



Wie der Schlafphasenwecker aXbo funktioniert: Jeder Mensch durchläuft mehrere Schlafphasen pro Nacht, in denen sich Tiefschlaf-, Leichtschlaf- und Traumphasen abwechseln. Jede dieser Phasen ist durch unterschiedliche Körperbewegungen gekennzeichnet. Alleine mittels dieser Aktivität werden die Schlafphasen voneinander unterschieden und so der optimale Weckzeitpunkt bestimmt – innerhalb der letzten 30 Minuten vor der gewünschten Weckzeit. Das bewirkt ein Aufstehen in der Früh, als wäre man von selbst aufgewacht

Foto: aXbo

## „Schlaflabor“ für zuhause

Gesunder Schlaf und richtiges Aufstehen nehmen Einfluss auf unser tägliches Leben. Wie wir einschlafen, wie lange wir schlafen und wie wir morgens aufstehen, bestimmt unseren gesamten Tagesablauf.

Mit dem (Ein-)Schlafen und vor allem Aufstehen beschäftigen sich die Erfinder des aXbo-Schlafphasenweckers in Zusammenarbeit mit Schlafforschern nunmehr seit über zehn Jahren. Das neueste Feature ist „aXbo Research“ – das Mini-Schlaflabor für zuhause.

Der aXbo-Schlafphasenwecker zeichnet die Bewegungsdaten von zwei Personen zwei Wochen lang auf. Die Schlafdaten können dann mit dem beiliegenden USB-Kabel auf den Computer geladen werden und eine neue Auswertungssoftware stellt diese grafisch dar. Die Daten der einzelnen Nächte und auch des ganzen Monats können so verglichen und analysiert werden. Daraus erfahren Sie mehr über ihren individuellen Schlafrhythmus und Ihre Schlafgewohnheiten.

Der Schlafphasenwecker ist um 199 Euro zu haben und wird im Set für 2 Personen ausgeliefert. aXbo Research steht allen registrierten Besitzern auf der Website kostenlos zum Download zur Verfügung.

[www.axbo.com](http://www.axbo.com)



Dr. Katharina Russe-Wifflingseder

## Frühzeitige Behandlung bei Hämangiom und Feuermal Lasertherapie bringt große Behandlungserfolge

Jeder Mensch macht zwangsläufig Erfahrungen mit Hämangiomen – besser bekannt als Blutschwamm – und Feuermalen, das sind gutartige angeborene Gefäßfehlbildungen. Sie treten bei rund drei Prozent aller Neugeborenen auf. Hämangiome sind bei der Geburt sehr klein, explodieren innerhalb der ersten zwei Lebensjahre und kommen meist im Kopf- und Halsbereich vor. Sie stellen aber durchaus ein Gefahrenpotenzial dar und können z. B. im Lidbereich zu Erblindenden oder im Nasenbereich zu Erstickengefahr führen und es ist auch ein Aufplatzen und Bluten möglich.

Aus diesem Grund dürfen Feuermal und Hämangiom nicht bagatellisiert werden. Auch aus psychosozialen Gründen sollte das Thema ernst genommen werden. Feuermale und Hämangiome – besonders im Gesichtsbereich – beeinflussen das Selbstwertgefühl und das Zusammenleben mit dem Umfeld, egal ob Kindergarten, Schule, Beruf oder in zwischenmenschlichen Beziehungen. Eine Behandlung sollte daher bereits im Säuglings- oder Kleinkindalter durchgeführt werden.

Nicht jeder Blutschwamm muss entfernt werden, der Gang zum Arzt ist aber immer ratsam. Ab dem zweiten Lebensmonat sollte das Wachstum des Hämangioms durch ärztliche Behandlung abgefangen werden, wobei manchmal auch eine Kombinationstherapie erforderlich ist. Blutschwämme im Gesicht- oder Analbereich sollten auf jeden Fall behandelt werden, unter anderem durch Lasertherapie mit Nd:YAG-Laser 1064nm, Diodenlaser 940nm und/oder Farbstoff (Dye)-Laser 585/595nm. Die Anzahl der Behandlungen hängt von der Größe und Lage des Males und vom Alter des Patienten ab.

Das Feuermal erscheint bei der Geburt meist als hellroter Fleck im Bereich des Kopfes oder Körpers. Mit zunehmendem Alter vergrößert sich das Feuermal proportional zum Größenwachstum und nimmt deutlich an Farbintensität zu.

Feuermale werden durch Lasertherapie vorzugsweise mit dem Farbstofflaser oder Pulsed-Dye-Laser (PDL) behandelt. Dabei wird, wie bei allen Laserbehandlungen, durch selektive Photothermolyse die Zielsubstanz zerstört, das bedeutet, dass mit Laserlicht in diesem Fall die Gefäße verödet werden, ohne benachbartes Gewebe zu schädigen. Das Feuermal wird damit in mehreren Behandlungen narbenfrei entfernt.

Nach der Behandlung müssen die behandelten Zonen durch Sonnencreme, Make-up oder durch Bekleidung vor Sonnenstrahlen geschützt werden. Auch sportliche Betätigung, die eine stärkere Durchblutung fördert, sollte für einige Tage gemieden werden.

### Information

**Ordination Laserzentrum und Kosmetik  
Dr. Katharina Russe-Wifflingseder**

Haydnplatz 4, A-6020 Innsbruck, Austria

Telefon: +43 (0)512 587227, Telefax: +43 (0)512 587227 30

E-Mail: [ordination@russe.at](mailto:ordination@russe.at), [www.russe.at](http://www.russe.at), [www.laserinnsbruck.com](http://www.laserinnsbruck.com)