

Akku leer? Tipps für neue Energie im Alltag

Wie sich **LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND KONZENTRATION** wieder ankurbeln lassen

Unzählige Termine und To-dos, kaum Zeit zum Durchatmen: Der moderne Alltag fordert oft viel. Kein Wunder, wenn irgendwann die Kraft ausgeht, man erschöpft ist und sich nicht mehr richtig konzentrieren kann. Dann wird es höchste Zeit, das Energielevel wieder auf Normalniveau zu bringen. Ein paar kleine Tricks helfen dabei.

Frischlucht und Gymnastik

Oft hat schon ein bisschen frische Luft einen großen Effekt. Also einmal kräftig durchlüften und tief durchatmen. Am besten dabei gleich ein paar Gymnastikübungen machen – zum Beispiel Kniebeugen oder Armkreisen.

Das bringt den Kreislauf richtig auf Trab und verbessert die Sauerstoffversorgung. Energie von innen liefert zusätzlich eine gute Flüssigkeitszufuhr. Gerade bei Menschen, die unter Stress dazu neigen, das Trinken zu vergessen, kann ein Glas Wasser oder Fruchtschorle das Wohlbefinden schnell verbessern. Kaffee oder grüner Tee in Maßen können ebenfalls neuen Schwung geben.



WENN IM STRESSIGEN ALLTAG die Kraft ausgeht, muss neue Energie her.
Foto: djdl/Hermes Arzneimittel/Pixel-Shot - stock.adobe.com

Auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr achten

Wichtig für Energie, Konzentration und Leistungsfähigkeit ist auch eine gute Versorgung mit essenziellen Nährstoffen. Dazu zählen unter anderem Magnesium und Vitamin B6, die zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung

von Müdigkeit und Ermüdung und zu einer normalen psychischen Funktion beitragen – mehr Informationen dazu gibt es etwa unter www.bioelectra-magnesium.de.

Die beiden Vitalstoffe stecken vor allem in Nüssen und Samen, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten.

Im Alltag gelingt es jedoch nicht immer, den Bedarf vollständig über die Ernährung zu decken. In solchen Fällen können Produkte wie die Bioelectra AktivPlus Energie & Muskeln Weichgummis eine praktische Ergänzung sein.

Sie schmecken nach Erdbeeren und lassen sich unkompliziert in den Alltag integrieren – etwa beim Mittagstief im Büro, beim Spielen mit den Kindern oder beim Sport, denn Magnesium unterstützt zusätzlich eine normale Muskelfunktion.

Pausen und Powernap

Leider nicht immer möglich, aber sehr effektiv ist ein kleiner Powernap: Oft reichen schon zehn bis 15 Minuten, um sich wieder fitter zu fühlen – bitte nicht länger, sonst kommt der Tiefschlaf und man erwacht wie gerädert.

Statt zu schlafen kann auch eine kleine Pause helfen. Tanzen zur Lieblingsmusik, ein Gespräch mit dem Büronachbarn oder ein kurzer Spaziergang unterbrechen die stressige Routine und machen den Kopf wieder frei.

Wenn das Hörgerät mitdenkt

KI kann **GESPRÄCHE, MUSIK UND CO.** wieder verständlicher machen

Künstliche Intelligenz erobert unseren Alltag im Sturm. Das ist mitunter beängstigend, aber oft auch bereichernd. Die KI steckt im Smartphone, im Auto und sogar im Saugroboter. Sie analysiert, lernt und unterstützt in immer mehr Lebensbereichen. Eine ihrer wirkungsvollsten Anwendungen sind moderne Hörsysteme.

Das menschliche Hirn filtert Signale

Hören ist ein hochkomplexer Prozess im Zusammenspiel zwischen Gehirn und Ohr. Das menschliche Gehirn filtert ständig die wichtigen Signale aus einem Strom von Umgebungsgeräuschen heraus: Stimmen, Richtungen, Entfernungen, Dynamiken. Wird dieses komplexe Zusammenspiel mit zunehmendem Alter gestört, reicht klassische Verstärkung oft nicht aus.

