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.

Anzeige

Karl Röll GmbH

Autohaus Karl Röll

Auch mit 66 Jahren noch innovativ unterwegs

Anzeige

Zufriedenheit der Kunden hat Priorität

SERVICELEISTUNGEN Rundum-Pakete im Fahrzeughandel und bei den Werkstattleistungen

VON ROLF BULTMANN

NORDENHAM – Das Autohaus Röll im Nordenhamer Stadtteil Atens ist ein autorisierter Mercedes-Benz Pkw- und Transporter-Service, Mercedes-Benz EQ-Service und Mitsubishi-Servicepartner. Weiter ist das Autohaus in das ELN-Mehrmarkencenter-Programm eingebunden. Kunden wird die gesamte Abwicklung von der Bestellung bis zur Auslieferung sowie die anschließende Betreuung in der leistungsfähigen Werkstatt angeboten.



Im vor 66 Jahren gegründeten Autohaus Röll an der Atenser Allee wurden in den vergangenen zwei Jahren erhebliche Renovierungs- und Modernisierungsmaßnahmen vorgenommen.

BILD: ROLF BULTMANN

Mehrmarkencenter erfüllt Wünsche

Im Bereich des Fahrzeughandels verkauft die Karl Röll GmbH Jungwagen und gepflegte Gebrauchte des Herstellers Mercedes-Benz, einschließlich Transporter, sowie auch Neuwagen anderer Fabrikate. Dank eines Verbundes kann der Kunde unter zigtausend Angeboten sein Wunschauto finden. In der Ausstellung ist stets eine ausgezeichnete Auswahl bester Gebrauchtwagen vorrätig.

Regelmäßige Inspektionen gewährleisten einen einwandfreien Betrieb des Fahrzeuges und erhalten seinen Wert. Deshalb bietet das Familienunternehmen Röll in seiner Werkstatt ein optimiertes Inspektionssystem auch für Transporter sowie kleinen und mittleren Wohnmobilen an. Dort hat der Kunde auch die Möglichkeit, sein Fahrzeug zur Abgas- und zur Hauptuntersuchung vorführen zu lassen. Auf Wunsch wird das Fahrzeug abgeholt und zurückgebracht.

Originalteile der Hersteller

Bei Reparaturen wird ein Rundum-Service vorgehalten. Vom Abschleppdienst bis zur Anlieferung nach Fertigstellung: Die Firma Röll kümmert sich um das Fahrzeug. Die Behebung von Unfallschäden und der Ersatz von Verschleißteilen wird ausschließlich mit Original-Herstellerteilen nach Markenvorgaben fachgerecht ausgeführt.

Das Autohaus Röll verfügt zudem über einen eigenen Reifendienst und einen Zubehörshop. Dort findet der Kunde alles von der Schneekette bis zum Spoiler, vom Kindersitz bis zur Anhängerkupplung.

„Wir beraten unsere Kunden kompetent bei allen Fragen rund um das Fahrzeug. Durch ständige Weiterbildungen sind wir immer auf dem neusten Stand der Technik und bieten umfangreiche Dienstleistungen rund um die Themen Reparatur, Unfallinstandsetzung, Wartung, Inspektion und Kundendienst. Die Zufriedenheit unserer Kunden liegt uns am Herzen“, verspricht Inhaber und Geschäftsführer Kay Röll.

Wir gratulieren recht herzlich und wünschen weiterhin viel Erfolg!
04731 4444
TAXI-EHMEN
26954 Nordenham · Peterstraße 32

FECHNER
Stahl- u. Metallbau GmbH
Herzlichen Glückwunsch zum 66-jährigen Jubiläum!
www.fechner-stahlbau.de

Allianz
Torsten Lässig
Allianz Generalvertreter
Marktstr. 29
26954 Nordenham
0 47 31.95 10 80
torsten.laessig@allianz.de
laessig-allianz.de
Glückwunsch zum Firmenjubiläum!
Wir gratulieren zu den erreichten Erfolgen und freuen uns auch weiterhin auf eine erfolgreiche und vertrauensvolle Partnerschaft.
Ihre Allianz Bürogemeinschaft in Nordenham

Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum und auf viele weitere erfolgreiche Jahre!
Elektro Schäfer
...ständig unter Strom
Neptunstraße 14 | 26954 Nordenham
www.elektro-schaefer-nordenham.de
Telefon: 04731 - 951090

DEINE WESERMARSCH LEBENSWERT
Entdecke „Deine Wesermarsch“ – das digitale Magazin für alles, was die Wesermarsch bewegt!
QR-Code scannen und kostenlos lesen!