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.



In der Stillzeit haben viele junge Mütter mit Gedächtnisproblemen zu kämpfen.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/VALERIIA SIVAKOVA

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 Körper und 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.

Stellenmarkt

Friseur*in auch Meister*in
für Salon TOP HAIR in Edewecht gesucht.
Bewerbung unter
Tel.: 0172 4390688
(Herr Heller)

Nordwest SONNTAGSBLATT
Sie suchen Verstärkung?
Unser Stellenmarkt ist unschlagbar günstig!
Interessiert?
E-Mail: jobs@nwzmedien.de

Die Stadt Brake (Unterweser) sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

BRAKE Unterweser

eine/einen
Schulsekretärin/Schulsekretär (m/w/d)
(EG 6 TVöD, unbefristet in Teilzeit mit 20 Stunden/Woche)
sowie zwei
Hauswirtschaftskräfte (m/w/d)
für die städt. Kindertagesstätten und/oder Grundschulen
(EG 2 TVöD, unbefristet in Teilzeit mit 15-20 Stunden/Woche)

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.brake.de.

Bewerben Sie sich bitte per Post oder E-Mail bis zum 28. Juni 2026!
Stadt Brake (Unterweser), Personalabteilung, Schrabberdeich 1, 26919 Brake (Unterweser), personalamt@brake.de

EVANGELISCHES ALTENZENTRUM WESTERSTEDE gemeinnützige GmbH

Das Ev. Altenzentrum Westerstede ist eine Einrichtung der stat. Seniorenbetreuung im Herzen der Kreisstadt Westerstede.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine Pflegehilfskraft (w/m/d)

Wir bieten:
- einen unbefristeten Arbeitsplatz
- eine attraktive Vergütung nach Tarifvertrag TV-DN
- Schicht-, Nacht- und ggf. Kinderzulagen
- eine Jahressonderzahlung
- eine zusätzliche Altersversorgung
- weitere Sozialleistungen nach TV-DN
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an das
Ev. Altenzentrum Westerstede gGmbH
Grüne Str. 10, 26655 Westerstede oder info@altenzentrum-wst.de

Handwerkliche Arbeiten

DachsanierungsTeam
Dachdecker hat Termine frei!
Dachcheck inkl. Regenrinnenreinigung für nur **39,90 €**.
Reparaturen aller Art an Steil- und Flachdächern zur sofortiger Ausführung möglich.
Erreichbar unter ☏ 0152-04171936
info@dachsanierungsteam.de
www.dachsanierungsteam.de

FENSTER TÜREN TERRASSENÜBERDACHUNGEN
Energiesparfenster
WEMKEN WIEFELSTEDE GmbH
Hollener Str. 4
Mo. - Fr. 9 - 12 Uhr
und 14 - 17 Uhr
Tel.: 04402-60493
Fax: 04402-60669

********* **Gut & günstig** *********
Maler u. Bodenverleger. Noch freie Termine. ☎ 0174/6986189

Gelernter Maler bietet seine Dienste an: Streichen, Tapezieren, Lackieren usw. Rufen Sie mich an: 0157-53698571.

1a Alles für's Dach - Meisterbetrieb Zimmerei, Innenausbau, Dachfenster, Jens Bruns, Sandkrug. ☎ 0170/7334545

Stellengesuche

Benötigen Sie (Senioren) Hilfe im Alltagsgeschehen, Unterstützung im Haushalt, Einkaufen, Begleitperson oder einfach nur Unterhaltung? Ich biete 2-3 Stunden, 1x wöchentlich vor- oder nachmittags. Bin weiblich, deutsch, Ende 60. Wenn Sie in OL oder näherer Umgebung wohnen, rufen Sie mich gerne an: ☎ 0172/5856312

Kamine und Öfen

Kaminholz Buche, Eiche, Birke, Erle, trocken/frisch. ☎ 0174/1902005

Kaminholz trocken abgesiebt, Buche, 135 €, Eiche Birke Erle 125 €, Nadelholz 85 €, ☎ 0173/8256550 oder ☎ 04222/8254

Alles für den Garten

30 m³ Hackschnitzel abzugeben. ☎ 04454/1217

Ab sofort Baum-, Strauch- und Heckenschnitt inkl. Abtransport direkt vom Fachmann, Angebot kostenlos. ☎ 0152/09984214 oder 04486/921446

Ab sofort kostenfr. & unverbind. Angebot anfordern! Pflasterarb., Zaunmontage sowie Gartenneu- & Umgestaltung, direkt vom Fachmann ☎ 0152-09984214 od. 04486-921446

Garten-Neuanlage, Gartengestaltung, Baumfällung, Pflasterarb., Zaunbau/Rep., Kanalarb., ☎ 04403/9100080.

Pflasterarbeiten, ☎ 04403/9100080.

Baumwurzel Entfernung.
ich fräse Ihre störenden Baumwurzeln einfach raus. Info, F Schmahlfeldt ☎ 01782728762

Dies und Das

! Achtung ! Zahle Höchspreise für Edelmetalle aller Art:
Gold, Silber, versilberte und vergoldete Gegenstände, Zinn, Schmuck, Edelsteine, Bernstein, Granat sowie Bestecke und Tafelsilber
Gesucht werden außerdem: Uhren, Münzen, Antiquitäten und Kunst Musikinstrumente, Akkordeons, Figuren, Bilder, Gemälde, Porzellan, Bronzefiguren, Modeschmuck, Messing-Artikel und vieles mehr!!!
Dringend gesucht wird Modeschmuck und D-Mark Münzen!
!!! Ich garantiere eine faire, ehrliche Bewertung und sofortige Barzahlung !!!
Schmuck wird nicht nur zum Schmelzpreis angekauft!
Valentino – Ihr Ansprechpartner für den seriösen Ankauf von Wertgegenständen ***0163 8588903***

Werksverkauf Plissee und Fliegengitter
Super Preise.
Tel.: 0 44 03 - 93 94 76
oldenburgersonnenschutzsysteme.biz

Kaufe Rares für Bares: Bilder, Porz., Puppen, Briefm., Pelze, Münzen, Möbel, Schmuck. Alles anbieten. ☎ 0174 / 1726461

Märklin- Modelleisenbahner sucht Loks, Wagen u. div. Zubehör, auch defekt. Tel: 0152 - 52145927

Tiere und Zubehör

Australian Shepherd Welpen abzugeben, geb. 10.3.26 reinrassig. Gechipt, geimpft, entwurmt. Handy: ☎0151/72350290

Touristik und Reise

Urlaub auf Norderney, FeWo/2 Personen Schwimmbad & Sauna im Haus. www.Ferienwohnung-Norderney-Dünenrose.de ☎ 02502/7854 oder 0171/2840124 Buchungslücke 10.-17.06. und 27.06.-11.07.

Gesundheit, Wellness und Esoterik

Anonyme Alkoholiker in Oldenburg, Kontakt-Telefon: 0441/19295, E-Mail: aa-oldenburg@anonyme-alkoholiker.de



Würdesäule.

Aufrechter durchs Leben gehen dank Bildung.
brot-fuer-die-welt.de/bildung

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Mitglied der actalliance