Wer lediglich lauter hört, versteht noch lange nicht besser. Hier setzt moderne Hörtechnologie an. Systeme wie das Hörgerät audibene IX nutzen lernfähige KI-Algorithmen, die Schallsignale in Echtzeit analysieren, Gesprächssituationen erkennen und sich automatisch an wechselnde Umgebungen anpassen. Der Unterschied zur herkömmlichen Verstärkung ist fundamental: Mo-

dernere Systeme unterscheiden zwischen relevanten und störenden Geräuschen. Für Betroffene bedeutet das vor allem weniger Höranstrengung im Alltag – ob im Restaurant, im Straßenverkehr oder bei Familienfeiern. Die KI arbeitet dabei im Hintergrund, damit Gespräche wieder im Vordergrund stehen. Bei Unterhaltungen kann die Software sogar einem sich im Raum bewegendem Sprecher folgen.

Rechtzeitig handeln

Wer bemerkt, dass Gespräche anstrengender werden oder Stimmen im Hinter-

grundrauschen verschwimmen, sollte das auf jeden Fall frühzeitig abklären lassen. Ein professioneller Hörtest beim Hörakustiker oder HNO-Arzt schafft Klarheit. Informationen zu KI-gestützten Hörsystemen sowie Möglichkeiten zum Probetragen finden sich unter www.audibene.de.

Im nächsten Schritt sollte man sich moderne Geräte erklären lassen: Wie reagieren sie auf Störlärm? Passen sie sich automatisch verschiedenen Hörsituationen an? Besteht die Möglichkeit, das System im Alltag unverbindlich zu testen? **DJD**

wir suchen Dich!

Pflegefachkraft (m/w/d) ab sofort gesucht!

für ambulante Krankenpflege und Betreutes Wohnen. Früh- oder Spätdienst, Teildienst nur am Wochenende, Arbeitsstätte Kohren-Sahlis und nahe Umgebung. PKW-Führerschein ist Voraussetzung

Warum du in unser Team wechseln solltest:

**30 h/Woche, Stundenlohn 24,50 €
monatl. 220,- € Zulagen und 50,- € Tankgutschein**

29 Tage Jahresurlaub, Sonn- und Feiertagszuschläge, Urlaubs- und Weihnachtsgeld, Vermögens-wirksame Leistung möglich, 2 freie Wochenenden im Monat, Dienstplanung mind. 20 Tage im Voraus, Wünsche bei Dienstplanung werden berücksichtigt, Weiterbildungsmöglichkeiten

☎ 034344/61744

Pflegedienst Speck Inhaber Yvonne Gräfe
Wüstenhainer Str. 1
04654 Frohburg / OT Gnadstein E-Mail: pflegedienstspeck@mail.de

Wir bilden aus ab 01.09.2027

Gesundheit

ANZEIGE

Neu in Ihrer Apotheke

Ist das Deutschlands neues Lieblings-Gel?

Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist das neue Gel von der Nr. 1* aus der Apotheke

Belastungen gehören zum Alltag vieler Menschen: verspannte Muskeln nach Stress oder Sport, ein Gefühl von Steifheit am Morgen oder ein Ziehen nach langem Sitzen. Viele Verbraucher greifen dabei nicht zu Tabletten, sondern zu Gelen oder Salben. Der Grund: Sie lassen sich direkt auftragen, vermitteln ein angenehm lokales Hautgefühl und gelten als praktisch im Alltag.

Vom Goldstandard zum Ladenhüter

Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meis-

ten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

Neuer Apotheken-Trend

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high. Und bei den CBD Gelen überzeugt ein bestimmtes Produkt die meisten Käufer.

