

Schlafen, wenn das Baby schläft: Frischgebackene Mamas sollten jede Möglichkeit zum Ausruhen nutzen.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/KANAWA_STUDIO

Zwischen Babyglück und kleinen Blackouts

GESUNDHEIT „Stilldemenz“ – wenn junge Mütter nach der Geburt vergesslich sind

IM NORDWESTEN/DJD – Der Autoschlüssel landet im Kühlschrank, der nächste Arzttermin ist plötzlich aus dem Gedächtnis verschwunden – und wie hieß noch gleich die neue Nachbarin? Mehr als 80 Prozent aller werdenden und stillenden Mütter kennen dieses Gefühl nur zu gut. Die umgangssprachlich sogenannte „Stilldemenz“ sorgt bei vielen Frauen nach der Geburt für Konzentrationsprobleme und kleine Blackouts. Tatsächlich weisen Untersuchungen darauf hin, dass sich Kurzzeitgedächtnis und räumliches Erinnerungsvermögen in dieser Lebensphase verändern können.

Keine echte Demenz

Beunruhigend ist das meist nicht, denn Stilldemenz ist eine völlig natürliche Reaktion des Körpers auf eine außergewöhnliche Lebensphase. Das Gehirn schaltet dabei nicht einfach ab, sondern richtet sich gezielt neu aus. In Regionen, die für mütterliche Motivation und Emotionsverarbeitung zuständig sind, nimmt das Gehirnvolumen sogar zu. Der Fokus verlagert sich auf das kleine Baby. Ein wichtiger Faktor ist zudem der Schlafentzug. Schlafforscher Prof. Jürgen Zulley erklärt: „Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig Schlaf abbekommt, ist tagsüber nicht mehr so leistungsfähig.“

Gezielte Unterstützung

Nach etwa einem Jahr normalisiert sich dieser Zustand jedoch in der Regel wieder. In der Zwischenzeit ist es wichtig, dass frischgebackene Mamas sich selbst gezielt unterstützen. Wie eine Meta-Analyse mit über 46.000 Teilnehmern zeigt, kann eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, insbesondere Folsäure, zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitragen. Ein Nahrungsergänzungsmittel wie der Vitamin B-Komplex Pflüger Pur kann daher in Phasen erhöhten Bedarfs – etwa während Schwangerschaft und Stillzeit – eine sinnvolle Ergänzung sein. Es liefert Folsäure und sieben weitere essenzielle B-Vitamine, ergänzt durch Cholin und Inositol.

Tipps für den Alltag

- Notieren statt merken: Post-its und ein gut gepflegter Kalender helfen, den Überblick zu behalten.
- Feste Ablagen schaffen: Schlüssel, Geldbeutel und Co. sollten immer am gleichen Ort liegen.
- Ausgewogen essen: Viel frisches Gemüse, Obst, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse und mageres Fleisch liefern dem Körper und dem Köpfchen wichtige Nährstoffe. Ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel kann den erhöhten Bedarf in dieser Phase gezielt decken. Auf Anbieterseiten wie www.pflueger.de gibt es mehr Informationen dazu.
- Entlastung einplanen: Schlafen, wenn das Baby schläft und Hilfe annehmen, ohne schlechtes Gewissen zu haben.

MMW.. 35 Jahre
MÖBEL · MARKT · Wardenburg II



NEUHEIT!
Der mobile TV-Sessel
mit Akku (ohne Stromkabel), kein stolpern, Bewegung des TV-Sessels selbst mit Person kinderleicht möglich! Taschenfederkern, Kopf- und Rückenteil separat verstellbar. Aufstehhilfe, Belastung bis 130 kg, anthrazit
1.699 €

Hochw. Senioren-Garnitur

3,2,1, Federkern, mit Ohrenbacken, versch. Stoffe, reduziert auf
3.999 €

Hochw. Senioren-Garnitur

3,2,1, Federkern, versch. Stoffe, reduziert auf
3.249 €

Hardenbergstr. 5 + 6 · 26203 Wardenburg · Telefon 0 44 07 - 22 54
Mo. bis Fr. 14 – 18 Uhr, Sa. 9 – 13 Uhr
Wir liefern und montieren auch oder verleihen kostenlos unseren LKW und PKW-Kombi!

ADVENT 2026 Schmitz Reisen 04491/934890

Erzgebirge 4-T € 199,-
Dresden m. Striezelmarkt / Erzgebirge Spielzeugdorf Seiffen m.Schauwerkstatt, Annaberg m. Orgelkonzert / Musikabend
26.-30.11. /10.-13.12.

Kolberg 4-T € 199,-
1x 0,33 Bier oder Glas Wein täglich zum Abendessen 3x Kaffee und Kekse, Ausflüge Weihnachtsmarkt Danzig, Stettin
3.-6.12. /9.-12.12.

Riesengebirge 5-T € 209,-
Breslau Weihnachtsmarkt, Trautenau m. Weihnachtsschmuckmanufaktur Burg Jilemnice mit bewegender Krippe, Schwimmbad
6.-10.12.

Pforzheim 4-T € 279,-
Mercure Hotel in Pforzheim Ausflug Weihnachtsmarkt Karlsruhe und Pforzheim, STRAßBURG mit Weihnachtsmarkt und Flammkuchen unbegrenzt
27.-30.11. /10.-13.12.

Inkl. Busfahrt, HP, Unterkunft 3*/Extra Ez-Zuschlag, Ausflüge, Ortstaxe
Veranstalter: RTS Travel s.r.o., Komenskeho 19, Karlovy Vary

EISKÖNIG
TIEFKÜHLDISCOUNT
Angebote gültig vom 19.10. – 31.10.2026

Ab sofort finden Sie unsere Angebote auch unter www.eiskoenig.eu

Langenhof 23b · 26160 Bad Zwischenahn
Mo.–Fr. 9–18.30 Uhr · Sa. 9–16 Uhr
So. 13.00 – 18.00 Uhr
Raiffeisen Str. 30 · 26180 Rastede
Mo.–Fr. 9–19 Uhr · Sa. 9–17 Uhr
Meinardusstr. 20, 26655 Westerstede
Mo.–Fr. 9–19 Uhr · Sa. 9–18 Uhr

Gänsebrust 950 g - 1.200 g (kg = 12,49 €) Markenware 12.49/kg

Gänsekeulen 850 g - 950 g (kg = 12,49 €) Markenware 12.49/kg

Surimi Sticks 150 g (kg = 6,67 €) Markenware 1.00


Vanille Eis Schale 1.800 ml (l = 1,11 €) Original Langnese 1.800 ml 1.99


Oldenburger Grünkohl 1.500 g (kg = 1,86 €) Elo je 2.79

Oldenburger Steckrübenstreifen 1.500 g (kg = 1,86 €) Elo


Mini Donuts 4er Praline, Dark Cherry 4 x 24 g (kg = 10,42 €) Markenware 1.00


Chicken Wings 600 g (kg = 4,98 €) Markenware 2.99


Lachsfilet Portionen 4 x 100 g (kg = 22,48 €) Markenware 8.99


Vital+Fit Brötchen 17 x 60 g (kg = 4,89 €) Markenware 17 Stück 4.99





AKTION 6 für 10.–
Calluna Herbstheide
winterhart, verschied. Farben, 10,5 cm Topf. Stück 1.99


AKTION 3 für 7.50
Scheinbeere
winterhart, rote Beeren, 10,5 cm Topf. Stück 2.99


AKTION 3 für 5.–
Mini-Alpenveilchen
verschied. Farben, aus eigener Gärtnerei, 10,5 cm Topf. Stück 1.99


AKTION 12 für 6.99
Viola Hornveilchen
verschied. Farben, 9 cm Topf.
Stück 0.69


AKTION Stück ~~24.99~~ 19.99
Weihnachtskugeln Mix
100-teilig, in vielen Farben, Ø 4 cm, Ø 6 cm und Ø 8 cm.


AKTION Stück ~~17.99~~ 14.99
Tannengirlande Winterberg
Ø 30 cm, 270 cm Länge.


AKTION 30 % Rabatt
30 % Rabatt auf **alle** winterharten Ziergräser.



AKTION Stück ~~19.99~~ 16.99
Lichterkette 768 LED
Cluster Light, Classic warm, 4,5 m Länge.

MO–SA 9–18:30 UHR
SONNTAGS GEÖFFNET

VISBEK SA 9–14 Uhr Ahlhorner Str. 25 – 29
WILDESHAUSEN SO 14–17 Uhr Westring 1
VECHTA SO 14–17 Uhr Oldenburger Str. 122
STUHR SO 10–13 Uhr Varreler Landstr. 31
BAD ZWISCHENAHN SO 11–17 Uhr Mühlenstr. 5–7
OLDENBURG SO 14–17 Uhr Oldeweg 4
EMDEN SO 14–17 Uhr Württemberger Str. 12

MELDE DICH ZUM NEWSLETTER AN!

© Blumen Ostmann GmbH, Fotos: Intratuin | Sonntags nur Verkauf von Blumen und Pflanzen in kleinen Mengen! Gültig vom 17.10. bis 23.10.26