Zwischen Babyglück und 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.



Schlafen, wenn das Baby schläft: Frischgebackene Mamas sollten jede Möglichkeit zum Ausruhen nutzen.
BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/KANAWA_STUDIO

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.

Welche Linse für welches Gericht?

HÜLSENFRÜCHTE Berg-, Beluga-, Pardina- und Puy-Linse

IM NORDWESTEN/BZFE – Die Vielfalt der Linsen ist groß. Neben den bekannten Tellerlinsen gibt es noch zahlreiche weitere Sorten – etwa Berg-, Beluga-, Pardina- und Puy-Linsen. Sie unterscheiden sich nicht nur in Farbe und Form, sondern auch in Geschmack und Konsistenz. Je nach Sorte eignen sie sich deshalb für unterschiedliche Gerichte.

Berglinsen sind klein und rund, grün- bis rötlichbraun gefärbt und manchmal gesprenkelt. Ihr kräftiges Aroma passt zu vielen Gerichten. Je nach Kochzeit bleiben die Linsen leicht bissfest oder werden weich und sämig. Ausreichend gekocht eignen sie sich prima für Salate und vegetarische Bolognese, länger gekocht für Suppen und Eintöpfe. Für vegane Bratlinge werden die gegarten Linsen mit Vollkornmehl, Röstzwiebeln und Gewürzen vermischt, zu flachen Talern geformt und goldbraun gebraten.

Belugalinsen sind tiefschwarz, rund und glänzend – optisch erinnern sie an den gleichnamigen Kaviar. Geschmacklich überzeugen sie mit einem feinen Maronenaroma. Auch nach dem Garen behalten sie ihre Form und bleiben angenehm bissfest. Sie sind ideal für Salate, Bowls oder Beilagen. Ein besonderer Hingucker ist eine schwarze Linsensuppe mit Belugalinsen, Kartoffeln, Karotten und Sellerie.

Pardinalinsen haben eine graubraune Schale und ein gelbes Inneres. Sie bleiben beim Kochen weitestgehend fest und schmecken angenehm würzig. Sie passen unter anderem zu Suppen, Salaten und Vorspeisen. Als einfache Beilage lassen sie sich beispielsweise mit fein gehacktem Lauch in Gemüsebrühe garen und anschließend mit etwas Sahne oder Soja-Cuisine, Senf, frischer Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.



Ausreichend gekocht sind Linsen auch für Salate sehr gut geeignet.
BILD: PIXABAY

Puy-Linsen zeichnen sich durch ihre grünliche Farbe und eine kräftig-nussige Note aus. Die ursprünglich aus der Auvergne in Frankreich stammenden Linsen tragen eine geschützte Ursprungsbezeichnung. Nur Linsen aus dem festgelegten Anbaugebiet dürfen als „Lentille verte du Puy“ bezeichnet werden. Puy-Linsen garen vergleichsweise schnell und behalten bei kurzer Kochzeit ihre Bissfestigkeit. Sie eignen sich daher gut für Salate und Vorspeisen. Eine französisch inspirierte Variante ist ein Salat mit Puy-Linsen, Vinaigrette und Ziegenweichkäse im Speckmantel.

Wie alle Hülsenfrüchte müssen Linsen stets ausreichend gegart werden, damit ihre enthaltenen Lektine durch das Erhitzen unschädlich werden. Diese natürlichen Schutzstoffe der Pflanzen sind roh giftig, sie schädigen Blut- und Darmzellen. Die genannten Linsensorten müssen vor dem Kochen im Gegensatz zu Tellerlinsen nicht eingeweicht werden. Je nach Sorte beträgt die Kochzeit 20 bis 30 Minuten. Wer im Alltag wenig Zeit hat, kann auch auf bereits gegarte Linsen aus dem Beutel, Glas oder der Konserve zurückgreifen.

Ob Suppe, Salat, Bratling oder Beilage – verschiedene Linsensorten bringen nicht nur Farbe, sondern auch unterschiedliche Aromen und Konsistenzen auf den Teller. Ein Blick auf die jeweilige Sorte lohnt sich deshalb, bevor es an die Zubereitung geht.

BARES FÜR ALTES
WIR KAUFEN ZU FAIREN PREISEN AN
GOLD- UND SILBERSCHMUCK jeder Art (auch defekt)
ZAHNGOLD auch mit Zahnresten
GOLD- UND SILBERMÜNZEN (auch defekt)
TAFELSILBER SILBERBESTECK 80, 90, 100, 800, 900, 925
ZINN (auch ohne Stempel)
GOLD- UND LUXUSUHREN (auch defekt)
Auf Wunsch HAUSBESUCH möglich!
SOFORT BARAUSZAHLUNG
GOLDANKAUF WILHELMSHAVEN
Marktstr. 50 | 26382 Wilhelmshaven
04421 358 25 38
Mo. – Sa.: 09.30 – 18.00 Uhr

Seit über 70 Jahren
JUWELIER MÖNNICH
Uhren • Schmuck • Trauringe
Inh. A. Mainusch
Gold- und Edelmetallankauf zu fairen Ankaufspreisen – Bargeld sofort –
Menkestr. 15 – 26419 Schortens – Tel. 04461 800 60
E-Mail: juwelier.moennich@web.de

Goldankauf
zu Höchstpreisen - sofort Bargeld
Seit 1988
Tönjes
Juwelier & Goldschmiede GmbH
Marktstraße 70, Wilhelmshaven
Tel.: 0 44 21 / 2 83 53
· Altgold · Schmuck · Zahngold · (auch mit Zähnen) · Münzen · Silber · Zinn ·
5% extra!* Bei Abgabe dieser Anzeige zahlen wir Ihnen 5% extra für Ihr Altgold! *ab 5 g Feingold
Gutschein nicht kombinierbar
· wir suchen ständig Münzsammlungen ·
· kompetente & individuelle Beratung - faire Ankaufpreise ·
Öffnungszeiten: Montag–Freitag 10:00 –18:30 Uhr, Samstag 10:00–16:00 Uhr



Räderwechsel: ab 39,00 €

Der Volkswagen Räderwechsel: Sparen Sie sich lästiges Räderwechseln für den Winter, denn darum kümmern wir uns. Übrigens: Wenn Sie beim Räderwechsel gleich neue Markenreifen oder Kompletträder erwerben, gibt's 36 Monate lang die Volkswagen Reifengarantie gratis dazu – mehr Infos bei uns.
Also gönnen Sie Ihren Sommerrädern etwas Erholung.
Volkswagen Service. Da weiß man, was man hat.

Stand 10/2026.

Ihre Volkswagen Partner
Schmidt + Koch GmbH
Bismarckstraße/Banter Weg
26389 Wilhelmshaven
Autohaus Wilhelmshaven-Nord
Preußenstraße 1
26388 Wilhelmshaven
Frisia Auto
Am Hillernsen Hamm 7
26441 Jever