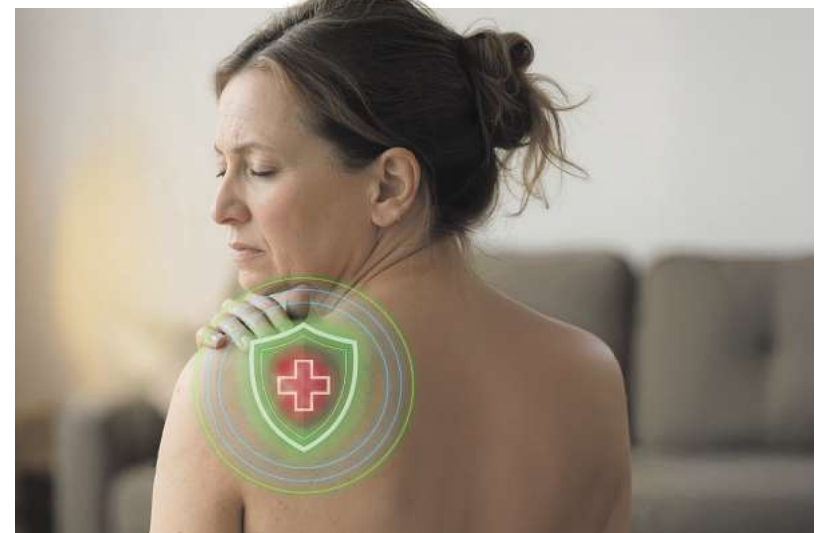
Enthüllt: Nur CBD schreibt Wachstum

An diese Fakten gelangen Verbraucher normalerweise nicht: die offiziellen Verkaufszahlen aus den Apotheken.

Das Institut Insight Health* erhebt die Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Deutschland. Die Überraschung war groß: Die Kategorie der chemischen und klassischen Gele wird seit 2022 Jahr für Jahr kleiner. Die Verbraucher lieben offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen auf nahezu 150 Prozent zu vorher gestiegen.

Rubaxx CBD Gel: Die Nr. 1* aus der Apotheke

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel*. Jetzt gibt es mit dem neuen, weiterentwickelten Rubaxx CBD Gel PLUS das höchstdosierte CBD Gel in deutschen Apotheken. Das Gel wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl angereichert. Beide aktivieren die Kälterezeptoren der Haut und sorgen so für einen angenehm kühlenden Effekt. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.



Entwickelt nach strengen Pharmastandards

Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS hochdosierte, reines CBD. Der Extrakt wird aus der Sorte Cannabis sativa L. gewonnen, mittels moderner CO₂-Extraktion, die höchste Reinheit garantiert. Rubaxx CBD Gel PLUS stammt von einem deutschen Pharmaunternehmen mit Sitz in Bayern – ein klares Signal, dass Herkunft und Qualität mehr zählen als laute Versprechen kleiner Nachahmer.

Probieren Sie es noch heute selbst aus und fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Rubaxx CBD Gel PLUS.

NEU

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)



www.rubaxx.de



Schwindel? Diese Arzneitropfen können helfen

Millionen Betroffene kennen den Alltag mit Schwindelbeschwerden. Schwindel entsteht, wenn das Gleichgewichtssystem aus dem Takt gerät – oft begleitet von Übelkeit oder Kopfschmerzen. Zur Hilfe bei Schwindelbeschwerden setzt **Taumea** deshalb mit einem speziellen **Dual-Komplex** an: einer natürlichen Kombination aus den beiden bewährten Arzneipflanzen **Anamirta cocculus** und **Gelsemium sempervirens**.

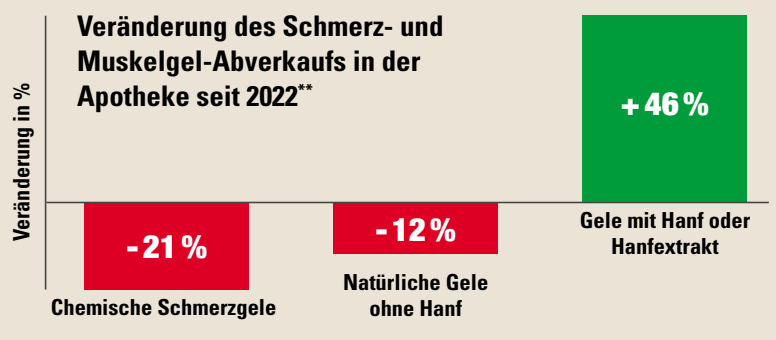
Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild das Schwindelgefühl lindern. Gelsemium sempervirens wiederum kann die typischen Begleitsymptome mildern. In dieser besonderen Kombination entfalten beide Wirkstoffe ihre natürliche Kraft – schnell aufgenommen über die Mundschleimhäute, ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

Taumea kann helfen – natürlich und rezeptfrei aus der Apotheke.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



TAUMEA Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dtl. D4, Gelsemium sempervirens Dtl. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing



*CBD Gele; Absatz nach Packungen; Quelle: Insight Health, MAT 01/2026 • **Schmerz- und Muskelgele; Absatz nach Packungen; Quelle: Insight Health, MAT 07/2025 vs. MAT 07/2022 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden