die Niere oder den Darm ausgeschieden. Beispielsweise werden so Harnstoff, Medikamente und Gifte abgebaut und ausgeschieden. Die Thesen der Entschlackung halten nach aktuellem Forschungsstand keiner wissenschaftlichen Betrachtung stand. (mak)

Dr. Böhm®

ALLES FÜR FESTE KNOCHEN

NEU

Nahrungsergänzungsmittel

Osteoporose: Knochenbruch-Risiko reduzieren*

Mehr als nur Calcium und Vitamin D – die Dr. Böhm® Knochendichteformel sorgt mit ihrer innovativen Zusammensetzung für starke Knochen.

- ✓ Ovomet®-Struktur-Complex aus der Eierschalenmembran
- ✓ Stoßfestigkeit des Knochens
- ✓ Nur 1 täglich

Ihr Trainingsprogramm für starke Knochen:

*Calcium und Vitamin D helfen, den Verlust von Knochenmineralien bei Frauen nach der Menopause zu reduzieren, wodurch das Risiko osteoporotischer Knochenbrüche sinkt.

Bye bye Scheidentrockenheit!

Erhältlich in der Apotheke!

Beachten Sie die Gebrauchsinformation dieses Medizinprodukts und fragen Sie bei Bedarf Ärztin oder Apothekerin. Vorübergehend leichtes Brennen nach dem Auftragen ist selten, aber möglich. gynial.com/hydrosanta 413N/1022024

Endlich gibt es Augentropfen, die bis zu 12 Stunden wirken.

Rohto® Dry Aid® Augentropfen sind augenschonend und darauf ausgerichtet, die Eigenschaften des natürlichen Tränenfilms nachzuahmen.

Eine schnelle Besserung ist spürbar
In einer kürzlich durchgeführten Anwenderstudie fanden 93% der Befragten, dass Rohto® Dry Aid® Augentropfen schnell wirken, und 73% stimmten zu, dass Rohto® Dry Aid® Augentropfen ihre „trockenen“ Augen

innerhalb von 60 Sekunden linderten.** Darüber hinaus haben Studien gezeigt, dass die Besserung mit fortgesetzter Anwendung zunimmt, da Rohto® Dry Aid® Augentropfen den natürlichen Tränenfilm stabilisieren, indem sie ihn befeuchten und wiederherstellen.***

Einfache Anwendung
Die frei bewegliche Flaschendüse ermöglicht, die richtige Menge an Augentropfen aufzutragen, egal in welchem Winkel die Flasche gehalten wird.

www.rohto.at

Intensive Linderung trockener Augen. In Ihrer Apotheke.

*Source: Euromonitor International Limited: top 3 brand per Consumer Health 2024ed, retail value sales, 2023 data. **Independent consumer user trial, Autumn 2020 – 107 respondents. ***Clinical Ophthalmology 2017;11 1883-1889 Originally published by adapted and used with permission from Dove Medical Press Ltd. Medizinprodukt, PZN 5816982, ROHT-045-25/1/25022025. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.